

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

факультет політичних наук

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕГЕТАРІАНЦІВ**

Керівник:

к. б. н., доцент

Пшиченко Вікторія Вікторівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к. п. н., доцент кафедри психіатрії,

медичної та спеціальної психології

Південноукраїнського національного

педагогічного університету ім.

К.Д.Ушинського

Мельничук Ірина Валентинівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665 Мз

Гапонова Юлія Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

**Чорноморський національний університет імені Петра Могили**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділенняфакультет політичних наукКафедра, циклова комісіякафедра психологіїРівень вищої освітидругий (магістерський)Спеціальність053 «Психологія»ОПП / ОНП«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Я.І. Яблонський

“ ”

2024 року**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ****Гапоновій Юлії Олександрівні**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості вегетаріанцівкерівник роботи: Пшиченко Вікторія Вікторівна, к.б.н., доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від

«20» вересня 2024 року № 249/1.2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «23 листопада 2024 року3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	к.б.н., доцент Пшиченко В.В.		
Розділ 1	к.б.н., доцент Пшиченко В.В.		
Розділ 2	к.б.н., доцент Пшиченко В.В.		
Висновки	к.б.н., доцент Пшиченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 26.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	Виконано
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей вегетаріанців	жовтень 2024	Виконано
3.	Висновки до розділу 1	жовтень 2024	Виконано
4.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей вегетаріанців	жовтень 2024	Виконано
5.	Висновки до розділу 2	листопад 2024	Виконано
6.	Висновки	11.11 – 24.11. 2024	Виконано
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2024	Виконано
8.	Попередній захист	23.11.2024	Виконано
9.	Рецензія на дипломну роботу	09.12.2024	Виконано
10.	Захист дипломної роботи	23.12.2024	

Студент

(підпис)

**Гапонова Ю.О.**

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

**Пшиченко В. В.**

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНЦІВ.....	9
1.1. Історичний аспект формування вегетаріанства .....	9
1.2. Загальна характеристика вегетаріанства, веганства.....	12
1.3. Переваги та недоліки вегетаріанства як системи харчування особистості.....	20
1.4. Вивчення психологічних особливостей прихильників вегетаріанства.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНЦІВ .....	36
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей та характеристика вибірки .....	36
2.2. Методи діагностики психологічних особливостей вегетаріанців.....	44
2.3. Розробка психологічного тренінгу розвитку нормального перфекціонізму у вегетаріанців та веганів.....	61
2.4. Розробка практичних рекомендації для виробників, продавців та маркетологів, що працюють із продукцією для вегетаріанців.....	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	71
ВИСНОВКИ .....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ .....	87

## ВСТУП

Вегетаріанство - стародавня система харчування з глибокою релігійно-філософською основою, заснована на споживанні лише рослинних продуктів та відмові від продуктів, які є результатом вбивства живих істот, що передбачає певний спосіб життя та поведінку. Вегетаріанство, як концепція, ґрунтується на бажанні припинити вбивати тварин заради потреб людей.

Вегетаріанцями є або були багато відомих вчених, художників, політиків, спортсменів, акторів. Серед них: Будда, Піфагор Самоський, Плутарх, Конфуцій, Сенека, Леонардо да Вінчі, Жан-Жак Руссо, Франц Кафка, Григорій Сковорода, Бернард Шоу, Ісаак Ньютон, Альберт Ейнштейн, Нікола Тесла, Бенджамін Спок, Володимир Винниченко, Махатма Ганді, Пол Маккартні, Мохаммед Алі, Майк Тайсон, Бріджит Бардо, Ніколай Дроздов, Брайан Адамс, Мадонна, Лайма Вайкуле, Павло Вишебаба та інші.

Зараз у світі вже більше одного мільярда людей ідентифікують себе як вегани чи вегетаріанці. Найбільший відсоток вегетаріанців у Індії, це - 35% населення, в європейських країнах - від 5 до 11% населення. У жовтні 2020 року Київський міжнародний інститут соціології на замовлення кампанії UA Plant Based провів дослідження, яке визначило, що 8% українців обрали вегетаріанську систему харчування, а 10,7% - зазначили, що вживають їжу тваринного походження (молоко, яйця, мед), але майже не їдять м'яса.

Історія вегетаріанства налічує тисячоліття і має своє коріння в різних культурах та релігіях світу. Розвиток вегетаріанського руху у Європі в значній мірі пов'язаний із протестом суспільства проти насильства над тваринами, та із прагненням захистити їх права, що базується на глибокому почутті єдності із природою.

У XIX – XX століттях вегетаріанський рух підсилювався з розвитком моральних, етичних та екологічних підходів до харчування, а також з підвищеним інтересом до здорового способу життя. Багато вегетаріанських спільнот ведуть кампанії по популяризації вегетаріанства не лише як способу збереження здоров'я, але й захисту навколишнього середовища, сприяють освіті

громадськості про екологічні переваги вегетаріанства Разом із тим, перехід до вегетаріанства може пояснюватися хворобою, чи навпаки бажанням знизити ризик виникнення захворювань, пов'язаних із споживанням продуктів тваринного походження й не бути викликаний етичними, екологічними або релігійними міркуваннями. Тобто сучасний вегетаріанський рух є широким і різноманітним, включаючи в себе людей з різних культур, релігійних переконань та мотивацій.

Початок досліджень психологічної проблематики вегетаріанства датується початком ХХ сторіччя, протягом цього часу виникло багато теоритичних моделей, які сприяли розвитку та розумінню вегетаріанства.

Вегетаріанство як спосіб життя заснований на виключенні м'яса із раціону може мати вплив, як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини.

Ось деякі аспекти, які вивчалися та вивчаються науковцями в рамках дослідження психології вегетаріанців:

Психологічні мотивації людей, що обрали вегетаріанство, та як ці мотивації пов'язані з їх психологічним здоров'ям та благополуччям.

Емоційне благополуччя. Деякі дослідження показують, що люди відчують себе емоційно краще після переходу на вегетаріанство, але це може залежати від багатьох факторів.

Поведінкові аспекти. Вегетаріанці мають виокремлені тенденції, тренди, вони більш свідомі споживачі, більш схильні до підтримання здорового способу життя та активної участі в захисті прав тварин.

Соціальні аспекти. Вивчалось, як вегетаріанство впливає на соціальні відносини та взаємодію у суспільстві.

В напрямку психологічних аспектів здорового харчування вивчалось, як вегетаріанство впливає на відношення людини до їжі, тіла, самого себе.

Ruby, M. B. [50, с. 447-450], доктор філософії, викладач та дослідник, що спеціалізується на харчовій психології та харчуванні, проводив дослідження культурних аспектів харчування таких, як веганство та вегетаріанство, та їх

вплив на психологічне та соціальне благополуччя; вивчав наявність взаємозв'язків у вживанні м'яса, моральності та рівня маскулінності.

Німецький психолог Pfeiler, T. M. [44, с. 294-301], провела дослідження про взаємозв'язок між особистісними особливостями, поведінкою та вживанням м'яса. Також займалася створенням портрету «веганської особистості» [44, с. 294-301] який включає в себе мотивації, цінності, свідомість, поведінкові тенденції людей, що обрали вегетаріанство.

Forestell Catherine A. та Nezlek John McGuire M. T. [34, с. 18] провели дослідження особистісних характеристик з використанням п'ятифакторної моделі особистості, щодо наявності зв'язку вегетаріанської дієти та депресії. Вони висунули гіпотезу, що вищий рівень відкритості до нового досвіду у вегетаріанців може мати певне обґрунтування з психологічної точки зору. Вегетаріанство часто пов'язують з певним рівнем освіченості та свідомості щодо харчування, здоров'я та етичних аспектів. Особи, які обирають вегетаріанський спосіб життя, можуть бути більш схильними до відкритості до нових ідей та досвіду, оскільки вони вже здійснили зміну в своїй дієті, що є важливим кроком у зміні своїх переконань та привикань. Щодо вищого рівня депресивності та нейротизму у порівнянні з невегетаріанцями, це питання потребує подальших досліджень для встановлення конкретних зв'язків між вегетаріанством і психічним здоров'ям.

Автори: С. L. Larsson [40, с. 190-198], С. L. Perry та співавт. [43, с. 406-416], досліджували зв'язок між вегетаріанською дієтою та аспектами психічного здоров'я, депресивними станами різного ступеню тяжкості, девіантною харчовою поведінкою (анорексія, булемія і т. ін.), вживанням алкоголю; соціально-економічний статус та соціально-демографічні характеристики найбільш притаманні людям, що обрали вегетаріанську дієту.

Результати достатньо великого дослідження ( $n = 4116$ ) J. Mihalak та співавт. [41, с. 67] виявили у веганів та вегетаріанців більш високу частоту думок про самогубство та депресивних розладів.

Однак, слід зауважити, що існують і діаметрально протилежні висновки психологічних досліджень. Результати дослідження, проведених В. L. Beezhold та співавт. [30, с. 289-296] і J. J. Rodriguez та співавт. [48, с. 58-68], відображують позитивні ефекти вегетаріанського харчування на психологічний стан людини, зменшення тривожності та депресивності. Участь групи Адвентистів сьомого дня у дослідженні надає йому достовірність, оскільки ця група відома своєю відмовою від м'яса та інших продуктів тваринного походження через релігійні та етичні переконання.

В статті J. Воег та співавт. [31, с. 1-8] досліджують взаємозв'язки між споживанням м'яса та цінностями, переконаннями особистості, її уявленню про світ. Дослідження показали, що люди, які дотримуються універсалістських цінностей та визнають важливість зв'язків із природою, схильні до вибору вегетаріанського способу життя. Такі ж ціннісні характеристики були виявлені у невегетаріанців із низьким рівнем споживання м'ясних продуктів.

У вітчизняній психологічній науці майже не розроблена проблематика самого феномена вегетаріанства, мотивів відмови людей від вживання м'яса, наявності певних психологічних особливостей та вплив такого способу життя й харчування на особистість. Саме цим обумовлена **актуальність** теми **«Психологічні особливості вегетаріанців»**.

**Мета дослідження**— теоретично обґрунтувати й експериментально виявити психологічні особливості вегетаріанців.

**Об'єктом дослідження** є особистість вегетаріанця.

**Предмет дослідження** психологічні особливості особистості вегетаріанця.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що вегетаріанцям властиві замкнутість, високий інтелект, стриманість та висока нормативність поведінки.

**Завдання дослідження:**

1. Ознайомитися з актуальними дослідженнями та публікаціями з проблематики дослідження.



2. Проаналізувати основні поняття з теми дослідження. З'ясувати структуру мотивів вибору вегетаріанства.

4. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення та визначення психологічних особливостей вегетаріанців.

5. Розробити та упровадити психолого-методичні рекомендації для використання у практиці психологічного консультування вегетаріанців.

#### **Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.

2. Анкетування за власною анкетною «Мотиви мого вегетаріанства».

3. Дослідження особистості за 16-факторним особистісним опитувальником Р.Б. Кеттела.

4. Аналіз емпіричного матеріалу.

**Характеристика вибірки.** У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 52 років. Вибірку було підібрано відповідно до мети емпіричного дослідження і поділено на дві групи відповідно до способу харчування: експериментальну і контрольну (середній вік респондентів в обох групах – 27 років). Експериментальну групу склали 30 вегетаріанців, люди, що обрали такий спосіб життя і харчування за власним бажанням, переважно з етичних міркувань, а також слідуючи ідеї користі безм'ясного раціону для здоров'я людини. Контрольну групу склали 30 осіб, що дотримуються звичайного раціону і вживають м'ясні продукти.

**Теоретична значущість** роботи полягає в тому, що проведено детальний аналіз і систематизацію наукових досліджень, що стосуються психологічних особливостей, факторів і рис особистості вегетаріанців, а також розвитку наукових поглядів на зазначену проблему.

**Практична значущість** пропонованої дослідницької роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових пошуків щодо психологічних особливостей вегетаріанців, розробці стратегій по підтримці психологічного здоров'я вегетаріанців відповідно до

росту популярності руху у суспільстві. Емпіричні результати можуть бути застосовані в практичній діяльності психологічного консультування вегетаріанців та у роботі маркетологів, що просувають товари для користування вегетаріанцями.

**Апробація результатів дослідження:** Матеріали нашого дослідження були представлені на XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», що відбулася 20-24 червня 2024 року та на XXVII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», що відбулася 6-10 листопада 2024 року.

Тези опубліковані у збірниках: «Ольвійський форум – 2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» XXI Міжнародна наукова конференція та у «Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція.

**Структура роботи** визначається логікою дослідження та його завданнями і складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи, включаючи додатки, становить 118 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНЦІВ**

### **1.1 Історичний аспект формування вегетаріанства**

Сучасний світ за останнім часом дуже швидко змінюється. Нові ідеали виникають, ширяться змінюються особистісні орієнтири. Людство активно поширює толерантність, людяність, добро та абсолютну нетерпимість до агресії та жорстокості. Наприклад, якщо ще років тридцять тому люди, купували косметику, ліки, одяг, їжу, не замислюючись, як та з чого їх виготовляли, то зараз проблема тестування на тваринах може викликати бойкот тієї чи іншої продукції. Шириться заборона на діяльність цирків, зоопарків або дельфінаріїв. Все через експлуатацію, жахливі умови перебування тварин та жорстокість.

На разі, світові тенденції, відображають зростання усвідомленості та емпатії, підвищення інтересу до етичних та екологічних питань у сучасному суспільстві. Поширення ідей про захист тварин та екології відбивається на рівні законодавства та глобальних ініціатив. У 45 країнах вже існують заборони або обмеження на виготовлення виробів із хутра та шкіри, що свідчить про поширення підтримки етичних стандартів у поводженні з тваринами. Такі законодавчі дії стимулюють свідоме споживання та сприяють підвищенню рівня екологічної та етичної відповідальності та бажанню створити більш справедливий та етичний світ для всіх хивих істот.

Починаючи з XXI століття, з кожним роком все менше людей байдужих до цього питання, і все більше людей починає турбуватися не тільки про власне благополуччя, а й про стан навколишнього середовища [27]. Проблема екології, шкоди планеті та споживання «жорстоких» продуктів тепер є невід'ємною частиною повсякденного життя. Досі людство не замислювалося про сортування відходів та вплив викидів і продуктів власної діяльності на екосистему.

Термін «вегетаріанець» сформувався у 1839 році для характеристики прихильників овочевого режиму або дієти [38, с. 12].

Історія вегетаріанства сягає часів Індійської цивілізації між 3300 і 1300 роками до нашої ери. На півострові Індостан [22; 47; 48], особливо в північній та західній Древній Індії [22; 45].

Серед ранніх вегетаріанців були такі індійські філософи, як Махавіра та Ачар'я Кундакунда, тамільський поет Тіруваллувар, індійські імператори Чандрагупта Маур'я та Ашока; грецькі філософи, такі як Емпедокл, Теофраст, Плутарх, Плотін і Порфірій; Римський поет Овідій і драматург Сенека Молодший. [18; 39]. Грецький мудрець Піфагор пропагував форму суворого вегетаріанства. Він заборонив своїм учням їсти м'ясо і носити шкіряний одяг.

Євдохій Кнідський, учень Архіта і Платона, пише, що «Піфагор вирізнявся такою великою чистотою і уникав вбивств і вбивць, що не тільки зрікся їжі тваринного походження, але навіть залишився на відстані від кухарів і мисливців» [53 с. 200, 235]. Одним із перших відомих веганів був арабський поет аль-Маджаррі (бл. 973–1057 pp) [48 с. 60]. Він аргументував це покращенням здоров'я, віруваннями в переселення душ, етичним ставленням до тварин і погляди, згадані Порфірієм у «*De Abstinentia ab Esu Animalium*» («Про утримання від їжі тваринного походження»): якщо люди заслуговують справедливості, то і тварини також [48, с. 63].

У XIX сторіччі вегетаріанство стало поширеним рухом у США та Великій Британії [30, 35]. У 1813 р. поет Перс Б. Шеллі видав «Вказівки про природну дієту», агітуючи за «утримання від їжі тваринного походження та спиртних напоїв», а в 1815 р. В. Ламб, лікар із Лондона, створив «водно-рослинна дієту», яка може вилікувати будь-що від туберкульозу до вугрів [52, с. 137]. У світі виникають декілька веганських громад [46, с. 504]. У штаті Массачусетс, Амос Бронсон Алкотт, батько романістки Луїзи Мей Алкотт, відкрив школу храмів у 1834 р. та Фрутлендс у 1844 р. [31, с. 2], а в Англії у 1838 році Джеймс П'єрпонт Грівз заснував Конкордіум, веганську громаду в будинку Алкотт.

Вегетаріанство ширилося паралельно із рухом за права тварин. Ця ідея стверджувала, що тварини повинні жити не тільки для використання їх людьми, тварини також повинні мати права. Тваринам притаманні такі емоції

як біль, страх, щастя, відчай, вони відчують з'язок із іншими істотами. Не дивлячись на те, що тварам бракує мови та складних когнітивних здібностей, вони повинні бути чимось більшим ніж товаром, який задовольняє потреби людини.

Ірландія першою у світі, ще у 1635 році прийняла закон про захист тварин [42, с. 720]. В колонії «Свобода» штат Массачусетс, США, прийняли закон, який забороняв застосування жорстокості до тварин [37, с. 110]. У 1687 р. Японія ввела заборону їсти м'ясо та вбивати тварин [43, с. 407]. У 1789 р. філософ Джеремі Бентам у «Вступі до принципів моралі та законодавства» писав, що тварини відчують страждання, тому вони повинні мати права. «Чому закон повинен відмовити в захисті від жорстокості будь-якій істоті, навіть якщо вона не говорить та не міркує?» [27, с. 153]. Із 1822 по 1892 роки про захист тварин було прийнято ще декілька законів. Британський парламент у 1822 році прийняв «Закон про жорстоке поводження з худобою» [51, с. 51-75].

Перше товариство з захисту прав тварин, «Товариство запобігання жорстокості до тварин» було засноване Річардом Мартіном та Артуром Бблумом у 1824 році в Англії. Згодом воно виросло у всесвітню організацію (The Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals), яка існує до сих пір, та веде активну зоозахисну діяльність [43, с. 411].

В тому ж 1824 році були написані «Моральні розслідування про поведінку людини та жорстокі події». Автор книги Гомперц сформулював в ній ідеї, які потім стали відомі як веганство [35, с. 3-56]. У 1892 р. Англійський соціальний реформатор Генрі Стівенс Солт опублікував «Права тварин: враховані у зв'язку з соціальним прогресом» [38, с. 3-5].

З 1944 року вегетаріанський рух набував все більшої підтримки. Дональд Уотсон англійський захисник прав тварин у 1944 році заснував Британське товариство веганів [55, с. 23-28]. У 1975 році гуманст Пітер Зінгер у своїй книзі «Визволення тварин» ввів термін «видова дискримінація», що широко використовується до тепер. Книга дуже вплинула на розвиток прав тварин [39,

с. 1-21]. Серед філософів та гуманістів, які зараз працюють в цій галузі можна зазначити роботи Тома Регана, Стіва Ф. Сапонціса, Паоли Кавальєрі та Евелін Плухар.

Таким чином, вегетаріанство — це не лише дієта, яка виключає продукти тваринного походження, а й філософія життя з давньою історією зменшення жорстокості та зменшення споживання продуктів отриманих через вбивство тварин, гуманного ставлення до них. Вегетаріанство, тісно пов'язане з боротьбою за права тварин, є історичним рухом, заснованим на концепціях та ідеях багатьох філософів і активістів та намаганнях донести ідею, що люди не мають права ставитися до тварин як до товарів для забезпечення особистих цілей, власної вигоди та задоволення, неможливості відокремлення людини від тварин, через право сильнішого.

## 1.2 Загальна характеристика вегетаріанства, веганства

Як показує наведений вище історичний аналіз, розвиток вегетаріанського руху пов'язаний з протестом проти насильства над іншими живими істотами, із захистом прав тварин, що спирається на відчуття єдності із природним оточенням. Вегетаріанська дієта — це система харчування, що виключає із раціону м'ясо та м'ясні продукти, такі як м'ясо великої рогатої худоби, птицю, рибу та/або м'ясо іншої тварини [4, с. 7-13]. Цей режим є одним з найпопулярніших у світі. Зокрема, найбільша спільнота вегетаріанців мешкає у Індії. У європейських країнах також великий відсоток людей, що дотримуються цієї дієти. Наприклад, в Італії, Великобританії, Німеччині та Нідерландах (див. таблицю 1.1).

Таблиця 1.1.

### Розподілення вегетаріанців по країнам світу

Країна	Чисельність населення, млн	Чисельність вегетаріанців, млн	% вегетаріанців
Індія	1260	450	35
Італія	61	5,9	11
Англія	63	5,4	9
Німеччина	82	7,4	9
Нідерланди	17	0,7	4

Більш суворий режим харчування, веганство, передбачає повну відмову від продуктів, що мають тваринне походження, включаючи молоко, яйця, мед та інші продукти, у виробництві яких задіяні тварини. 60–70 % людей, які дотримуються таких дієт, відмовляються від певних продуктів з етичних міркувань. [1, с. 108-121]. Назарі існує декілька форм вегетаріанства [2, с. 17]. Кожна з цих форм вегетаріанства має свої особливості та обмеження, а вибір залежить від індивідуальних переконань, етичних принципів та потреб організму.

Флекситаріанство— це форма харчування, яка поєднує в собі принципи вегетаріанства та включає у свою дієту періодичне споживання м'яса чи риби. Основна ідея полягає в тому, щоб зменшити кількість споживаного м'яса на користь більш рослинно орієнтованої дієти, але при цьому не відмовлятися від нього повністю.

Редуктаріанство, також відоме як редукціонізм, це філософія або стиль харчування, який спонукає до поступового зменшення споживання тваринних продуктів у своїй дієті з метою поліпшення здоров'я та зменшення негативного впливу на довкілля. Редуктаріанці зазвичай пропагують збалансований підхід, де збільшується кількість рослинних продуктів, а м'ясо та інші тваринні продукти зменшуються до мінімуму.

Ці підходи стають все більш популярними серед тих, хто хоче прийняти більш етичний, здоровий та стійкий спосіб харчування, але не готовий або не бажає повністю відмовитися від м'яса чи риби. Згідно до недавніх досліджень його дотримуються майже 42% людей у світі. В Україні близько 27% людей вживають все менше продуктів тваринництва, керуючись свідомим вибором. Ці данні отримані у дослідженні UA Plant-Based, проведеного у 2019 році [58].

Пескетаріанство — це форма харчування, при якій людина споживає морепродукти, але відмовляється від м'яса тварин. У пескетаріанській дієті можуть бути включені різноманітні види риби, морепродукти, молюски та інші продукти, отримані з водних джерел. Дослідження Оксфордського

університету, що були проведені у 1999 та 2016 роках пескетаріанство визнано найздоровішим режимом харчування із низьким рівнем захворюваності.

Оволактовегетаріанство — це вид вегетаріанства, при якому уникають споживання м'яса та риби, але продовжують вживати молоко, молочні продукти та яйця. В яйцях та молоці є вітамін В12, тож харчування є повноцінним. Оволактовегетаріанцями стають через дві причини етичної та ведення здорового образу життя.

Лактовегетаріанство — ця форма вегетаріанства передбачає виключення м'яса, риби та яєць з дієти, але дозволяє вживати молоко та молочні продукти.

Ововегетаріанство — особи, які обирають цей тип вегетаріанства, виключають м'ясо, рибу та молочні продукти з їхньої дієти, але включають яйця

Веганству притаманна повна відмова від усіх видів та форм використання та насильства над тваринами для отримання їжі, одягу, розваг та інших цілей.

Наглядно форми вегетаріанства відображені у Рисунку 1 Додаток Е.

Виділяють три категорії веганів.

Дієтичні вегани харчуються винятково рослинними продуктами, повністю відмовляючись від усієї їжі тваринництва (зокрема желатину, меду, тощо).

Етичні вегани не просто слідують веганському режиму харчування, а також не купують будь які предмети, виготовлені з використанням тварин: шкіряним одягом, виробами із хутра, вовни; ліками та косметикою, що тестовані на тваринах. Також не відвідують цирки, зоопарки, дельфінарії, тощо

Екологічно чисте веганство також набуває популярності, оскільки сучасне промислове тваринництво завдає значної шкоди навколишньому середовищу.

Причини стати вегетаріанцем різні, такі як етичні міркування, релігійні переконання, особливості культури, приклад найближчого оточення, а також можливість покращити здоров'я [16, с. 6].



- Релігійні переконання. Вегетаріанство є складовою частиною релігійних вірувань прихильників індуїзму, джайнізму, а також деяких напрямків буддизму та християнства (наприклад, адвентистів сьомого дня). Релігійні харчові практики традиційного християнства також мають багато спільного з вегетаріанством, зокрема через пости, що припадають на певні дні та періоди року;

- Морально-етичні причини. Лев Миколайович Толстой і Альберт Ейнштейн - дві видатні постаті, які стали символами вегетаріанства та висловили своє ставлення до етичних та екологічних питань харчування.

Лев Толстой, став вегетаріанцем у віці 50 років після того, як свідомо побачив акт забою свині, що вразив його жорстокістю. Для Толстого відмова від м'яса була не лише питанням харчування, але й моральним ідеалом. Він вважав, що вегетаріанство може бути одним із засобів досягнення миру та гармонії в світі.

Альберт Ейнштейн, знаменитий фізик та нобелівський лауреат, відмовився від м'яса лише у пізні роки свого життя, але завжди симпатизував ідеям вегетаріанства. Він говорив, що «завдяки своїй чисто фізичній дії на людський темперамент, вегетаріанство зробило б найсприятливіший вплив на велику частину людства» [15, с. 11];

- Економічні причини — вегетаріанська дієта дозволяє заощадити кошти, що витрачаються на придбання м'ясних продуктів.

Бенджамін Франклін, американський політик, вчений і дипломат, є прикладом такого переконання. Його вибір вегетаріанства, окрім міркувань про здоров'я, також був бажанням зменшити свої витрати, та купувати книги. Дослідження, проведені вченими Корнельського університету, також підтверджують економічну перевагу вегетаріанської дієти з точки зору продовольчої безпеки. Якщо б населення штату Нью-Йорк перейшло на вегетаріанську дієту, це призвело би до збільшення самостійності у продовольчому секторі для 32% свого населення, замість як при сучасній

дієті заснованій на тваринній їжі він може забезпечувати лише 22% населення [1, с. 7-14].;

Екологічні мотиви відображають серйозні проблеми, пов'язані з тваринництвом і споживанням м'яса, які мають великий вплив на навколишнє середовище та клімат. Ось деякі ключові аспекти:

**Викид парникових газів:** тваринництво, як галузь займає великий відсоток у викидах парникових газів, зокрема, метану та діоксиду вуглецю. Процеси, пов'язані з вирощуванням та убоєм тварин, призводять до значних викидів, які призводять до змін клімату.

**Використання землі і води:** тваринництво потребує великих площ землі для вирощування кормів для тварин, а також значних об'ємів води для годівлі та забою. Це призводить до деградації ґрунтів та виснаження водних ресурсів.

**Руйнування лісів:** розширення тваринництва, зокрема, призводить до вирубування тропічних лісів, які є важливими резервуарами кисню та ореалом проживання багатьох видів флори та фауни.

**Використання антибіотиків:** широкомасштабне використання антибіотиків у тваринництві призводить до забруднення навколишнього середовища та виникнення антибіотикорезистентних штамів бактерій, що становить серйозну загрозу для здоров'я людей.

Соціальні причини - рослинні продукти, такі як бобові, злаки, фрукти та овочі, часто є дешевшими порівняно з м'ясом, молоком та іншими продуктами тваринного походження. У випадку економічної нестабільності або кризи багато людей можуть шукати доступніші альтернативи, і рослинна їжа може стати привабливішою з цього погляду [1, с. 7-14].

- Збереження та/або покращення здоров'я. Результати наукових досліджень доводять шкідливість деяких компонентів традиційної дієти, таких як токсичні біогенні аміни, тваринні жири та холестерин, стали поводом для багатьох людей перейти на вегетаріанство. Вегетаріанська дієта пов'язана з меншим ризиком розвитку ішемічної хвороби серця, що може бути пов'язано зі зменшенням споживання тваринних жирів та холестерину.

На сьогодні різні європейські асоціації, які займаються розробкою рекомендацій щодо харчування, приходять до висновку, що вегетаріанська та веганська дієти можуть бути безпечними, якщо вони складаються з збалансованого раціону та включають прийом необхідних харчових добавок. Як приклад, можна навести рекомендації Академії харчування та дієтології Німеччини, в яких надається приклад раціону вегана, що дозволяє уникнути проблем, пов'язаних із дефіцитом певних макро- та мікроелементів [26, с. 5]. Отже, вегетаріанство, при дотриманні збалансованої дієти, може бути безпечним.

Нещодавнє дослідження групи вчених з Університету Флоренції (University of Florence) під керівництвом Dinu M. (2017) проаналізувало результати всіх доступних досліджень щодо впливу вегетаріанства на здоров'я в рамках мета-аналізу (статистичного аналізу наукових досліджень) [36, с. 28].

В наукових дослідженнях при оцінці впливу вегетаріанства на здоров'я було проаналізовано ризик передчасної смерті та захворюваності серед вегетаріанців порівняно з не-вегетаріанцями, встановлено, що дієта дійсно зменшує ризик певних захворювань та передчасної смерті в порівнянні з традиційним харчуванням. Результати таких досліджень можуть надати важливу інформацію для рекомендацій щодо здорового способу життя та харчування [34, с. 30].

Проте важливо враховувати, що обсерваційні (нерандомні) дослідження мають свої обмеження, і результати можуть бути підвержені різним впливам. Тому необхідно проводити додаткові дослідження, щоб підтвердити знайдені зв'язки та визначити їхню причинно-наслідкову залежність.

Отримані результати вказують на потенційну користь вегетаріанської дієти у зменшенні ризику передчасної смерті та захворюваності від серцево-судинних (зниження ризику до 7%) та онкологічних захворювань (до 8%). Так зниження ризику захворюваності та смертності на ішемічну хворобу серця становить 25%. [34, с. 31]

Ці дані підкреслюють важливість впровадження вегетаріанської дієти для збереження здоров'я серця та загалом для запобігання серцево-судинних захворювань. Результати також вказують на те, що вегетаріанство може мати позитивний вплив на ризик розвитку онкологічних захворювань.

Згідно з результатами досліджень, немає прямих доказів того, що вегетаріанська дієта продовжує життя. Протягом періоду дослідження ризик смерті від різних причин був на 6% нижчим у цій категорії досліджуваних, але ця різниця не була статистично значущою [34, с. 39].:

Незважаючи на певний позитивний вплив на здоров'я, відмова від продуктів тваринного походження не продовжує життя, але знижує ризик серцево-судинних та онкологічних захворювань.

Крім того, аналізуючи результати подібних досліджень, слід пам'ятати, що люди, які дотримуються вегетаріанської дієти, як правило, змінюють не тільки свій раціон, а й спосіб життя, що призводить до того, що вони часто не мають шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю), займаються фізкультурою. Це необхідно враховувати при проведенні опитувань, тобто стандартизувати чи проводити інший контроль цих показників, інакше результати будуть недійсними. Тому слід бути обережним при інтерпретації цих даних. Наприклад, в дослідженні можна порівнювати групу вегетаріанців з контрольною групою людей, які не приймають вегетаріанську дієту, але мають схожий стиль життя та інші характеристики. Врахування цих факторів допомагає забезпечити адекватну інтерпретацію результатів та робить їх більш валідними для встановлення зв'язку між вегетаріанством і здоров'ям.

У медичному журналі *The Lancet*, що є одним із самих престижних, було опубліковано звіт наукової організації EAT. Звіт про так звану планетарну дієту, що має три мети: нагодувати 10 мільярдів людей до 2050 року, зменшити кількість смертей через неправильне харчування та уникнути екологічної катастрофи. Розроблена дієта має обмеження на споживання м'яса та молока. Це робиться для зменшення згубного впливу галузей тваринництва на природне середовище та знизити кількість насичених жирів у раціоні людей. [56, с. 139]

І ця спеціально розроблена для порятунку планети та нашого здоров'я дієта, насправді є флекситаліанською, тобто однією із різновидів вегетаріанства. Відповідно до дослідження, опублікованого в журналі Nature, перехід на більш рослинну дієту може зменшити глобальні викиди парникових газів приблизно на 52% порівняно з базовими прогнозами[56, с. 151].

Скорочення споживання продуктів тваринництва дозволить значно зменшити площу землекористування, припинить вирубку лісів та забору прісної води, а також знизить залежність людства від вживання м'яса та молока.

Згідно з новим дослідженням The Lancet, стійка та здорова дієта значно дешевша за звичайну дієту; веганська дієта дозволить заощадити майже третину витрат на харчування, тоді як флекситаріанська дієта може заощадити близько 14% [56, с. 189].

Стає зрозуміло, щоб врятувати планету від екологічної катастрофи необхідні зміни у виробництві та споживанні їжі.

Зменшення споживання м'яса на 50% (а за деякими даними на 90%) необхідно, щоб уникнути нестійкого глобального потепління, вирубки лісів і дефіциту води. Прийняття за норму сучасної м'ясної промисловості (у більшості країн світу вона базується на розведенні тварин у штучних умовах з метою виробництва невиправдано великої кількості м'ясної продукції, кількість якої в сотні разів перевищує природну) Людина зникає до виключно споживацького ставлення до тварин, вважаючи, що їхнє основне призначення — служити на благо людського існування [56, с. 194]. У протилежність цьому, засудження жорстокості щодо інших живих істот і протест проти насильства над ними, виражені через індивідуальний вибір способу життя та вегетаріанську дієту, є проявом емпатії та співчуття до інших біологічних видів, а також формою самоідентифікації з ними. Однак не можна ігнорувати той факт, що причиною відмови вегетаріанців від м'яса є не тільки етичний аспект, не тільки емпатія до інших біологічних видів, а й судження про шкоду споживання продуктів тваринного походження для їх власного благополуччя.

Але також можливо, що хтось, хто свідомо уникає вживання м'ясних продуктів з міркувань здоров'я, приєднується до групи вегетаріанців, з часом ототожнює себе з ними, та починає протиставляти себе тим, хто їсть м'ясні продукти.

Ідентифікація особистості з групою вегетаріанців, включення в певний інформаційно-поведінковий контекст (читання спеціальної літератури, участь у заходах, купівля товарів у певних магазинах тощо) може призвести до поступової зміни мотиваційного контексту цінностей особистості, зростання та залученість особистості в «екологічний» або етичний контекст. Однак зазначені зміни можливі лише через механізми ідентифікації якщо не з іншими біологічними видами, то принаймні з соціальною групою, члени якої мають певною мірою екоцентричні установки.

Таким чином, проведений аналіз дає підстави для висунення таких висновків:

1. Вегетаріанці мають більш виражену ідентифікацію з природним середовищем і більш суб'єктивний зв'язок з природою, ніж люди, в раціоні яких присутні м'ясні продукти.

2. Вегетаріанці мають сильний екоцентричний інтерес, хоча, очевидно, усвідомлюють антропоцентричний інтерес людей, які дотримуються традиційної дієти.

3. Вегетаріанці за своєю суттю більше стурбовані глобальними змінами навколишнього середовища, ніж люди, які дотримуються традиційної дієти

### **1.3 Переваги та недоліки вегетаріанства як системи харчування особистості**

Сучасні дієтологи вітають нестрогі форми вегетаріанства, вважаючи їх хорошою альтернативою між раціональним (здоровим) і нетрадиційним харчуванням. Люди, які дотримуються таких дієт і просувають їх у життя, працюють, займаються спортом, довше живуть.

Наразі європейські асоціації, які беруть участь у розробці харчових рекомендацій, погоджуються, що вегетаріанська/веганська дієта може бути безпечною, якщо вона складається зі збалансованої дієти та включає в себе використання харчових добавок, особливо під час вагітності та годування груддю. Як приклад можна навести рекомендації Академії харчування та дієтології Німеччини, в яких наведений приблизний раціон вегана, при якому можна оминати проблеми, пов'язані із дефіцитом певних макро- та мікроелементів [56, с. 40]. Тобто, як мінімум, вегетаріанство може бути нешкідливим.

Сучасні дієтологи приділяють значну увагу особистості та індивідуальним реакціям організму на їжу. Є люди, яким після вживання м'яса стає погано, а відсутність продуктів тваринного походження в раціоні інших людей призводить до слабкості, депресії та поганого настрою. Дієтологи лише вичначають хорошу індивідуальну переносимість обраної дієти. Необхідно враховувати також вік і стан здоров'я людини.

Відповідь на питання «Бути чи не бути вегетаріанцем?» кожен повинен вирішити сам, але варто прислухатися до професійної думки кваліфікованих дієтологів. Більшість з них вважають, що починати лікувальне вегетаріанство можна тільки після 30 років, бо сформований організм потребує менше білків у раціоні [1, с. 108-121].

Якщо ви думаєте про перехід на вегетаріанську дієту, вам потрібно прислухатися до свого організму.

Якщо здоров'я людини зміцнюється завдяки вегетаріанській дієті, вона може практикувати цю дієту щодня. Але перш ніж зробити вибір, варто зважити всі «за» і «проти» вегетаріанства.

Американські вчені зазначили такі вади вживання м'яса:

- американські жінки, що вживають м'ясо у 99% мають грудне молоко, що забруднене хімічними токсинами, у порівнянні з 8% жінок, які їдять переважно рослинну їжу;

- основною причиною смерті в США є серцевий напад; серед «м'ясоїдів» в 50% випадків інфаркт призводить до смерті (як вважається, через високий вміст холестерину і жирності в м'ясі), серед тих, хто віддає перевагу рослинній їжі, летальний результат спостерігається в 15% випадків, у суворих вегетаріанців - у 4%;

- чоловіки, в щоденному раціоні яких є м'ясо, в 3,6 рази частіше хворіють на рак простати, ніж вегетаріанці; Подібним чином рак молочної залози в чотири рази частіше діагностується у жінок, які їдять м'ясо, ніж у жінок, які дотримуються вегетаріанської дієти.

- у м'ясній промисловості 55% антибіотиків йде на забійних тварин і в зв'язку з цим більше 90% стафілококів, виділених у стаціонарних пацієнтів, стійкі до пеніциліну [27, с. 231].

Фактично лактовегетаріанці і оволактовегетаріанці є прихильниками змішаного харчування з продуктів рослинного і тваринного походження. Цю дієту часто класифікують як вегетаріанську, але виокремлюють її від суворого або справжнього вегетаріанства. Вегетаріанська дієта здавна відіграє важливу роль у медицині в усуненні та профілактиці багатьох захворювань.

За найскромнішими підрахунками, кожен десятий житель землі з тих чи інших причин не їсть м'яса. І ніхто не стане заперечувати, що овочі та фрукти корисні для здоров'я. Але якщо організм не отримує тваринний білок, він повинен споживати щось інше.

У вегетаріанців індекс маси тіла (ІМТ) у середньому був на 1.49 менше, ніж в загальній популяції. Це означає, що їх вага в середньому була на приблизно на 3-4кг менше, ніж у тих, хто не притримувався такої дієти.

Вегетаріанська дієта може сприяти боротьбі з ожирінням через кілька механізмів. Рослинна їжа має нижчу калорійність та вміст жирів порівняно з тваринними продуктами, що може допомагати у збереженні або зниженні ваги. Крім того, рослинна дієта зазвичай багата на волокна та складні вуглеводи, що сприяє відчуттю насичення та зменшенню апетиту [27, с. 120].



Дані про середній індекс маси тіла вегетаріанців, який на 1,49 нижчий, ніж середня вага середньостатистичної людини, підтверджують цей ефект. Їх вага в середньому на 3-4 кг нижча, ніж у тих, хто вживає м'ясо [27, с. 63].

Окрім того, серед вегетаріанців були достовірно кращі показники рівнів холестерину (-28,16 мг/дл), ліпопротеїни низької щільності (найбільш атерогенні, -21,27 мг/дл), тригліцеридів (-11,39 мг/дл) та глюкози (-5.08 мг/дл).

Вегетаріанська дієта містить велику кількість рослинної клітковини, яка стимулює перистальтику кишечника і сприяє регулярному випорожненню при хронічних атонічних запорах. Рослинна їжа позитивно впливає на кишкову мікрофлору [27, с. 290].

Фрукти і овочі виводять з організму токсини і шлаки, активізують імунну систему і нормалізують обмін речовин. Вегетаріанці майже не хворіють на серцево-судинні захворювання, високий тиск і діабет. В овочах міститься велика кількість фітонцидів - речовин, які вбивають хвороботворні бактерії і зупиняють процеси гниття в кишківнику. Рослинна їжа запобігає розвитку атеросклерозу.

У овочах і фруктах міститься багато вітамінів і мікроелементів, в тому числі калій і магній, тобто ті речовини, які вкрай необхідні організму сучасної людини.

Вегетаріанська дієта, яка базується на овочах, фруктах, злаках, бобових та інших рослинних продуктах, зазвичай містить менше солі, олій та насичених жирів, які можуть бути шкідливими для здоров'я серця і судин.

Велике споживання солі призводить до розвитку гіпертонії, серцево-судинних захворювань та інших проблем зі здоров'ям. Оскільки овочеві страви зазвичай не вимагають великої кількості солі для приготування, вегетаріанська дієта може допомагати знизити споживання солі та покращити здоров'я серця.

Щодо енергії, рослинна їжа містить багато корисних вуглеводів, які можуть бути використані як джерело енергії для організму. Крім того, рослинна дієта сприяє збалансованому харчуванню, що може підтримувати енергійний

рівень. Отже, вегетаріанці можуть відчувати себе енергійніше та бути менш схильними до втоми.

Вегетаріанці часто відзначають покращення свого фізичного та душевного здоров'я, а також почуття моральної задоволеності від відмови від споживання продуктів тваринного походження. Проте, серед недоліків вегетаріанства відзначається важливість правильного планування раціону. Деякі необхідні поживні речовини, такі як незамінні амінокислоти, зазвичай знаходяться у продуктах тваринного походження. При недостатньому споживанні таких речовин можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, включаючи погіршення зору через дефіцит певних поживних речовин.

Дефіцит повноцінних білків, вітамінів B2, B12, A і D, кальцію, заліза, цинку і міді з продуктів рослинного походження може бути кількісно достатнім, але їх надходження з рослинною їжею є низьким і потребує заміни ззовні через прийом вітамінних і мінеральних комплексів [226, с. 3].

Згідно з гіпотезою гіпометилювання, зниження трансметилювання нейроактивних речовин, таких як мієлін та моноаміноксидаза, на фоні дефіциту метильних груп може сприяти розвитку симптомів депресії [24, с. 36]. Проте в результаті дослідження було вивчено психоемоційний стан людей, які дотримуються вегетаріанської дієти, за шкалою депресії, і не виявлено зв'язку між концентрацією вітаміну B12 і виникненням депресії у вегетаріанців і веганів. Не було виявлено статистично значущих відмінностей у частоті та ступені вираженості депресії серед учасників дослідження, які дотримувалися різних моделей харчування (вегетаріанці, вегани, лактовегетаріанці, напіввегетаріанці та всеїдні).

У дітей, які тривалий час перебувають на рослинному харчуванні, часто спостерігається затримка фізичного розвитку, підвищується ризик розвитку рахіту та анемії. Дітям протипоказано вегетаріанство: м'ясо і риба необхідні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

Тому вегетаріанство не корисно для організму дітей і підлітків, вагітних жінок, людей з важкою фізичною працею і спортсменів. Веганство також не може задовольнити підвищену потребу в легкозасвоюваному кальції у людей похилого віку, особливо у жінок у постменопаузі, коли ризик розвитку остеопорозу підвищується на тлі дефіциту вітаміну D.

Рослинні білки навідміну від тваринних засвоюються приблизно наполовину. Так, білки з чорного хліба засвоюються на 48-70%, з картоплі - на 60-68%, з гречаної каші - на 60-70%, з пшона - на 50%, з м'яса, риби, яйця і молока до 98% [24, с. 37].

Загалом організм здорової дорослої людини може адаптуватися до веганства. Суворе вегетаріанська дієта призначається в розвантажувальні дні і у вигляді розвантажувальних днів є невід'ємною частиною дієтологічної терапії багатьох захворювань.

Однак у разі хвороби здатність організму до адаптації може виявитися недостатньою і при деяких захворюваннях (хірургічні втручання та травми, опіки, захворювання органів травлення, пов'язані з порушенням травлення) потреба в повноцінних білках зростає, які неможливо задовольнити суто рослинними джерелами.

Таким чином, вегетаріанство є одним з найдавніших напрямків нетрадиційного харчування, у вегетаріанців є чому навчитися, але здорова людина з нормальною масою тіла повинна оцінювати цю дієту з точки зору здорового глузду, а саме:

- вегетаріанство передбачає не тільки вилучення з раціону деяких продуктів, але і вести здоровий спосіб життя - відмовитися від паління і вживання алкоголю, не вживати наркотики.

- не компенсувати м'ясо висококалорійною рослинною їжею (бобовими, горіхами, медом), важливо збалансувати вегетаріанську дієту таким чином, щоб вона містила достатню кількість калорій та поживних речовин, але при цьому не перевищувала рекомендовану кількість.

- Регулярно приймати полівітамінні добавки з високим вмістом вітамінів B12 і D.

- Для запобігання дефіциту кальцію та заліза варто включати в раціон бобові, горіхи, гриби, зелені овочі, гречку, а також пити свіжий апельсиновий сік і соєве молоко. Ці продукти, багаті білками, вітамінами та мінералами, можуть частково замінити м'ясо, рибу та молочні продукти.

- Овочі (окрім бобових) засвоюються швидше, тому їх слід вживати потроху, але частіше.

- Фруктові та овочеві салати краще готувати безпосередньо перед вживанням, щоб максимально зберегти вітаміни.- урізноманітнити меню: скорочення раціону до одного-двох продуктів (навіть дуже корисних) неодмінно призведе до проблем зі здоров'ям.

Отже важливо розуміти, що зміна режиму харчування впливає на внутрішній стан, особливо на психологічний та емоційний, а тому важливо стежити за своїм харчуванням [24, с. 39].

#### **1.4 Вивчення психологічних особливостей прихильників вегетаріанства**

Протягом усього розвитку людства особливостям харчування завжди приділялася особлива увага протягом розвитку людства. Адже в кожній релігійній, етнічній та культурній спільноті завжди існували певні уявлення про необхідне харчування, які були частиною існуючого світогляду.

Особливості системи харчування людини склалися з різних факторів: клімату, географічного положення, економічних можливостей, певних традицій і т. д. Люди, які проживали поблизу водойм, споживали більше риби і морепродуктів. Кочові народи харчувалися тим, що їм давало тваринництво (молоко і м'ясо) [33, с. 28].

Мешканці лісостепу жили продуктами тваринного та лісового походження. Жителі півдня - овочі та фрукти.

Так визначалася кількість продукту, яка згодом ставала основою приготування їжі. Другим фактором, що вплинув на зовнішній вигляд

національної кухні, є способи і прийоми її приготування, насамперед спосіб її обробки.

Правила харчування та смакові уподобання також розвивалися з урахуванням географічних та кліматичних особливостей. Жителі півдня, щоб запобігти отруєнню їжею, що зіпсувалася, вирішили вживати різноманітні гострі соуси та спеції, жителі півночі орієнтуються на відносно свіжі продукти без термічних властивостей.

Переважає більшість людей харчується три рази на день. Або люди, які живуть на півдні, їдять мало вранці, трохи більше в середині дня та ввечері.

На національний режим харчування також впливає релігія. Загалом релігійна ідеологія органічно сформована у вигляді національних традицій харчування [1, с. 111]. Ми робимо висновок, що харчові системи все ще можуть характеризуватися географією.

Тим не менш, вплив релігії в цілому на харчові традиції є вирішальним і незаперечним фактором. Ми знали, що мусульмани у своїй переважній більшості не їдять свинину, що народи Індії споконвічно не їдять тваринного м'яса, серед яких є різні вегетаріанці та йоги [35, с. 39]. В Індії існує три категорії їжі: саттва, раджас і тамас. Індуїсти переконані, що гармонія тіла та розуму, зорове сприйняття, розумова та душевна рівновага можливі завдяки наявності в раціоні фруктів, бобових, зернових, зелені та молочних продуктів. Інші продукти, такі як м'ясо, риба, цукор, сіль, гострі спеції, кава, чай і какао, впливають на емоційний стан, виявляють дратівливість і не сприяють концентрації уваги.

Алкоголь і м'ясо, наприклад, приводять людину в стан загальмованості та знижують її розумові здібності. Йоги стверджують, що вони дотримуються першого типу дієти - саттви, яка сприяє духовній і фізичній досконалості.

В Японії багато людей приймають лише свіжу рослинну їжу, таку як бобові, квасоля, соя, фрукти та овочі, щоб досягти духовної досконалості в системі дзен. Ви вже знаєте, що «5 харчових міркувань»:

1. Ви можете принести цю жертву?

2. Чому вже розпочавши, я не досяг ідеалу?
3. Слідкуйте за своїм досвідом і не припускайте гніву та жадібності;
4. Ця їжа використовується як ліки для підтримки здоров'я;
5. Ця їжа використовується для досягнення духовної досконалості.

Звичайно це впливає на певні особливості харчування людини [23, с. 53].

Проаналізувавши різноманіття видів їжі, можна розрізнити традиційні та нетрадиційні страви. Нетрадиційні концепції харчування не є загальноприйнятими в сучасній медицині для людини з міцним і слабким здоров'ям. До переліку основних нетрадиційних дієт відносять такі як вегетаріанство, макробіотична дієта, дієта в системі підготовки йогів, роздільне харчування, сиродіння, що входять до складу лікувальної альтернативи.

Термін вегетаріанство в перекладі з латині («vegetis») означає «життєрадісний, свіжий, повний сил». На біологічному рівні харчовий статус, який є результатом вегетаріанської дієти, може вплинути на функцію нейронів і синаптичну пластичність, що впливає на процес заварювання мозку, що важливо для появи та збереження психічних проблем. Різні процеси можуть фундаментально пояснити відмінності між вегетаріанцями та невегетаріанцями з точки зору рівня психічних проблем.

Крім відмінностей у харчуванні, вегетаріанців і невегетаріанців відрізняє певна Кількість психологічних і соціально-демографічних характеристик, які можуть впливати на ризик психічних проблем, є значною. Переважна більшість вегетаріанців — жінки, які живуть у великих містах і є самотніми. Усі ці соціально-демографічні фактори можуть бути показниками наявності психічних розладів.

Дослідження [28, 43, 47] показали, що вегетаріанці, як правило, мають стрункішу фігуру, вживають менше алкоголю та більше займаються фізичною активністю, ніж невегетаріанці. Однак вони також часто мають негативне самовизначення, зосереджуючись на тому, чого не роблять, і підкреслюють свою відмінність від інших, а також від суспільства загалом. Крім того, багато

вегетаріанців обирають таку дієту з етичних міркувань. Тому певні психологічні та соціально-демографічні характеристики вегетаріанців, зокрема негативне самовизначення та дисфункціональне ставлення до їжі, можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я. Водночас інші характеристики, такі як здоровий спосіб життя та етична мотивація, можуть мати позитивний ефект.

Зв'язок між вегетаріанським харчуванням та психологічними розладами можна пояснити кількома можливими механізмами:

а) тип харчування впливає на мозкові процеси, що може підвищувати ризик розвитку психічних розладів. У такому разі можна припустити, що вегетаріанська дієта може передувати виникненню психічних проблем.

б) відносно стійкі психологічні характеристики, в свою чергу, можуть впливати на вибір вегетаріанської дієти та розвиток психічного розладу.

в) першопричиною обрання вегетаріанської дієти є розвиток психічного розладу у індивіда.

Хоча немає опублікованих результатів щодо такого типу зв'язку, можна припустити, що люди з психічними розладами можуть бути більш обізнаними з питань страждання тварин або приймати більш орієнтовану на здоров'я поведінку (наприклад, вегетаріанську дієту), щоб позитивно вплинути на перебіг у них психічного розладу.

Кілька емпіричних досліджень прямо вивчали взаємозв'язок між вегетаріанськими харчовими звичками та психічним здоров'ям. Нам вдалося знайти лише сім досліджень психічного здоров'я вегетаріанців, і всі вони були обмежені в вимірюванні психічного здоров'я, оскільки поклалися лише на самозвіти (щоденники) і не мали офіційного діагнозу.

П'ять із семи досліджень аналізували характеристики підлітків-вегетаріанців у порівнянні з підлітками-невегетаріанцями.

1) Larsson та ін. [40, с. 191] використовували одну міру депресії та виявили, що підлітки-вегетаріанці частіше страждають від депресії;

2) У дослідженні Perry, McGuire, Neumark-Sztainer і Story [43, с. 409] підлітки-вегетаріанці думали про самогубство та намагалися вчинити його (оцінюючи за одним пунктом) частіше, ніж невегетаріанці. Однак суттєвих відмінностей між групами в поточних симптомах депресії (оцінка за 7-бальною шкалою) виявлено не було. Крім того, вегетаріанці частіше повідомляли, що їхній лікар сказав їм, що вони мають розлад харчової поведінки;

3) В іншому дослідженні Neumark-Sztainer, Story, Resnick та Блум [43, с. 412] підлітки-вегетаріанці повідомили про аномальну харчову поведінку, включаючи більше дотримання дієт, навмисне блювання та вживання проносних (усі одноточкові показники);

4) крім того Бас, Карабудак і Kiziltan [28, с. 311] виявили ненормальне ставлення до їжі, низьку самооцінку, високу соціальну тривожність і високу особистісну тривожність (усе оцінювалося за допомогою психометрично обґрунтованих показників самозвіту) у турецьких підлітків вегетаріанців;

5) У дослідженні Робінсон-О'Брайена, Перрі, Уолла, Сторі та Ноймарка Штайнера [43, с. 412], яке охоплювало підлітків та молодих людей (вік: 15–23 роки), було показано, що нинішні вегетаріанці можуть мати підвищений ризик переїдання з втратою контролю (оцінюється двома запитаннями). Натомість колишні вегетаріанці можуть мати підвищений ризик надзвичайно нездорової поведінки для контролю ваги, що оцінюється через опитування, яке запитує, чи вдавалися учасники до таких дій протягом року, як "прийом таблеток для схуднення", "штучне блювання", "використання проносних засобів" або "використання діуретиків".

Єдине дослідження, яке повідомляє про краще психічне здоров'я серед вегетаріанців, було проведено Бізолдом, Джонстоном і Дейглом на вибірці дорослих адвентистів сьомого дня, членів християнської конфесії [30, с. 291].

У цьому дослідженні адвентисти-вегетаріанці повідомили про значно менше негативних емоцій, ніж адвентисти-невегетаріанці, щодо шкал депресії,



тривоги, стресу та настрою. Розбіжності між цим дослідженням і раніше цитованими можуть бути пов'язані з конкретною популяцією дослідження Бізольда, яка включала членів невеликої релігійної громади, на відміну від учасників інших досліджень з більшої групи населення. Хоча не всі адвентисти сьомого дня є вегетаріанцями, ця дієта високо цінується та широко практикується прихильниками релігійної групи, що дає прихильникам цієї дієти високий статус у групі однолітків.

Навпаки, більшість вегетаріанців у європейських суспільствах свідомо змушені відкидати думку більшості (наприклад, їсти м'ясо), що може більше ізолювати, ніж об'єднувати.

Попередні дослідження психічного здоров'я вегетаріанців були обмежені певними групами (головним чином підлітками та соціально ізольованими особами), що створює проблему для середньостатистичного дорослого населення, для якого особливості харчування або вегетаріанська орієнтація можуть мати інше значення, ніж для молодших людей. Станом на сьогодні не існує досліджень, які вивчали б психічне здоров'я в репрезентативній вибірці дорослих різного віку. Крім того, на даний момент дослідження обмежуються лише оцінкою психічного здоров'я за допомогою опитувальників самооцінки. Жодне дослідження не використовувало клінічні діагнози психічних розладів на основі стандартизованих діагностичних інтерв'ю. Більшість досліджень зосереджуються лише на конкретних формах поведінки, таких як симптоми депресії чи порушення харчової поведінки, що не дає змоги отримати більш повне уявлення про стан психічного здоров'я вегетаріанців у західних культурах.

Одне з досліджень [50, с. 451] мало на меті вивчити зв'язок між вегетаріанською дієтою та психічними розладами на репрезентативній вибірці дорослих віком від 18 до 65 років.

. Дані були використані з Німецького національного інтерв'ю та опитування щодо охорони здоров'я та його Додатка щодо психічного здоров'я

(GHS-MHS), національного епідеміологічного дослідження фізичного та психічного здоров'я в Німеччині серед репрезентативної вибірки.

Незважаючи на те, що опитування GHS-MHS є перехресним, ретроспективно досліджуючи вік учасників на момент виникнення психічних розладів і початку вегетаріанської дієти, ми змогли перевірити, чи передувала зміна дієти появі психічних розладів або ж навпаки з'являлась після них. Крім того, було проаналізовано споживання різних продуктів (м'яса, овочів і фруктів, фастфуду, риби) людьми з різними психічними розладами.

Згідно з попередніми дослідженнями вегетаріанської дієти та психічного здоров'я, вегетаріанці мали вищий рівень психічних розладів. Крім того, дослідники передбачили, що люди з психічними розладами споживатимуть менше м'яса.

Сучасні дослідники зазначають декілька тезисів стосовно стилів та продуктів харчування [2, с. 12].

Стать, вік і соціально-економічний статус є соціально-демографічними факторами, які найбільше пов'язані з дієтою.

- Жінки дотримуються вегетаріанської дієти частіше, ніж чоловіки;
- М'ясо здавна було символом чоловічої влади та панування над природою, і навіть сьогодні м'ясо вважається архетиповою їжею для чоловіків; Навпаки, вживання фруктів, овочів і злаків зазвичай асоціюється з жіночністю і слабкістю.

Інші дослідження показали, що вегетаріанці, як правило, молодші та мають вищий рівень освіти порівняно з м'ясоїдами. Також було виявлено позитивний зв'язок між вегетаріанською дієтою та доходом, а Дармон і Древновський з'ясували, що люди з вищим соціально-економічним статусом споживають менше жирного м'яса [56, с. 236]. Однак соціальні норми та культура відіграють важливу роль у виборі харчових звичок. Наприклад, у таких країнах, як Китай, де споживання м'яса пов'язане з доходом, воно продовжує бути засобом демонстрації багатства.

Щодо рис особистості за моделлю «Великої п'ятірки» (відкритість, сумлінність, приємність, екстраверсія та невротизм), то сумлінність негативно асоціюється з нездоровим харчуванням, тоді як екстраверсія та відкритість позитивно пов'язані зі здоровим харчуванням. Стептоу та інші також зазначили, що бажання спробувати нову їжу пов'язане з відкритістю, а Коннер та ін. виявили, що відкритість і екстраверсія сприяють більшому споживанню фруктів і овочів серед молодих людей [55, с. 63]. Проте, наскільки відомо, лише п'ять досліджень вивчали зв'язок між рисами Великої п'ятірки та вегетаріанською дієтою.

У швейцарській вибірці Келлер і Сіґріст виявили, що приємність і сумлінність негативно пов'язані зі споживанням м'яса, тоді як екстраверсія, невротизм і відкритість не пов'язані з їжею. Голдберг і Стрікер повідомили, що у вибірці громадян США уникання жирів тваринного походження позитивно пов'язано з відкритістю [33, с. 92]. У великій вибірці естонців із Mõttus вони досліджували споживання м'яса як частину традиційної дієти та виявили, що екстраверсія та відкритість негативно пов'язані з традиційною дієтою. У дослідженні літніх людей у Шотландії Mõttus та ін. також повідомили, що відкритість, сумлінність і приємність позитивно пов'язані зі здоровою дієтою, включаючи менше споживання м'яса.

Кесслер та ін. досліджував риси особистості в онлайн-опитуванні серед членів і прихильників Німецького вегетаріанського товариства.

Проте психологічною наукою недостатньо вивчено явище вегетаріанства, причини відмови від споживання м'яса та вплив такого способу життя та харчування на людину, її екологічне ставлення та поведінку по відношенню до навколишнього середовища. Як показує аналіз історії розвитку вегетаріанства – його коріння лежать у протесті проти насильства над іншими живими істотами, у почутті єдності з природним середовищем.

## Висновки до розділу 1

У межах дослідження було детально розглянуто теоретичні аспекти, пов'язані з темою, що включало аналіз концепцій вегетаріанства, веганства, етичних принципів життя, а також історичний розвиток цих явищ. Окрему увагу приділено виникненню та формуванню понять, їхньому історичному корінню та сучасному стану. Практика утримання від вживання м'яса та продуктів тваринного походження простежується ще з часів до початку нашої ери і є предметом дослідження багатьох філософів, психологів і дієтологів. Кожен з них запропонував свої підходи та принципи, які мали значний вплив на формування сучасного розуміння цих концепцій.

Також було проаналізовано розвиток руху вегетаріанства та веганства як соціокультурного явища, яке з XIX століття набуло широкого поширення і досі продовжує розвиватися. У роботі розглянуто внесок психологів у дослідження особливостей поведінки, характеру, мотиваційних чинників і життєвих цінностей людей, які дотримуються вегетаріанства або веганства.

Крім того, було досліджено наукові роботи, які стосуються взаємозв'язку між відмовою від продуктів тваринного походження та психічним здоров'ям і збільшенням ризику виникнення психічних розладів. У межах цього аналізу акцентовано увагу на факторах, які можуть впливати на психологічний стан прихильників вегетаріанства та веганства.

Зокрема, дослідження розглядали можливий вплив соціального тиску, стигматизації та почуття ізоляції, які можуть виникати внаслідок вибору незвичного способу життя. Окрім цього, було відзначено, що певні особливості дієти, зокрема дефіцит таких поживних речовин, як вітамін B12, омега-3 жирні кислоти та залізо, можуть впливати на когнітивне функціонування та емоційний стан.

Також розглянуто позитивний вплив етичного харчування на психічний стан, зокрема зменшення почуття провини перед природою та тваринами, що сприяє формуванню внутрішньої гармонії. Досліджено роль усвідомленості, яка часто є основою вибору етичного способу життя, у зменшенні стресу та

підвищенні рівня задоволеності життям. У результаті цього аналізу виявлено, що психологічні наслідки такого способу життя є багатограними, залежними як від індивідуальних характеристик особистості, так і від соціокультурного контексту.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНЦІВ**

### **2.1 Організація проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей та характеристика вибірки**

У нашій дипломній роботі на підставі проведених досліджень ми встановлюємо зв'язок між психологічними особливостями та формуванням вегетаріанського способу життя. В останні роки все більшої популярності набувають статті про існування зв'язку між вегетаріанством та деякими психічними розладами (зокрема, шизофренією).

Існує також безліч досліджень на тему розвитку розладів харчової поведінки через психологічні стани, спричинені психологічні розлади внаслідок дієти, що унеможлиблює вживання продуктів тваринного походження, а саме орторексія – нав'язливий невроз правильного харчування. Всі теми досліджень спрямовані на негативні сторони психіки та дотримання етичного способу життя.

Перший етап нашого дослідження полягав у виявленні психологічних особливостей у осіб, що обирають вегетаріанський спосіб життя без акцентування на зв'язку з негативними сторонами та особливостями. Гіпотеза дослідження полягала у тому, що вегетаріанцям властиві перфекціонізм, високий інтелект, стриманість та висока нормативність поведінки.

За визначенням З. Максименко, "Індивідуально-психологічні особливості - своєрідність психіки кожної людини"[18, с.18]. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є насамперед спадкові та дані від народження біологічні особливості будови та функцій організму. Дитина народжується зі своїми специфічними задатками, на основі яких залежно від умов виховання протягом життя розвиваються та будується функції організму, особистісна душа конкретного індивіда [18, с. 23].

Наша робота враховує внутрішні психологічні особливості, але виникнення вегетаріанського життя впливає безліч чинників. Навколишнє середовище та освіта, культурний та соціальний вплив, соціальні мережі, групи,

до яких належить людина, можливі травматичні переживання, генетична схильність чи усвідомлені рішення – це становить важливу причину продовження досліджень виникнення вегетаріанського життя і його аналізу. До різних питань варто застосовувати психологічні методи детально, приділяючи особливу увагу вивченню різних сторін особистісних якостей респондента. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 52 років. Вибірка була сформована виходячи з мети емпіричного дослідження та поділена на дві групи залежно від раціону харчування: експериментальну та контрольну (середній вік респондентів в обох групах – 30 років).

Експериментальну групу склали 30 вегетаріанців, тобто людей, які добровільно вибрали цей спосіб життя і цю дієту, головним чином з етичних міркувань і слідуючи ідеї про користь для здоров'я дієти без м'яса. (Результати представлені у додатку В)

Контрольну групу склали 30 осіб із нормальним харчуванням та вживанням м'ясних продуктів. (Результати представлені у додатку Г)

Для вивчення мотивів вибору вегетаріанської дієти та стану її розвитку в Україні було створено окремий опитувальник (див. Додаток А).

Питання в цій анкеті були зосереджені на мотивах вибору вегетаріанства/веганства, побоюваннях щодо використання тварин у промисловості, ставлення до природи, стан здоров'я, участь у громадському житті.

Після проведення анкетування було проведено дослідження особи за 16-факторним опитувальником Р.Б. Кеттела.

Дана психодіагностична методика направлена на вимірювання 16 особистісних факторів (рис), тому являє собою реалізацією особистісного підходу до дослідження особистості (на відміну від типологічного підходу). Відповідно до теорії рис, особистість характеризується списком рис та якостей, притаманних в такому симбіозі та сплетінні лише їй.

Різні дослідники виділяють різну кількість показників, які, на думку, повністю описують людину: від 5 до 200 людей різняться за рівнем розвитку та

вираженості тих чи інших показників. Риси об'єднують групи близькоспоріднених характеристик особистості і функціонують як невід'ємні властивості цих груп характеристик. Зміст того чи іншого типу особистості представлено описом типового представника.

Типологічний підхід заснований на твердженні, що особистість є цілісне явище, яке не можна звести до сукупності індивідуальних характеристик. Приклад тестової реалізації даного підходу є відома персональна методика ММРІ.

Початок теорії рис було покладено в дослідженнях Х. Оллпорта, який займався аналізом словника з 18 тисяч слів - понять, щоб так чи інакше описати особу. Шляхом відбору найбільш загальних понять одержано 4500 найменувань якостей особистості. Р. Кеттелл продовжив відкидати синоніми та скоротив список до 171 якості. Потім за допомогою експертів та інтеграції даних інших дослідників він виділив 46 біполярних пар (антонімів), наприклад: щасливий – сумний, балакучий – мовчазний і т.д.

Насамперед відзначимо, що для описання якостей особистості, Р. Кеттелл використовував поняття, що описують реальну поведінку людини у повсякденному житті (L-дані, від „life record data”).

Експерти, що були підготовлені спеціально у межах семантичного аналізу оцінювали наявність обраних ознак у респондентів. Але при зборі даних для статистичного аналізу виникли труднощі в організації експерименту: було складно організувати масові вимірювання за допомогою тих самих фахівців. Далі Р. Кеттелл звернувся до даних Q-даних ((від „questionnaire data” - «анкетних даних»)), які отримані за допомогою анкет та інших методів самооцінки. Дані позначені порядковими літерами латинського алфавіту, а фактори, вибрані з урахуванням даних Q, позначені літерою Q з нумерацією.

Існує 4 форми анкети: А і В – 187 запитань, для дорослих обстежуваних з освітою не нижче 8-9 класів; С і D – 105 запитань, скорочені варіанти методики для дорослих; Е і F – 142 запитання, для обстеження підлітків та юнаків. Найчастіше використовувані форми - А і С.



Опитувальник найчастіше використовується в медичній психології для діагностики важливих професійних характеристик, у спорті та наукових дослідженнях.

Опитувальник Р. Кеттела включає всі типи завдань – такі як оцінки, рішення тестів, і ставлення до явищ.

#### Чинник А – «Замкнутість – Комунікабельність»

Людині, яка має низькі оцінки за цим блоком питань властива нетоваристкість, замкнутість, байдужість, жорсткість і зайва різкість при оцінці людей, вона скептично налаштована, холодна по відношенню до оточення, любить перебувати на самоті, не має близьких друзів.

В тому разі, коли людина має високі оцінки за цим блоком питань опитувальника, можна стверджувати, що ця людина відкрита, товариська і добродушна. Для неї характерні природність і невимушеність поведінки, уважність, доброта, м'якість у відносинах, готовність працювати з людьми, активне вирішення конфліктів, впевненість, відсутність страху критики, яскраво виражені емоції та швидка реакція на всі події.

У цілому даний фактор спрямовано на вимір товариськості людини у невеликих групах.

#### Чинник Б – «Інтелект»

За умови низьких оцінок в цьому блоці питань людині властива конкретність, в неї може виникнути певна ригідність мислення.

Маючи високі оцінки в цьому блоці питань ми спостерігаємо наявність у людини абстрактного мислення, інтелекту і швидкості навчання. Існує певний зв'язок у ерудиції та рівнем мовної культури.

#### Чинник С – «емоційна нестабільність – емоційна стабільність»

Низькі значення оцінок цього блоку опитувальника відображають низьку толерантність до фрустрації, сприйнятливості до емоцій, нестабільність інтересів, схильність до лабільності настрою, дратівливості, невротичних симптомів, стомлюваності.

Маючи високі оцінки цього блоку питань, можемо стверджувати, що людина життєздатна, емоційно зріла, реалістична, працездатна, характеризується сталістю інтересів. Вона не має нервової втоми. У крайніх випадках можуть виникнути емоційна ригідність та нечутливість. Фактор пов'язаний із силою нервової системи, лабільністю та перевагою гальмівного процесу.

#### Чинник Е – «Підпорядкування – Домінування»

При умові низьких показників в оцінках цього блоку питань опитувальника людина сором'язлива, схильна поступатися іншим, часто виявляється залежною, бере на себе відповідальність і переживає через можливі помилки. Має такт, смиренність, повагу та може підпорядковуватися аж до повної пасивності.

За умови високих оцінок в цьому блоці питань опитувальника, людина владна, впевнена в собі, незалежна, вперто перед обличчям агресії, незалежна в судженнях і поведінці і схильна розглядати напрям свого мислення як закон для себе і інших, прагне вищого статусу.

#### Фактор F – «Стриманість – Експресивність»

У випадку низьких оцінок в цьому модулі опитувальника, людина характеризується розважливістю, обережністю, мовчазністю, передбачливістю. Їй характерна схильність ускладнювати все, певна тривожність і певний песимізм у сприйнятті дійсності. Дбає про майбутнє, чекає невдач. Навколишнім вона здається нудною та надмірно примітивною.

В разі отримання високих оцінок в цьому блоці питань, людина життєрадісна, активна, імпульсивна, безтурботна, балакуча. У такої людини багато енергії, для неї дуже важливі соціальні контакти, великі і щедрі у взаємодії з людьми. Емоційність і динаміка відіграють свою роль в тому, що така людина часто стає лідером та ентузіастом групової діяльності та вірить у вдачу.

У цілому цей блок відображує емоційну напруженість і динаміку розпилення.

Чинник G – «Низька нормативність поведінки – Висока нормативність поведінки»

Коли оцінки в цьому блоці питань опитувальника низькі, люди схильні лінуватися, виправдовуючись випадковістю та обставинами. Не докладає зусиль, щоб відповідати груповим вимогам та стандартам. Для такої людини характерні безпринципність, неорганізованість, безвідповідальність та гнучке ставлення до соціальних норм. Незалежність від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

В разі отримання високих балів відзначається свідоме дотримання норм та правил поведінки, наполегливість у досягненні цілей, акуратність, відповідальність, цілеспрямованість в ділових цілях. У цілому чинник визначає, якою мірою різні норми і заборони регулюють поведінку і відносини людини.

Чинник H – «Боязкість – Сміливість»

При низьких балах в цьому блоці питань опитувальника людина сором'язлива, невпевнена в собі, стримана, боязка і воліє залишатися в тіні. Вона має характерно підвищену чутливість до загроз.

За умови високих оцінок людині властива соціальна сміливість, активність і готовність зіткнутися з незнайомими обставинами і людьми. Така людина тримається розкуто, ризикує. Взагалі цей фактор визначає рівень реакції на погрози в соціумі, також визначає рівень соціальної активності в контактах з іншими людьми.

Фактор I – “Жорсткість – Чуйність”

При низьких оцінках в цьому блоці питань опитувальника людині властиві самовпевненість, реалістичність мислення, практичність, мужність, безстрашність, в якійсь мірі жорсткість, суворість до себе й свого оточення.

При високих оцінках в цьому блоці питань в такої людини відзначається м'якість, стабільність, залежність, синдром заступництва, схильність до романтизму, артистичність, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинену здатність співпереживати, співчувати, розуміти інших.

Фактор L – “Довірливість – Підозрілість”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, її характеризує відвертість, доброзичливістю, довірливість, терпимість, лагідність, беззаздрісність, добре працює в колективі.

Маючи високі оцінки по цьому блокові питань, людина є ревнива, заздрісна, підозріла. В її інтересах зазвичай тільки вона сама, обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор розкажує про емоційне ставлення людини до інших людей.

Фактор М – “Практичність – Мрійливість”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, вона відрізняється практичністю, сумлінністю, реально оцінює життєву ситуацію в межах загальноприйнятих норм, занадто уважна до дрібниць.

При високій оцінці людина має розвинену уяву, високий творчий потенціал, орієнтується на свій внутрішній світ.

Фактор N – “Прямолінійність – Дипломатичність”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, вона має прямолінійність, природність, наївність, безпосередність.

При високих оцінках людина характеризується проникливістю, ошадливістю, розумним підходом до життя і соціуму.

Фактор O – “Безтурботність – Тривожність”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, вона є холоднокровною, безтурботною, впевненою у собі.

При високих оцінках в цьому блоці питань опитувальника людині властиві тривожність, вразливість, депресивність.

Фактор Q1 – “Консерватизм – Радикалізм”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, вона характеризується консервативністю, стійкістю щодо труднощів, знає, у що повинна вірити, критична до нових ідей, схильна до моралізації, не має цікавості щодо аналітичних та інтелектуальних понять.

Маючи високі оцінки в цьому блокові питань, людина критично налаштована, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів,

аналітичністю мислення, прагне бути проінформованою. Дуже схильна до експериментів, сприймає нові погляди та зміни, не довіряє авторитетам, нікому не вірить.

#### Фактор Q2 – “Конформізм – Нонконформізм”

Коли людина має низькі оцінки по цьому блокові питань, вона залежить від групи, орієнтується на соціальне схвалення, підтримує суспільну думку, прагне і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми. Така людина немає ініціативи в прийнятті рішень.

Маючи високі оцінки в цьому блокові питань, людина віддає перевагу власним рішенням, незалежна, має свій обраний шлях, сама приймає рішення і сама діє, однак вона не завжди домінантна.

Така людина не має потреби в їхньому схваленні й підтримці.

#### Фактор Q3 – “Низький самоконтроль – Високий самоконтроль”

В людині, що має низькі бали в цьому блоці питань опитувальника, спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність відносно уявлень про себе, соціальних вимоги нею можуть не виконуватися.

При високих балах за цей блок питань опитувальника – розвитий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина має своє уявлення про себе, доводить усяку справу до кінця, добре контролює свої емоції й поведінку. Їй властива цілеспрямованість і інтегрованість особистості. На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор G) цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

#### Фактор Q4 – “Розслабленість – Напруженість”

Отримавши низькі бали за цей блок питань - людині властиві розслабленість, спокій, млявість, лінощі, незворушність.

Високі бали по цьому блокові питань свідчить про наявність порушення і занепокоєння, напруженість, фрустрованість. Стан фрустрації, в якому перебуває людина, є наслідком підвищеної мотивації, що проявляється в активному незадоволенні її прагнень.

Фактор MD – "Адекватність самооцінки"

Чим вища оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів та їх взаємозв'язків можна виділити такі блоки факторів:

1. Інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1.
2. Емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q3, Q4.
3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: фактори А, Н, F, E, Q2, N, L.

Методики для встановлення психологічних індивідуальних особливостей були надані респондентам з метою дослідження закономірностей серед людей, які дотримуються вегетаріанського способу життя.

Беручи до уваги зазначене вище, використання методик є ключовим аспектом у встановленні психологічних особливостей та закономірностей. Ми доклали зусиль, аби забезпечити достовірність результатів, заохочуючи респондентів до відвертості та чесності, вказуючи, що опитування є анонімним.

## **2.2. Методи діагностики психологічних особливостей вегетаріанців**

Першим завданням емпіричної частини було проведення анкетування для встановлення мотивів обрання вегетаріанства/веганства, відношення оточуючих до такого вибору, громадську активність та збір статистичних даних.

На запитання анкети «Мотиви мого вегетаріанства» (див. Додаток А) дали відповідь 30 людей, що обрали такий спосіб життя і харчування за власним бажанням.

Перше питання - питання про контакти можна було заповнювати за бажанням, щоб зберегти анонімність, але відповіді надали всі.

2. Ваш вік – середній вік респондентів - 30 років

3. Яка Ваша стать: жінка \_\_\_\_\_, чоловік \_\_\_\_\_, інше \_\_\_\_\_

Жінок 22, Чоловіків 8

4. Який Ваш найвищий рівень освіти: середня \_\_\_\_\_, середньо-спеціальна, вища \_\_\_\_\_, науковий ступінь \_\_\_\_\_.

Вища освіта – 100%

5. Чого вам, як вегетаріанцеві, не вистачає в

Україні? \_\_\_\_\_

6. Як на ваш вибір відреагували родичі та близькі?

Сприйняли з розумінням 74%; Негативно 26%

На наступні питання потрібно обрати варіант відповіді «Так» або «Ні»

7. Я намагатимуся давати максимально правдиві відповіді. **Так** \_\_\_\_\_

**Ні** \_\_\_\_\_

Так 100%; Ні 0%

8. Які мотиви спонукали Вас стати вегетаріанцем\веганом:

а) Релігійні

(вказіть, будь ласка, яку релігію Ви сповідуєте) \_\_\_\_\_

Так 7%; Ні 93%

б) Етичні (гуманне ставлення до тварин) **Так** \_\_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

Так 83%; Ні 17%

в) Екологічні (дбайливе ставлення до природи) **Так** \_\_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

Так 73%; Ні 27%

г) Дотримання правильного харчування та здорового образу життя **Так**

\_\_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

Так 33%; Ні 67%

д) Вплив оточення **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 20%; Ні 80%

е) Приналежність до природоохоронних організацій Всесвітній фонд дикої природи (WWF), Грінпіс (Greenpeace), Всесвітнє товариство захисту тварин (WSPA), Міжнародний зелений хрест (Green Cross), Міжнародний союз охорони природи (IUCN) та ін **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 0%; Ні 100%

є) Стан здоров'я **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 10%; Ні 90%

ж) Нічого із вищенаведеного

(вказіть Ваш варіант, будь ласка) \_\_\_\_\_

Так 0%; Ні 100%

9. Чи розповсюджується ваш вибір на одяг, косметику, ліки? **Так** \_\_\_\_  
**Ні** \_\_\_\_

Так 90%; Ні 10%

10. Я завжди сортую сміття **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 53%; Ні 47%

11. Я відчуваю єдність із природою **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 57%; Ні 43%

12. Я люблю відвідувати зоопарки **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 23%; Ні 77%

13. Я веду здоровий спосіб життя **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 87%; Ні 13%

14. Я вважаю себе здоровою людиною без хронічних захворювань **Так**  
\_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_



Так 43%; Ні 57%

15. Я допомагаю бездомним тваринам **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 53%; Ні 47%

16. Я сумую, коли дізнаюся про лісову пожежу **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 100%; Ні 0%

17. Я займаюся оздоровчими практиками **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 33%; Ні 87%

18. Більшість моїх друзів вегетаріанці\вегани **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 17%; Ні 83%

19. Чи намагаєтесь ви залучити до вегетаріанства родину та друзів? **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 33%; Ні 87%

20. Чи займаєтесь громадською активністю? **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_

Так 57%; Ні 43%

На Рисунку 1 представлені результати анкетування щодо розподілу причин впливу на вибір вегетаріанства/веганства людиною.

### РОЗПОДІЛ МОТИВІВ ВИБОРУ ВЕГЕТАРІАНСТВА

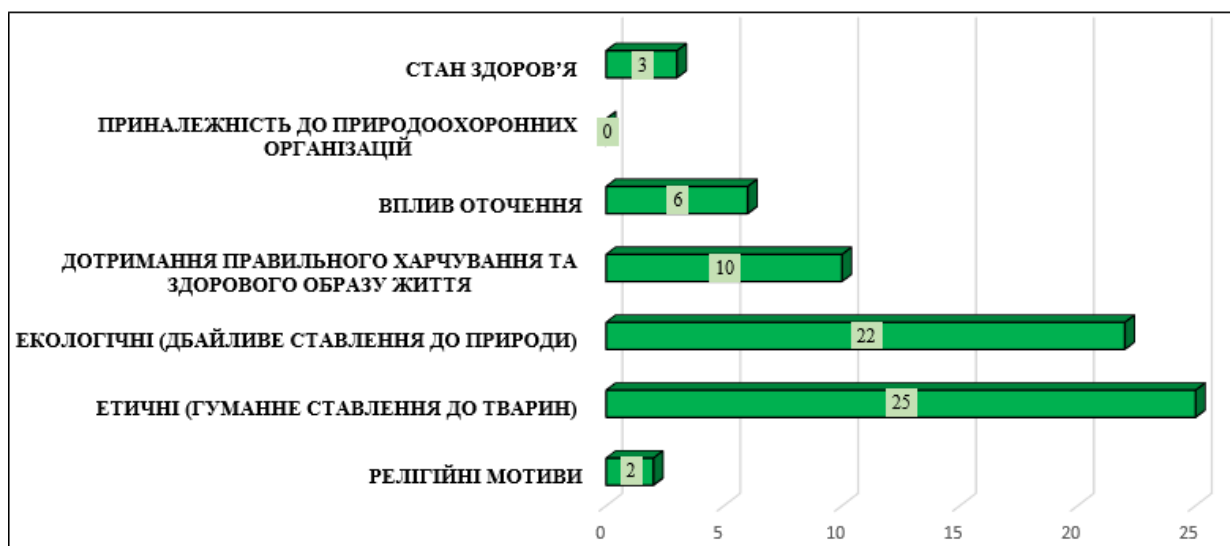


Рис 1. Профілі мотивів вибору вегетаріанства.

Проаналізувавши дані отримані із проведеного анкетування по власній анкеті, ми дійшли висновків: що найчастіше люди обирають вегетаріанство/веганство через:

- етичні причини (гуманне ставлення до тварин) є у 25 осіб;
- екологічні причини (дбайливе ставлення до природи) є у 22 осіб;
- дотримання правильного харчування та здорового образу життя є у 10 осіб;
- вплив оточення є у 6 осіб;
- стан здоров'я є у 3 осіб;
- релігія є у 2 осіб.

Таким чином більшість респондентів обрали вегетаріанство/веганство з міркувань, пов'язаних із турботою про тварин і природу. Це свідчить про високий рівень екологічної свідомості й етичної відповідальності серед опитаних.

Вплив оточення має відносно низьку частку впливу на вибір респондентів, що може вказувати на особистісну автономію в ухваленні рішень.

Дотримання правильного харчування та здорового способу життя був менш поширеним мотивом, порівняно з етичними чи екологічними чинниками.

Такі результати підкреслюють різноманіття мотивів, що впливають на вибір вегетаріанського або веганського способу життя, і водночас акцентують увагу на важливості етичних та екологічних цінностей у сучасному суспільстві.

Більшість людей обирає вегетаріанство на підставі декількох причин. На рисунку 2 представлені профілі мотивів вибору вегетаріанства. Тобто переважна кількість людей обирає вегетаріанство, керуючись різними мотивами, які часто поєднують кілька основних причин, нам вдалося виокремити 6 профілів мотивів вибору, це:

- етичні та екологічні – 40%;
- етичні, екологічні, здоровий спосіб життя – 23%;
- етичні, здоровий спосіб життя, вплив оточення – 10%;
- етичні, екологічні, вплив оточення – 10%;
- стан здоров'я – 10%;
- релігія – 2%.



Рис 2. Профілі мотивів вибору вегетаріанства.

Отримані дані вказують на те, що вибір вегетаріанства є багатограним і часто відображає не лише індивідуальні потреби, а й ширші соціокультурні тенденції, які включають підвищення обізнаності щодо етичного споживання, зростання уваги до екологічних проблем і впливу харчових звичок на планету.

Наступним етапом нашого дослідження було анкетування за 16-факторним опитувальником Р. Б. Кеттела, який є одним із найвідоміших інструментів для вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Проведення цього етапу дослідження дало змогу поглибити розуміння впливу індивідуальних особливостей на прийняття рішень, пов'язаних із поведінкою, та розробити практичні рекомендації для роботи з різними групами респондентів. Результати анкетування стали важливою основою для подальшого аналізу та інтерпретації психологічних аспектів досліджуваної теми.

Результати опитування учасників експериментальної групи представлені у таблиці 2.1 (Додаток С).

Результати опитування учасників експериментальної групи представлені у таблиці 2.2 (Додаток D).

Ми виділили основні показники, на які варто звертати увагу при обробці як індивідуальних, так і групових результатів.

Особливу увагу ми приділили піковим значенням на кожному полюсі. Так, наприклад, в «негативному» полюсі звертали увагу на показники від 1 до 3 стенів, а в «позитивному» - від 8 до 10 стенів.

Результати відсоткового співвідношення крайніх пікових значень представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Групові результати крайніх пікових значень з результатами 16факторного опитувальника Р. Б. Кеттелла

Фактори	Пікові «негативні» значення	Кількість, %	Пікові «позитивні» значення	Кількість, %
A	Замкнутість	9 (29%)	Комунікабельність	11 (37%)
B	Низький інтелект	0	Високий інтелект	24 (80%)
C	Емоційна нестабільність	0	Емоційна стабільність	9 (76%)
E	Підпорядкованість	0	Домінантність	6 (20%)
F	Стриманість	6 (20%)	Експресивність	0
G	Низька нормативність поведінки	4 (13%)	Висока нормативність поведінки	23 (77%)
H	Боязкість	3 (10%)	Сміливість	9 (30%)
I	Жорстокість	0	Чуйність	15 (50%)
L	Довірливість	12 (40%)	Підозрілість	0
M	Практичність	0	Мрійливість	6 (20%)
N	Прямолінійність	6 (20%)	Дипломатичність	0
O	Безтурботність	3 (10%)	Тривожність	22 (73%)
Q1	Консерватизм	3 (10%)	Радикалізм	12 (40%)
Q2	Конформізм	0	Нонконформізм	9 (30%)
Q3	Низький самоконтроль	3 (10%)	Високий самоконтроль	3 (10%)
Q4	Розслабленість	3 (10%)	Напруженість	0

З огляду на результати представлені в таблиці відмітимо найбільш значущі результати та їх відсоткове співвідношення за кожним фактором.

Фактор А: відповідно до результатів опитування респондентів по даному фактору А- замкнутість проявляють 29% вегетаріанців при цьому людина характеризується нетовариськістю, замкнутістю, байдужістю, любить ідеї, воліє працювати одна, може бути художником, вченим-дослідником і воліє працювати самотійно, ізольовано від групи. На противагу їм більше А+ проявляють товариськість 31% і для них характерними є: зверненість до зовнішнього світу, легкість у спілкуванні та велика кількість соціальних контактів. В цілому ж такі люди віддають перевагу роботі з людьми, для них важливе соціальне схвалення, сучасні, товариські, можуть бути лідерами в малих групах і часто обирають роботу з людьми.

Фактор В: свідчить про інтелектуальні здібності опитуваних. Серед опитаних мають пікові значення В-, які свідчать про їх менший інтелектуальний розвиток, конкретність та деяку ригідність мислення, труднощі у вирішенні абстрактних завдань, знижену оперативність мислення, недостатній рівень загальної вербальної культури. Однак треба сказати, що фактор В не визначає рівень інтелекту, він орієнтований на вимір оперативності мислення та загального рівня вербальної культури та ерудиції. Низькі оцінки цього чинника можуть залежати від інших характеристик особистості: тривожності, фрустрованості, низького освітнього цензу. І головне, фактор В, мабуть, єдиний фактор методики, який не є суворо валідизованим. Одночасно з тим як 80 % опитаних продемонстрували високі значення за даним фактором В+, що свідчить про їх високий інтелектуальний розвиток Розвинене абстрактне мислення, оперативність, кмітливість, швидке навчання. Досить високий рівень загальної культури, особливо вербальної. Їм властива природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердечність у стосунках. Така людина охоче працює з людьми, активна в усуненні конфліктів, довірлива, не боїться критики.

Фактор С: С- емоційна нестабільність у пікових значеннях за результатами опитувальника в ході дослідження не виявлена. Таким людям притаманна імпульсивність; людина перебуває під впливом почуттів, мінливий у настроях, легко засмучується, має низький емоційний інтелект, низьку толерантність до

фрустрації, дратівливість, стомлюваність; С+ емоційна стабільність притаманна 76%, тобто більшість у виборці - емоційно зрілі, стійкі та незворушні. В даних осіб висока здатність дотримуватися загальноприйнятих норм в суспільстві. Також емоційна стабільність дає здатність швидше та легше адаптуватися в складних умовах, через що така людина характеризується витриманістю, спокоєм, стійкістю в інтересах, працездатністю, орієнтовністю на реальність. Цей фактор характеризує динамічне узагальнення та зрілість емоцій на противагу нерегульованій емоційності. Психопсихологи намагалися описати цей чинник як его силу і его слабкість. Згідно з методикою Р. Кеттелла, особистість з полюсом С- легко дратується через ті чи інші події чи людей, не задоволена життєвими ситуаціями, власним здоров'ям, крім того, це особа безвільна. Однак така інтерпретація достатньо ортодоксальна, оскільки тут не враховується пластичність емоційної сфери. Люди з високою оцінкою за фактором С+ частіше є лідерами, ніж ті, чий показник щодо цього фактора ближчі до полюса С-. З іншого боку, у керівного складу діапазон показників за фактором С широкий; деяким із них притаманні низькі значення з цього фактора (можливо, тут позначається реакція втоми та стурбованість при стресі). Професіями, що вимагають подолання стресових ситуацій (керівники, льотчики, рятувальники тощо), повинні володіти індивідууми з високими оцінками за фактором С. У той же час у професіях, де не потрібно швидкого прийняття рішень, емоційної стабільності та де можна вирішувати питання самому (художники, листоноші і т. д.), можна мати і низькі оцінки з цього чинника.

Фактор Е: «Підпорядкованість - Домінантність». Серед опитаних нами немає респондентів, що більше виявляють підпорядкованість, а 20% опитаних більшою мірою проявляють домінуючість. Тобто дані особи мають змогу проявляти незалежність, агресивність, та впевненість, самостійність, наполегливість, впертість, іноді конфліктність, агресивність, відмову від визнання зовнішньої влади, схильність до авторитарної поведінки, прагнення захоплення, бунтар. Фактор Е не дуже суттєво корелює із досягненнями лідерства, проте пов'язаний із соціальним статусом і вище у лідерів, ніж у

послідовників. Існує припущення, що оцінки з цього фактору з віком змінюються і залежать від статі випробуваного. У своїй поведінці люди з високими оцінками (за цим фактором) потребують автономії.

Фактор F: «Стриманість - Експресивність». F - 20% опитаних більшою мірою проявляють стриманість, що свідчить про їх обережність у висловлюваннях та про контроль над своїми емоціями, діями та висловлюваннями, розсудливість, обережність, розважливність у виборі партнера зі спілкування, схильність до стурбованості, занепокоєння про майбутнє, песимістичність у сприйнятті дійсності, стриманість у прояві емоцій. Респондентів, що виявляють експресивність, більше проявляють себе як імпульсивні, веселі, повні ентузіазму – не виявлено (F+). Цей фактор є компонентом факторів другого порядку різних властивостей особистості. Цікавим є той факт, що з роками прояв імпульсивності та безтурботності поступово знижується, що можна розглядати як свідчення певної емоційної зрілості. У цілому нині чинник F орієнтовано вимірювання емоційної забарвленості і динамічності у процесах спілкування. Приклад: актори, ефективні лідери мають вищі оцінки.

Фактор G: G- є показником низької нормальності поведінки і притаманний 13% опитаних, які характеризуються схильністю до непостійності, схильністю до впливу почуттів, випадку та обставин, потуранням своїм бажанням, не роблять зусиль для виконання групових вимог та норм. Неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, відсутність згоди із загальноприйнятими моральними правилами та стандартами, гнучкість по відношенню до соціальних норм, свобода від їх впливу, іноді безпринципність та схильність до асоціальної поведінки. В той самий час як G+ притаманний 77% опитаних і характеризує їх як вимогливих до себе, які керуються почуттям обов'язку, наполегливістю, відповідальністю, добросовісністю, стабільністю, врівноваженістю, наполегливістю, схильністю до моралізації, розумністю, сумлінністю. Мають усвідомлене дотримання загальноприйнятих моральних правил і норм, ділову спрямованість. Психоналітики інтерпретують цей фактор як високе супер-его і

як низьке супер-его. Досліднику слід бути особливо уважним в аналізі низьких оцінок за цим фактором (G-), оскільки немає прямолінійної залежності низьких оцінок від вираженої асоціальної поведінки (наприклад, із злочинцями). Навпаки, відомо, що багато людей, які не сприймають «мораль середнього класу», «інтелектуали», «емансиповані особистості», особи, які виражають гуманістичні ідеали та гнучко відносяться до соціальним та культурним традиціям, можуть мати низькі оцінки з цього фактору. Високі оцінки часто можуть характеризувати як виражені вольові риси особистості, а й схильність до співробітництва і конформізму.

Фактор Н: «Боязкість - Сміливість» 10% опитаних нами вегетаріанців проявляють більше боязкість ніж сміливість щодо взаємодії з навколишніми сором'язливість, емоційну стриманість, обережність, соціальну пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищену чутливість до загрози, перевагу індивідуального стилю діяльності та спілкування у малій групі. А 30% навпаки – сміливість, заповзятливість, активність. І для даних респондентів характерними є: товарицькість, спонтанність та живість в емоційній сфері. Такі люди мають більше можливостей переносити труднощі, скарги, емоційно напружені ситуації з оточуючими. Людина має емоційні інтереси, готовність до ризику та співпраці з незнайомими людьми у незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму та прояву лідерських якостей. Фактор Н – чітко визначений фактор, який характеризує ступінь активності у соціальних контактах. При цьому треба враховувати, що цей фактор має генетичне походження та відображає активність організму та особливості темпераменту. Люди з високими оцінками цього чинника мають схильність до професій ризику (льотчики-випробувачі), завзяті, соціабельні, вміють витримувати емоційні навантаження, що робить їх лідерами.

Фактор І: «Жорсткість – Чутливість». Серед опитаних нами респондентів вегетаріанців немає таких, що схиляються більше до жорсткості в своїй поведінці, а 50% навпаки до чутливості і тому часом вони можуть проявляти слабкість, залежність, недостатню самостійність, безпомічність, вразливість,



багатство емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинені естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії, співчуття, співпереживання та розуміння інших людей, витончена емоційність також сензитивність. Цей фактор відображає відмінності в культурному рівні та естетичній сприйнятливості особистості. Цікавий той факт, що люди з низькими показниками з цього чинника менше хворіють, агресивніші, частіше займаються спортом, атлетичні. Характеристики цього чинника ближчі один до чинника другого порядку «низька емоційність - висока емоційність»; даний чинник є головним. Зазначимо, що оцінки щодо даного фактору у жінок вищі, ніж у чоловіків, при цьому вони залежать від навколишніх умов та культурного рівня. Кеттелл визначає цю рису особистості як «запрограмовану емоційну чутливість», підкреслюючи цим прерогативу генетичного походження цієї якості особистості. Слід зазначити, що чоловіки, які мають високі оцінки, найчастіше належать до художнього типу особистості.

Фактор L: «Довірливість – Підозрілість». За даним фактором 40% респондентів більшою мірою проявляють довірливість, відкритість, терпимість, поступливість, свободу від заздрості. Можливо почуття власної незначності. А таких, що проявляють підозрілість, можуть сумніватися, проявляти обачність в діях, мало піклуватися про інших людей та погано працювати в команді – не виявлено. Цей чинник нагадує фактор C, особливо у тому, що стосується ролі саморегуляції поведінки та ставлення до інших людей. Даний фактор характеризує особливості емоційно-вольової сфери (наполегливість, організованість - безвідповідальність, неорганізованість) та особливості регуляції соціальної поведінки (прийняття чи ігнорування загальноприйнятих моральних правил та норм). Кеттелл назвав цей фактор *alaxia* (L-) - *protensia* (L+). Термін *protensia* означає «захист» та «внутрішня напруженість»; високі показники цього чинника можуть корелювати з невротичними характеристиками. У той самий час високі оцінки з цього чинника часто зустрічаються в людей незалежної поведінки, в тих, хто з діяльності пов'язані з творенням чогось, наприклад, у сфері релігії та науки.

Фактор М: «Практичність - Мрійливість». Респондентів, що більше схильні до практичності, тобто вони турбуються про те, щоб завжди чинити правильно, практично, вони піклуються про деталі та діють відповідно до більш вірогідного варіанту розвитку подій – не виявлено. У 20% виявлено пікові високі значення, люди більш схильні до мрійливості та легкості в прийнятті рішень, мають багату уяву, поглинені своїми ідеями, внутрішніми ілюзіями («витає у хмарах»), легкість відмовитися від практичних суджень, вміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтованість у свій внутрішній світ, мрійливість. Картина цього чинника є досить складною. В основному особи з М+ мають яскраве внутрішнє інтелектуальне життя, з інтенсивним проживанням ідей та почуттів. У поведінці може бути «богемні», нонконформні. Високі оцінки з цього чинника мають художники, поети, дослідники, експериментатори, керівники високого рангу, редактори тощо. буд. Низькі оцінки мають особи, зайняті механічними розрахунками, де потрібна увага, зосередженість. Помічено також, що особи з низькими оцінками щодо цього чинника рідше потрапляють до автомобільних катастроф. Їх характеризує врівноваженість та розсудливість. Однак у несподіваних ситуаціях їм часто не вистачає уяви та винахідливості. В цілому фактор орієнтований на вимір особливостей уяви, що відображаються в реальній поведінці особистості.

Фактор N: «Прямолінійність - Дипломатичність» 20% опитаних схильні до прямолінійності, вони можуть проявляти сентиментальність та всі свої природні емоції прямо, проявляють відвертість, простоту, наївність, прямолінійність, нетактовність, природність, безпосередність, емоційність, недисциплінованість, невміння аналізувати мотиви партнера, відсутність проникливості, простоту смаків. Респондентів, що більше проявляють дипломатичність у пікових значеннях не виявлено. Фактор орієнтований вимір відносин особистості до людей і навколишньої дійсності. Поки цей чинник недостатньо досліджено, проте чинник характеризує деяку форму тактичного майстерності особистості (фактор позитивно корелює з розумовими здібностями і домінантністю і з певною невпевненістю особистості). Високі оцінки щодо цього фактора

характеризують дипломатів у протилежність «природній і прямолінійній» людині з наївною емоційною щирістю, прямою та невимушеністю. Кеттелл охарактеризував людей із високими оцінками за фактором N так: «Вони можуть бути або Сократом, або спритним хлопчиськом, а люди з низьким полюсом відрізняються експресивністю, теплотою та добротою». Позитивний полюс Кеттелл образно назвав полюсом Маккіавеллі, а негативний – полюсом Руссо.

Фактор O: «Безтурботність - Тривожність» Відповідно до даного фактору 10% опитаних більше схильні зберігати спокій в різних ситуаціях, мають безтурботність, самовпевненість, життєрадісність, впевненість у собі та у своїх силах, холоднокровність, відсутність каяття та почуття провини, а 73% більше проявляють тривожність, схильні до депресивних станів, поганого настрою, похмурих передчуттів та неспокою, вразливі, іпохондричні, схильні самобичування, до депресій, чутливі до схвалення оточуючих, мають почуття провини і невдоволення собою. Раніше під час інтерпретації цього чинника вживалися такі терміни як «депресивна тенденція», «поганий настрій», «самоприниження» і навіть «невротичний стан». Низькі оцінки притаманні людям, які «керують своїми невдачами». Особистість з високими оцінками за цим фактором відчуває свою нестійкість, напруженість у важких життєвих ситуаціях, легко втрачає присутність духу, сповнена жалю та співчуття; для неї характерна комбінація симптомів іпохондрії та неврастенії з переважанням страхів. Цей чинник ширше, ніж почуття провини у загальноприйнятому значенні. У цьому факторі важливий компонент стійкості; люди з високими показниками часто сором'язливі, їм важко розпочати контакти з іншими людьми.

Фактор Q1: «Консерватизм - Радикалізм» Відповідно до даного опитувальника 10% респондентів надають перевагу консерватизму, і проявляють терпимість до традиційних труднощів, проявляючи консервативність, стійкість по відношенню до традицій, сумнів щодо нових ідей та принципів, схильність до моралізації та моралі, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтацію на конкретну реальну діяльність, а на протигагу їм 40% проявляють радикалізм, вільнодумство, експериментаторство, мають інтелектуальні

інтереси, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливі до змін, нових ідей, недовіряють авторитетам, відмова приймати щось на віру. Є припущення, що цей фактор має генетичне походження і в побутовій свідомості співвідноситься з такими характеристиками людини як «розумний» (Q1+) та «дурний» (Q1-). Привертає увагу те, що ділові лідери мають високі оцінки з цього чинника.

Фактор Q2: «Конформізм - Нонконформізм» Серед опитаних нами вегетаріанців 20% більше схильні до проявів конформізму і проявляють свою залежність від групи, слідування за громадською думкою, прагнення працювати та приймати рішення разом з іншими людьми, низька самостійність, орієнтація на соціальне схвалення. 30% навпаки проявляють нонконформізм і схильні проявляти незгоду, неприйняття та критично сприймати цінності, традиції, цілі конкретної групи осіб, мають незалежність, орієнтацію на власні рішення, самостійність, винахідливість, прагнення мати власну думку. По суті, Кеттел вважає, що цей фактор є «мислячою інтроверсією» і у формуванні такої моделі поведінки істотну роль відіграють як сімейні, так і суспільні традиції. Таких людей характеризує досить високий рівень усвідомленості у виборі лінії поведінки.

Фактор Q3: «Низький самоконтроль - Високий самоконтроль» Відповідно до нашого дослідження у 10% опитаних проявляється низький самоконтроль, що проявляється в слабкому контролі своїх емоцій та загальної поведінки, потуранню своїм бажанням, залежності від настроїв, невмінню контролювати свої емоції та поведінку. У такої саме кількості - 10% сильні проявляти високий самоконтроль і бувають соціально уважними, ретельними, зібраними, турбуються про свою соціальну репутацію, проявляють цілеспрямованість, сильну волю, уміння контролювати свої емоції та поведінку. Фактор характеризує усвідомленість людини у регулюванні сили «я» (фактор С) і сили «над-я» (фактор G) і визначає вираженість вольових характеристик особистості. Цей чинник є одним із найважливіших для прогнозу успішності діяльності. Він позитивно пов'язаний із частотою вибору в лідери та ступенем активності при вирішенні групових проблем.

Фактор Q4: повідомляє нам про розслабленість та напруженість. 10% опитаних більше розслаблені, легкі та повільні, мають млявість, апатичність, спокій, низьку мотивація, зайву задоволеність, незворушність. Респондентів, що мають більше схильності відчувати напругу, збудження та більше контролювати ситуацію із піковими значеннями показника – не виявлено.

Графічно представлений профіль особистості вегетаріанця по 16 PF опитувальник Р. Д. Кеттела зображено на рисунку 3.

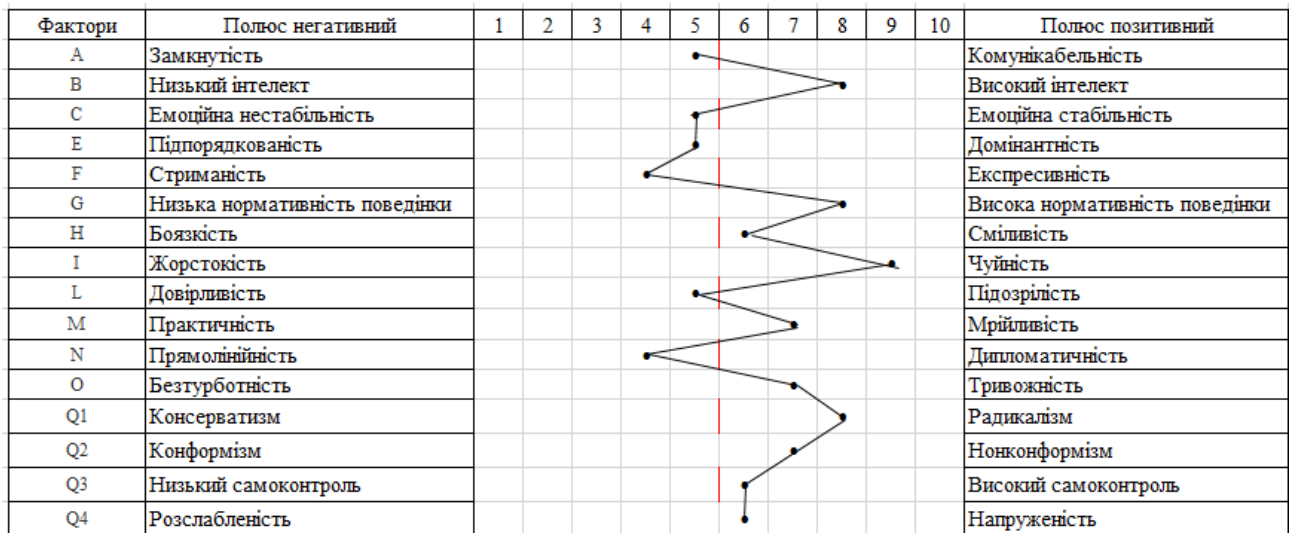


Рис 3 профіль особистості вегетаріанця по 16 PF опитувальник Р. Д. Кеттела.

Гіпотезою нашого дослідження було припущення, що вегетаріанцям/веганам властиві замкнутість, високий інтелект та висока нормативність поведінки.

Аналіз результатів дослідження підтвердив, що вегетаріанцям притаманні високий інтелект (показник шкали 8 стенів) та висока нормативність поведінки (показник шкали 8 стенів).

Показник шкали «Замкнутість-Комуникабельність» становить 5 стенів, що відповідає середньому рівню товарищескості.

Порівняння профілів особистості контрольних груп по 16 PF опитувальник Р. Д. Кеттела представлено на Рисунку 4.



Рис 4. Порівняння профілів особистості контрольних груп по 16 RF опитувальник Р. Д. Кеттела.

Графік демонструє порівняння результатів експериментальної та контрольної груп за факторами, позначеними на горизонтальній осі, значення по вертикальній осі представлені у стенах (від 0 до 10).

Експериментальна група:

- Показники характеризуються значними коливаннями, що свідчить про більшу амплітуду змін між факторами.
- Максимальне значення досягається за фактором I (9 стени).
- Найменше значення спостерігається у факторах F, L та N (4 стени).

Контрольна група:

- Значення є більш стабільними, без різких перепадів.

Порівняння груп:

- Значні відмінності (більш ніж три стени) присутні у шкалах «Стриманість-Експресивність» це 4 та 7 стени відповідно; та «Жорстокість-Чуйність» це 9 та 5 стени відповідно.

- Інші фактори мають або схожі показники, або відрізняються в межах трьох стени.

Аналіз графіка може вказувати на психологічні особливості певних рис особистості в експериментальній вибірці, зокрема на підвищену емоційну

чутливість, схильність до експресивності, а також на більш виражену варіативність у проявах поведінки. Водночас стабільніші показники контрольної групи можуть свідчити про компенсаторні механізми, що підтримують збалансованість особистісних характеристик.

### **2.3 Розробка психологічного тренінгу розвитку нормального перфекціонізму у вегетаріанців та веганів**

В якості рекомендацій був розроблений тренінг «Розвиток нормального перфекціонізму у веганів та вегетаріанців». Тренінг спрямований на розвиток нормального (конструктивного) перфекціонізму. Його проходження може сприяти покращенню психічного стану та зниженню ризику розвитку психологічних проблем. При розробці програм та планів підтримки важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості. Кожна людина унікальна, і тому підхід до розвитку та підтримки має бути індивідуалізованим.

Наш дослідницький підхід включав в себе широкий аналіз теоретичних понять вегетаріанства, веганства, та етичних принципів життя. Ми ретельно проаналізували історичний аспект виникнення та формування цих понять, багатотисячлітню історію та сучасний стан.

Провели глибоке дослідження трудів психологів щодо особливостей поведінки та характеру людей, що дотримуються веганства або вегетаріанства. Особливу увагу ми приділили дослідженням психологів про взаємозв'язок психічних розладів та збільшення ризику їх виникнення з відмовою від вживання продуктів тваринного походження та дотриманням етичного способу життя.

Крім того, ми розглянули дослідження, які вивчали виникнення харчових розладів, зумовлених психологічними передумовами через обмежене харчування, такі як орторексія. Також ті, які розкривають можливий зв'язок між вегетаріанством та певними психічними розладами, особливо шизофренією.

Проте наш підхід до дослідження ставив під сумнів можливі негативні впливи, такі як ризик розвитку психічних розладів або харчових неврозів.

На початковому етапі нашого дослідження гіпотеза полягала у припущенні, що вегетаріанцям властиві перфекціонізм, високий інтелект, стриманість, та високий рівень емпатії.

На основі проведених емпіричних досліджень та аналізу психологічних особливостей веганів та вегетаріанців у містах Київ, Харків, Одеса, Львів, ми зробили наступні висновки та рекомендації.

За результатами підрахунків виявлено, що переважна більшість респондентів має патологічний тип перфекціонізму (53,13%). Це свідчить про те, що більше половини веганів та вегетаріанців, які брали участь у дослідженні, відчувають хронічну незадоволеність своїм життям, собою, а також мають надмірно завищену оцінку своїх можливостей.

Тренінг "Розвиток нормального перфекціонізму у веганів та вегетаріанців" може сприяти покращенню психічного стану та зниженню ризику розвитку психологічних проблем.

За результатами емпіричних досліджень використання психотренінгових технологій є найбільш оптимальним і своєчасним способом роботи над розвитком нормального перфекціонізму. На сьогоднішній день існує багато наукових літературних праць з психології як вітчизняних так і зарубіжних вчених, що висвітлюють дослідження поняття тренінгу, методології розробки програм для тренінгу та впровадження їх в практику психолога. [17, с. 119]

Наголошуємо, що при реалізації розробленої програми необхідно враховувати, що стосунки між учасниками тренінгу та тренером мають будуватися на принципах гуманістичної психотерапії, які передбачають довіру, щире спілкування та позитивне ставлення [25, с. 72].

Мета тренінгової програми – розвиток нормального (конструктивного) перфекціонізму [19, с. 45]. Для досягнення мети, що поставлена, погоджено наступні завдання:

1. Оптимізація наявного рівня перфекціонізму, формування адекватних стандартів та конструктивних вимог до себе й інших, відчуття задоволення від



процесу діяльності, толерантного ставлення до власних помилок і помилок оточення.

2. Розвиток адекватної самооцінки, цілісного сприйняття себе, позитивного самоствавлення через самопізнання, здатності до осмислення власних перспектив.

3. Розвиток усвідомленого ставлення до майбутнього, навичок його планування, формулювання цілей.

Тренінг складається з трьох блоків, в основу яких була покладена теорія структури перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта. [10, с. 12]

Блок 1. «Самопізнання та самовизнання особистості» спрямований на розкриття ресурсів, усвідомлення власних можливостей в процесі реалізації діяльності. Вправи цього блоку спрямовані на формування повного уявлення про себе, власних якостей і здібностей, формування конструктивного ставлення до себе і своєї діяльності, формування адекватної самооцінки.

Блок 2. «Цілі» ставить перед собою мету розвитку навичок, необхідних для ефективної постановки цілей у своєму житті. Практичні вправи в цьому модулі спрямовані на формування навичок планування майбутнього, роботи над подоланням перешкод на шляху до мети, накреслення шляхів досягнення мети.

Блок 3. «Контроль» спрямований на формування внутрішнього контролю за діяльністю. Практичні вправи для формування навичок аналізу ситуацій, пов'язаних із досягненням мети, і формування нормального (адекватного) світогляду на успіхи і невдачі, особистісні ресурси, формування продуктивної мотивації в діяльності індивіда.

Заключна частина спрямована на закріплення отриманого досвіду, узагальнення очікувань від тренінгу та оцінку результатів тренінгової роботи [10, с. 29]. До основних принципів побудови роботи, що визначають загальну унікальність і правила взаємодії в групі, відносяться: принцип «тут і зараз», принцип «Я висловлювання», відкритість і щирість у зворотному зв'язку, звернення до індивідуального досвіду, сприяння інтелектуальній роботі та

емоційній відкритості, рівності між учасниками та тренером, визнанню особистих кордонів, згоді та взаємопідтримці.

Основними методами та прийомами під час тренінгу були: міні-лекція – короткий виклад основних теоретичних відомостей з розглянутої проблеми; Групова дискусія – спільне обговорення складних спірних тем; Мозковий штурм – групове обговорення проблеми з метою її вирішення, психокорекційний тренінг і вправи для набуття нових навичок на основі власного досвіду, зміни поведінки, проєктивні методи ідентифікації прихованої від свідомості людини інформації [10, с. 41].

Програма тренінгових занять розрахована на одинадцять зустрічей.

У перший день тренінгу особлива увага приділяється знайомству учасників групи між собою та з тренером, вивченню правил роботи в групі, збору очікувань і застережень, створенню атмосфери довіри в групі під час спільної діяльності.

Основною частиною будь-якого тренінгу є оцінка рівня обізнаності учасників про проблему та передача нових знань для розвитку конкретних умінь і навичок.

Заключна частина кожної тренінгової зустрічі присвячена підбиттю підсумків роботи, надання зворотного зв'язку, обговорення результатів та оцінки отриманого досвіду.

Тестування на емпатію показало, що серед вегетаріанців та веганів переважає високий рівень емпатії. За допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» було виявлено, що значна частина опитаних (68,75%) відчуває високий рівень емпатії. Це може свідчити про те, що ці люди проявляють сильну здатність співчуття і розуміння почуттів і потреб інших.

Деякі опитані (12,5%) навіть демонструють дуже високий рівень емпатії, що може вказувати на ще більш виражену здатність відчувати та реагувати на емоції інших.

Таблиця 2.4

## Структура тренінгової програми «Розвиток нормального перфекціонізму»

№	Тематика занять	Форми та методи	К-ть год.
Блок 1. Самопізнання та самовизнання особистості			
1.	Знайомство учасників. Створення довірливої атмосфери	вправа на знайомство, тренувальні вправи, рефлексія	2
2.	Перфекціонізм як явище	міні-лекція, мозковий штурм, творча вправа, рефлексія	1
3.	Розуміння необхідності самопізнання	тренувальні вправи, бесіда, психокорекційні вправи	2
4.	Формування дозволу собі та іншим робити помилки	перегляд кінострічок, роз'яснення, тренувальні вправи, рефлексія	3
Блок 2. Цілі			
5.	Робота із сумнівами у власних діях	тестова методика, тренувальні вправи, роз'яснення, рефлексія	2
6.	Усвідомлення необхідності бути собою	тестова методика, тренувальні вправи, роз'яснення, рефлексія	2
7.	Впевненість як опора на себе	групова дискусія, вправи, рефлексія	2
Блок 3. Контроль			
8.	Коріння перфекціонізму	міні-лекція, творча робота, психокорекційні вправи	2
9.	Адекватне сприйняття своєї недосконалості (самокритика)	тестова методика, тренувальні вправи, рефлексія	2
10.	Адекватне сприйняття недосконалості оточення	бесіда, групова дискусія, тренувальні вправи, рефлексія	2
11.	Завершальна частина: визначення результатів тренінгу	дискусія, тренувальні вправи, рефлексія тренінгу	2

У цілому, ці результати підтверджують той факт, що вегетаріанці та вегани часто виявляють високий рівень емпатії, що може впливати на їхні ставлення до тварин, навколишнього середовища та інших людей.

Тому важливо розробляти індивідуалізовані програми та плани підтримки, що враховують особливості кожної особистості.

Результати дослідження свідчать про необхідність подальших наукових досліджень у цій області, зокрема, щодо впливу психологічних особливостей на життєвий стиль та психічне здоров'я веганів та вегетаріанців. Такі дослідження можуть допомогти краще розуміти ці специфічні групи людей та розробляти більш ефективні програми підтримки їхнього психічного здоров'я.

#### **2.4. Практичні рекомендації для виробників, продавців та маркетологів, що працюють із продукцією для вегетаріанців.**

Зважаючи на те, що вегетаріанцям притаманні високий інтелект, висока нормативність поведінки та чуйність, рекламна стратегія має враховувати ці психологічні особливості. Важливо, щоб реклама викликала емоційний відгук, задовольняла інтелектуальні потреби та відповідала етичним цінностям цільової аудиторії.

Ці особливості вимагають ретельно продуманої рекламної стратегії, яка враховуватиме інтелектуальні, етичні та емоційні запити цільової аудиторії. Така реклама має стимулювати позитивний емоційний відгук, викликати довіру й відповідати моральним цінностям споживачів.

##### **1. Емоційно-психологічні акценти:**

###### **- Етична складова:**

Основний акцент має бути зроблений на гуманності, захисті прав тварин і збереженні природи, яке підтримується при виборі м'ясних альтернатив.

Приклад: «Кожен вибір має значення. Обирайте турботу про світ разом із нами». «Жити смачно без шкоди тваринам».

Це апелює до чуйності аудиторії та їхньої внутрішньої потреби робити позитивний внесок у майбутнє.

- Екологічність: підкресліть внесок продуктів у збереження природи, зменшення викидів CO<sub>2</sub> і ощадливе використання ресурсів.

Приклад: «Ваш вибір — це турбота про нашу планету».

- Здоров'я: висвітліть корисні властивості продукту, його поживну цінність, низький вміст шкідливих речовин і користь для фізичного стану.

Приклад: «Здорова альтернатива без компромісів зі смаком».

- Інтелектуальна привабливість:

Підкреслюйте інноваційність продуктів та їхню обґрунтовану користь.

Приклад: «Рослинна альтернатива — результат сучасних досліджень для вашого здоров'я та довкілля».

Це спонукає інтелектуально зацікавлену аудиторію дізнаватися більше і випробовувати нове.

- Творчість і стиль життя: покажіть, що вегетаріанство — це не лише харчування, а й вибір способу життя. Продукт має виглядати сучасним, стильним і відповідати ідеї індивідуальності.

- Почуття причетності:

Демонструйте зв'язок вегетаріанського способу життя з глобальними екологічними й етичними рухами.

Приклад: «Долучайтесь до мільйонів, які змінюють світ на краще».

2. Візуальні елементи з урахуванням психології

- Колірна палітра:

- Природні тони (зелений, блакитний, пастельні) створюють атмосферу гармонії та екологічності.

- Акценти теплих кольорів (жовтий, оранжевий) додають оптимізму та сприяють активізації позитивних емоцій.

- Емоційні зображення:

- Фотографії людей, які насолоджуються здоровою їжею в приємному середовищі, викликають відчуття щастя й гармонії.

- Зображення гармонійних страв із м'ясних альтернатив підсилюють естетичне задоволення.

- Етичні символи:

- Використання образів природи, тварин у їхньому природному середовищі, символів захисту навколишнього середовища.

- Дизайн:

- Мінімалістичний стиль: чисті лінії, спокійний фон, фокус на продукті.

- Фото апетитних страв із м'ясних альтернатив, що виглядають привабливо та ситно.

- Зображення щасливих людей, які насолоджуються їжею у комфортному середовищі, або сімейних обідів із м'ясними альтернативами.

### 3. Структура та стиль текстів у рекламі

- Позитивна тональність:

Реклама має бути доброзичливою, підтримувальною та мотивуючою, без критики інших способів життя.

Приклад: «Обирайте здоров'я, гармонію та майбутнє разом із нами».

- Інформативність:

Використовуйте переконливу, але легко зрозумілу інформацію про користь продукту.

Приклад: «Наші м'ясні альтернативи містять 100% необхідних поживних речовин для вашого активного життя».

- Натхнення через слогани:

- Використовуйте слогани, які надихають і стимулюють співчуття, наприклад: «Смакуйте майбутнє: здорове, гуманне, екологічне».

### 4. Формати реклами з акцентом на психологію

- Відеореклама:

- Знімайте короткі, емоційно насичені відео, які демонструють позитивний вплив вибору рослинної їжі на здоров'я, природу та життя тварин.

- Інтерактивні формати:

- Організуйте дегустації продуктів із можливістю навчитися готувати прості й смачні страви з м'ясних альтернатив.

- Створюйте онлайн-тести, які розважають і водночас розширюють знання про рослинне харчування.

- Контент у соцмережах:

- Готуйте публікації, що демонструють простоту й елегантність використання продуктів, наприклад, рецепти чи історії споживачів.

#### 5. Рекомендації щодо просування

- Підкреслюйте свідомий вибір:

Реклама має акцентувати на тому, що вибір м'ясних альтернатив — це крок до гармонії з природою й турбота про майбутнє.

Приклад: «Обираючи нас, ви змінюєте світ на краще».

- Наукова база:

Розповсюджуйте факти й дослідження про користь рослинного харчування для здоров'я та екології.

- Спільнотний підхід:

Організуйте заходи або кампанії, які створюють відчуття належності до екологічної спільноти.

#### 6. Психологічна підтримка продажів

- Емоційна привабливість:

Покажіть, що вибір м'ясних альтернатив несе радість і гармонію.

Приклад: «Вибір для вашого здоров'я, турботи про тварин і майбутнє нашої планети».

- Довіра до споживача:

Уникайте тиску й агресивності. Дайте споживачам можливість самостійно зробити вибір, забезпечивши їх всією необхідною інформацією.

На основі результатів дослідження, які вказують на високий інтелект, нормативність поведінки та чуйність вегетаріанців, можна запропонувати наступні рекомендації щодо звукового та дизайнерського оформлення магазинів для вегетаріанців:

Звукове оформлення:

##### 1. Жанри музики:

- Інструментальна музика: джаз, класична музика, акустичні композиції, лофай-ритми, які створюють атмосферу спокою та інтелектуального відпочинку.

- Етнічна музика: звуки природи, етнічні мелодії різних країн (наприклад, індійські раги, саундтреки з флейтою чи гітарою), що підкреслюють екологічну свідомість.

- Альтернативна чи інді-музика: стилі, які орієнтовані на творчість, самовираження та унікальність.

## 2. Темп і тон:

- Спокійний, мелодійний темп, щоб сприяти розслабленню та комфортному перебуванню в магазині.

- М'які, ненав'язливі звуки без агресивного ритму, що відповідає чутливості аудиторії.

## 3. Звуки природи:

- Вкраплення звуків лісу, водоспаду, співу птахів чи океанських хвиль, які підсилюють екологічний аспект вегетаріанського стилю життя.

## Дизайнерське оформлення:

### 1. Картини та плакати:

- Екологічна тематика: зображення природи, лісів, полів, морів, гір, а також тварин у природному середовищі.

- Мотивуючі цитати: слова відомих веганів, філософів чи екологів, наприклад, про турботу про природу чи гармонію з навколишнім світом.

- Мінімалізм: абстрактні зображення, що підкреслюють естетичну простоту, яка відображає інтелектуальність аудиторії.

- Люди та емоції: фото людей, які виглядають щасливими, здоровими та перебувають у гармонії з природою, щоб відобразити чуйність і відкритість.

### 2. Кольорова палітра:

- Природні кольори: зелений, білий, бежевий, коричневий, пастельні відтінки, які асоціюються зі здоров'ям, природністю та спокоєм.

- Акценти: можливе використання яскравих кольорів (жовтого чи помаранчевого) для підкреслення оптимізму та радості.

### 3. Матеріали:



- Деревина, бамбук, камінь, текстиль з натуральних волокон (бавовна, льон) як декор, що підкреслює екологічність.

- Зелень: живі рослини, фітостіни або декор із сухоцвітів.

#### 4. Інтерактивність:

- Зони для інтелектуального дозвілля: книжкові полиці з літературою про вегетаріанство, екологію, здоров'я.

- Інфографіка: стіни з інформацією про вплив вегетаріанства на екологію, етичний аспект і здоров'я.

Таке оформлення торгових павільйонів створить гармонійну атмосферу, яка відповідатиме потребам та цінностям вегетаріанців, а також привертатиме увагу нових клієнтів.

Вищезапропонована рекламна стратегія, яка враховує психологічні особливості вегетаріанців, дозволяє побудувати стійкий емоційний зв'язок із цільовою аудиторією, формувати довіру та сприяти розширенню спільноти свідомих споживачів.

Важливо спиратися на принципи емпатійного маркетингу, використовуючи психологічні тригери, такі як самоідентифікація (усвідомлення приналежності до групи зі схожими цінностями), позитивне підкріплення (акцент на перевагах і успіхах вибору), а також когнітивний резонанс (гармонізація повідомлення з моральними ідеалами аудиторії).

Додатково, застосування принципу соціального доказу (демонстрація, що інші люди вже обрали цей шлях) та афективної залученості (активізація емоцій через візуальні й текстові елементи) підсилює вплив реклами, роблячи її більш ефективною й довготривалою.

## **Висновки до розділу 2**

Проаналізувавши дані, отримані з проведеного анкетування за власною анкетною, ми дійшли наступних висновків:

1. Основні причини вибору вегетаріанства/веганства:

- Найчастіше респонденти обирають цей спосіб життя через етичні причини (гуманне ставлення до тварин) та екологічні причини (турбота про довкілля).

## 2. Мультифакторність мотивів:

- Більшість людей керується поєднанням кількох мотивів у своєму виборі. На основі отриманих результатів нам вдалося виокремити 6 основних профілів мотивів:

- Етичний профіль: вибір зумовлений гуманним ставленням до тварин.

- Екологічний профіль: рішення пов'язане з прагненням зменшити негативний вплив на природу.

- Оздоровчий профіль: вибір мотивується бажанням дотримуватися здорового способу життя та правил правильного харчування.

- Соціальний профіль: вплив оточення (сім'ї, друзів або популяризації в медіа) відіграє ключову роль.

- Медичний профіль: вибір продиктований станом здоров'я та необхідністю уникати певних продуктів.

- Релігійний профіль: рішення ухвалюється з огляду на духовні чи релігійні переконання.

## 3. Індивідуальні особливості вибору:

- Виявлено, що комбінація мотивів може бути унікальною для кожної особи, що свідчить про багатогранність підходів до вибору вегетаріанства/веганства.

Отримані дані дають змогу зрозуміти основні тенденції та фактори, які впливають на вибір цього способу життя, а також виявити психологічні аспекти, що формують мотивацію людей до переходу на вегетаріанство або веганство.

Зокрема, це дозволяє:

1. Аналізувати емоційні чинники: роль емпатії, чутливості до страждань інших живих істот та вплив емоційної сфери на прийняття етичних рішень.

2. Досліджувати когнітивні установки: переконання, які впливають на усвідомлений вибір екологічного та здорового способу життя.
3. Вивчати соціальну взаємодію: як підтримка чи тиск з боку соціального середовища, включаючи сім'ю та коло друзів, впливають на прийняття рішень.
4. Оцінювати вплив ідентичності та самосприйняття: як вибір вегетаріанства/веганства відображає самоідентифікацію людини та її прагнення відповідати певним моральним чи культурним цінностям.
5. Визначати стресові фактори та виклики: пов'язані із соціальними очікуваннями, стигматизацією чи конфліктами у взаєминах через харчові уподобання.

Гіпотезою нашого дослідження було припущення, що вегетаріанцям/веганам властиві замкнутість, високий інтелект та висока нормативність поведінки.

Аналіз результатів дослідження за 16-факторним опитувальником Р. Д. Кеттела виявив наступне:

1. Високий інтелект: Вегетаріанці продемонстрували високий рівень інтелекту (показник шкали 8 стенів), що свідчить про їхню розвинену здатність до аналітичного мислення, прийняття раціональних рішень та відкритість до нових ідей.
2. Висока нормативність поведінки: Показники шкали нормативності також становили 8 стенів, що вказує на їхню тенденцію до дотримання соціальних правил, моральних принципів та відповідальності в повсякденній поведінці.
3. Середній рівень товарищескості: Шкала «Замкнутість-Комунікабельність» мала показник 5 стенів, що відповідає середньому рівню товарищескості, не підтверджуючи початкове припущення про замкнутість.

Порівняння профілів особистості експериментальної та контрольної груп показало:

1. Стриманість-Експресивність: У вегетаріанців цей показник склав 4 стени, тоді як у контрольної групи — 7 стенів. Це свідчить про схильність до більш

врівноваженої, обдуманної та контрольованої поведінки у вегетаріанців, у порівнянні з більш емоційною та експресивною поведінкою у контрольної групи.

2. Жорстокість-Чуйність: У вегетаріанців спостерігався значно вищий рівень чуйності (9 стенів) у порівнянні з контрольною групою (5 стенів). Цей результат може бути пов'язаний з етичними принципами та підвищеною емпатією, характерною для вибору вегетаріанського способу життя.

На підставі отриманих під час дослідження даних, ми розробили тренінг «Розвиток нормального перфекціонізму», спрямований на покращення емоційного стану вегетаріанців. Цей тренінг сприятиме розвитку здорового, конструктивного перфекціонізму, який допоможе досягати високих стандартів без негативного впливу на психічне здоров'я. Особливо важливою метою тренінгу є зменшення рівня тривоги, пов'язаної з підвищеною чутливістю та емпатією, що часто спостерігається серед вегетаріанців.

Зокрема, тренінг включає вправи, спрямовані на зниження перфекціоністської тривожності, що виникає через постійне прагнення до ідеалу, а також допоможе учасникам краще керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. За допомогою когнітивно-поведінкових методів учасники навчаться ідентифікувати та змінювати надмірні вимоги до себе, що допоможе знизити рівень самоосуду та занепокоєння.

Тренінг також передбачає техніки емоційної регуляції та свідомого прийняття, які будуть орієнтовані на розвиток більш гнучкого і здорового ставлення до своїх досягнень і невдач, що дозволить зменшити емоційне навантаження, яке часто виникає через високий рівень чутливості та емпатії вегетаріанців.

Це сприятиме зменшенню внутрішнього стресу і забезпечить кращу адаптацію до складнощів, з якими можуть стикатися вегетаріанці у своєму способі життя.

Таким чином, тренінг не лише допоможе покращити емоційний стан вегетаріанців, але й забезпечить здорову основу для подальшого особистісного

розвитку, сприяючи досягненню гармонії між високими стандартами та реалістичними очікуваннями від себе.

Також ми розробили практичні рекомендації для оснащення магазинів та просування товарів для вегетаріанців, враховуючи психологічні особливості цієї групи споживачів.

Ці рекомендації включають: просторову організація, естетичний дизайн, організації емоційно привабливих рекламних кампанії, використання інтелектуальної складової, підтримку позитивного іміджу, що асоціюється з високими моральними та етичними цінностями, персоналізацію пропозицій враховуючи високу інтелектуальну схильність, використання теми здоров'я та екології в маркетингу, враховуючи високу нормативність поведінки мотивація щодо усвідомленого вибору позитивного впливу на довкілля, залучення до екологічних ініціатив.

Рекомендації сприятимуть не лише покращенню продажу, а й створенню міцного емоційного зв'язку між брендом і клієнтами, орієнтуючи рекламу на етичні, інтелектуальні та емоційні аспекти їхнього вибору.

Отримані результати свідчать про існування психологічних відмінностей між вегетаріанцями та представниками контрольної групи, які відображають специфічний профіль особистості. Вегетаріанцям притаманний гармонійний баланс між інтелектом, моральністю та емпатією, що підтверджує вплив етичних та соціальних переконань на формування їхньої особистості.

## ВИСНОВКИ

У межах дослідження було детально розглянуто теоретичні аспекти, пов'язані з темою, що включало аналіз концепцій вегетаріанства, веганства, етичних принципів життя, а також історичний розвиток цих явищ. Окрему увагу приділено виникненню та формуванню понять, їхньому історичному корінню та сучасному стану. Практика утримання від вживання м'яса та продуктів тваринного походження простежується ще з часів до початку нашої ери і є предметом дослідження багатьох філософів, психологів і дієтологів. Кожен з них запропонував свої підходи та принципи, які мали значний вплив на формування сучасного розуміння цих концепцій.

У роботі розглянуто внесок психологів у дослідження особливостей поведінки, характеру, мотиваційних чинників і життєвих цінностей людей, які дотримуються вегетаріанства або веганства.

Крім того, було досліджено наукові роботи, які стосуються взаємозв'язку між відмовою від продуктів тваринного походження та психічним здоров'ям і збільшенням ризику виникнення психічних розладів. У межах цього аналізу акцентовано увагу на факторах, які можуть впливати на психологічний стан прихильників вегетаріанства та веганства. Зокрема, дослідження розглядали можливий вплив соціального тиску, стигматизації та почуття ізоляції, які можуть виникати внаслідок вибору незвичного способу життя. Окрім цього, було відзначено, що певні особливості дієти, зокрема дефіцит таких поживних речовин, як вітамін B12, омега-3 жирні кислоти та залізо, можуть впливати на когнітивне функціонування та емоційний стан.

Також розглянуто позитивний вплив етичного харчування на психічний стан, зокрема зменшення почуття провини перед природою та тваринами, що сприяє формуванню внутрішньої гармонії. Досліджено роль усвідомленості, яка часто є основою вибору етичного способу життя, у зменшенні стресу та підвищенні рівня задоволеності життям. У результаті цього аналізу виявлено, що психологічні наслідки такого способу життя є багатограними, залежними

як від індивідуальних характеристик особистості, так і від соціокультурного контексту.

Проаналізувавши дані, отримані з проведеного анкетування за власною анкетою, ми дійшли наступних висновків:

1. Основні причини вибору вегетаріанства/веганства:

- Найчастіше респонденти обирають цей спосіб життя через етичні причини (гуманне ставлення до тварин) та екологічні причини (турбота про довкілля).

2. Мультифакторність мотивів:

- Більшість людей керується поєднанням кількох мотивів у своєму виборі. На основі отриманих результатів нам вдалося виокремити 6 основних профілів мотивів:

- Етичний профіль: вибір зумовлений гуманним ставленням до тварин.

- Екологічний профіль: рішення пов'язане з прагненням зменшити негативний вплив на природу.

- Оздоровчий профіль: вибір мотивується бажанням дотримуватися здорового способу життя та правил правильного харчування.

- Соціальний профіль: вплив оточення (сім'ї, друзів або популяризації в медіа) відіграє ключову роль.

- Медичний профіль: вибір продиктований станом здоров'я та необхідністю уникати певних продуктів.

- Релігійний профіль: рішення ухвалюється з огляду на духовні чи релігійні переконання.

3. Індивідуальні особливості вибору:

- Виявлено, що комбінація мотивів може бути унікальною для кожної особи, що свідчить про багатогранність підходів до вибору вегетаріанства/веганства.

Отримані дані дають змогу зрозуміти основні тенденції та фактори, які впливають на вибір цього способу життя, а також виявити психологічні аспекти, що формують мотивацію людей до переходу на вегетаріанство або веганство.

Гіпотезою нашого дослідження було припущення, що вегетаріанцям/веганам властиві замкнутість, високий інтелект та висока нормативність поведінки.

Аналіз результатів дослідження за 16-факторним опитувальником Р. Д. Кеттела виявив наступне:

1. Високий інтелект: Вегетаріанці продемонстрували високий рівень інтелекту (показник шкали 8 стенів), що свідчить про їхню розвинену здатність до аналітичного мислення, прийняття раціональних рішень та відкритість до нових ідей.
2. Висока нормативність поведінки: Показники шкали нормативності також становили 8 стенів, що вказує на їхню тенденцію до дотримання соціальних правил, моральних принципів та відповідальності в повсякденній поведінці.
3. Середній рівень товарищкості: Шкала «Замкнутість-Комунікабельність» мала показник 5 стенів, що відповідає середньому рівню товарищкості, не підтверджуючи початкове припущення про замкнутість.

На підставі отриманих під час дослідження даних, ми розробили тренінг «Розвиток нормального перфекціонізму», спрямований на покращення емоційного стану вегетаріанців. Цей тренінг сприятиме розвитку здорового, конструктивного перфекціонізму, який допоможе досягати високих стандартів без негативного впливу на психічне здоров'я. Особливо важливою метою тренінгу є зменшення рівня тривоги, пов'язаної з підвищеною чутливістю та емпатією, що часто спостерігається серед вегетаріанців.

Зокрема, тренінг включає вправи, спрямовані на зниження перфекціоністської тривожності, що виникає через постійне прагнення до ідеалу, а також допоможе учасникам краще керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. За допомогою когнітивно-поведінкових методів учасники навчатимуться ідентифікувати та змінювати надмірні вимоги до себе, що допоможе знизити рівень самоосуду та занепокоєння.



Це сприятиме зменшенню внутрішнього стресу і забезпечить кращу адаптацію до складнощів, з якими можуть стикатися вегетаріанці у своєму способі життя.

Таким чином, тренінг не лише допоможе покращити емоційний стан вегетаріанців, але й забезпечить здорову основу для подальшого особистісного розвитку, сприяючи досягненню гармонії між високими стандартами та реалістичними очікуваннями від себе.

Також ми розробили практичні рекомендації для оснащення магазинів та просування товарів для вегетаріанців, враховуючи психологічні особливості цієї групи споживачів.

Ці рекомендації включають: просторову організація, естетичний дизайн, організації емоційно привабливих рекламних кампанії, використання інтелектуальної складової, підтримку позитивного іміджу, що асоціюється з високими моральними та етичними цінностями, персоналізацію пропозицій враховуючи високу інтелектуальну схильність, використання теми здоров'я та екології в маркетингу, враховуючи високу нормативність поведінки мотивація щодо усвідомленого вибору позитивного впливу на довкілля, залучення до екологічних ініціатив.

Рекомендації сприятимуть не лише покращенню продажу, а й створенню міцного емоційного зв'язку між брендом і клієнтами, орієнтуючи рекламу на етичні, інтелектуальні та емоційні аспекти їхнього вибору.

Отримані результати свідчать про існування психологічних відмінностей між вегетаріанцями та представниками контрольної групи, які відображають специфічний профіль особистості. Вегетаріанцям притаманний гармонійний баланс між інтелектом, моральністю та емпатією, що підтверджує вплив етичних та соціальних переконань на формування їхньої особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.
2. Безшейко В. Вплив вегетаріанства та веганства на стан здоров'я та тривалість життя. PMGP [електронний ресурс]. 26, Липень 2017;2(3):e020340. доступний у: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/40>
3. Бернс Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Переклад з англ. – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. – 544 с.
4. Бобок І.С. Психологічні особливості проявів еколого орієнтованої поведінки особистості/ І.С. Бобок // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2022. – Вип. 2. – С. 7–13.
5. Борейко В. Є., Пустовіт Н. А. Екологічна етика та гуманне ставлення до тварин та рослин. К.: Київський еколого-культурний центр, Асоціація зооохисних організацій України, 2011. 80 с. URL: [http://ekopravo.kiev.ua/Knigi/ekolog\\_etika.pdf](http://ekopravo.kiev.ua/Knigi/ekolog_etika.pdf)
6. Бунас А.А. Особливості прояву релігійності у структурі особистісних якостей/ А.А. Бунас, А.Я. Гельберт// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2021. – Вип. 1. – С. 7–14
7. Венді Судзукі, Біллі Фіцпатрік. Дивачка, що закохалася в мозок. Х.: Видавництво Фабула, 2019. 368 с.
8. Гуляс І.А. Рефлексивно-феноменологічні кореляти життєздійснення особистості/ І.А. Гуляс // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2022. – Вип. 2. – С. 55–63.

9. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці / Т. Ю. Довбій // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2019. – Вип. 26. – С. 30–39
10. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.
11. Кононенко О. І. Соціально-психологічні основи розвитку перфекціонізму особистості : дис. ... доктор псих. наук : 19.00.05 / Оксана Іванівна Кононенко ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк, 2017. – 343 с.
12. Кленіна К. В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку / К. В. Кленіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – Т. 2, № 3. – С. 82–89. DOI: 10.33216/2219-2654-2019-50-3-2-82-92
13. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості / К. В. Кленіна // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2019. – № 1. – С. 84–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2019-1-13
14. Кленіна К. В. Теоретичне аналізування взаємозв'язку перфекціонізму і почуття самотності в юнацькому віці / К. В. Кленіна // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.). – Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. – С. 119–122.
15. Кушнір, О. В. Вегетаріанство як різновид нетрадиційного харчування: за і проти [Електронний ресурс] / О.В. Кушнір, О. Кордунян. –Режим доступу: <http://library.khai.edu/library/fulltexts/metod>.–Чернівці: БДМУ, 2014

16. Кушнір, О. В. Корисні аспекти нетрадиційних видів харчування [Електронний ресурс] / О.В. Кушнір, І. Косован. –Режим доступу: <http://library.khai.edu./library/fulltexts /metod.>–Чернівці: БДМУ, 2019
17. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04 / Олена Олександрівна Лоза ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2019. – 205 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів — К.: Форум, 2002.
19. Матласевич О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів / О. Матласевич, І. Колодязьна // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – 2022. – Вип. 15. – С. 45–51.
20. Нестуля О. О. Основи лідерства. Наукові концепції (від найдавніших часів до середини ХХ ст.) : навч. посіб. / О. О. Нестуля, С. І. Нестуля. – Полтава : ПУЕТ, 2016. – 277 с.
21. Нестуля О. О. Основи лідерства. Наукові концепції (середина ХХ – початок ХХІ ст.) : навч. посіб. / О. О. Нестуля, С. І. Нестуля. – Полтава : ПУЕТ, 2016. – 375 с.
22. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.
23. Томчук М.І. Психологічний аналіз екологічної свідомості підлітків та старшокласників/ М.І. Томчук, С.М. Томчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2022. – Вип. 1. – С. 51–58
24. Федів О. І. Вегетаріанство як система харчування: переваги та недоліки [Електронний ресурс] Буковинський державний медичний університет 19/03/2013 <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1091-vegetarianstvo-perevagy-nedoliky/>
25. Чайка Г.В. Фактори, що підтримують позитивні взаємини з іншими людьми та попереджують надмірну залежність від них / Г.В. Чайка //

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2021. – Вип. 4. – С. 70–76.

26. Швець О. Запитай у лікаря про здорове харчування [Електронний ресурс] <https://moz.gov.ua/article/health/zapitaj-u-likarja-pro-zdorove-harchuvannja-na-najposhirenishi-zapitannja-vidpoviv-fahivec-oleg-shvec>
27. Bajpai, Shiva. The History of India – From Ancient to Modern Times. Himalayan Academy Publications (Hawaii, USA), 2015, 2022. 322p.
28. Bas M, Karabudak E, Kiziltan G. Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite*. 2005;44:309–315. doi: 10.1016/j.appet.2005.02.002
29. Beezhold B. L., Johnston C. S., Daigle D. R. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in seventh day adventist adults // *Nutr. J.* – 2010. – Vol. 9. – P. 26. doi: 10.1186/1475-2891-9-26. [PMC free article].
30. Beezhold B., Radnitz C., Rinne A., DiMatteo J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores // *Nutritional neuroscience* – 2020. – Vol. 18, N 7. – P. 289–296.
31. Boer J. Climate change and meat eating: An inconvenient couple? / Joop de Boer, Hanna Schösler, Jan J. Boersema // *Journal of Environmental Psychology*. – 2013, 2021. – Vol. 33. – P. 1–8.
32. Cambridge international dictionary of English. Cambridge: Cambridge University Press, 1995. 1792 p.
33. Ekman P. Emotion in the human face. New York, Cambridge University. 2015. 456p.
34. Forestell Catherine A. & Nezlek John B. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality, *Ecology of Food and Nutrition*, DOI:

- 10.1080/03670244.2018.1455675, 2018. URL: <https://scholarworks.wm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=psychologypub>
35. Gompertz, Lewis. *Moral inquiries on the situation of man and of brutes*, Lewiston: Edwin Mellen Press, 1992 [first edition: 1824]. 160 p
  36. Gregory James. *Of Victorians and Vegetarians*. London, I. B. Tauris, 2007, 2020. 328 p.
  37. Hart; Francis. *Fruitlands: The Alcott Family and their Search for Utopia*, Yale University Press 2011. 344 p.
  38. Henry S. Salt Society "Animals' Rights, Considered in Relation to Social Progress". URL: <https://ru.scribd.com/read/442107574/Animals-Rights-Considered-in-Relation-to-Social-Progress>
  39. Kagan, Shelly. What's Wrong with Speciesism? *Journal of Applied Philosophy*. 2019. 33 (1). P. 1–21. URL: [https://www.researchgate.net/publication/287375927\\_What's\\_Wrong\\_with\\_Speciesism](https://www.researchgate.net/publication/287375927_What's_Wrong_with_Speciesism)
  40. Larsson C. L., Klock K. S., Nordrehaug Astrom A. et al. Lifestyle-related characteristics of young low-meat consumers and omnivores in Sweden and Norway // *J. Adolesc. Health*. – 2002. – Vol. 31. – P. 190–198.
  41. Michalak J., Zhang X. C., Jacobi F. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey // *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* – 2012. – Vol. 7, N 9. – P. 67.
  42. Penninx B. W., Guralnik J. M., Ferrucci L. et al. Vitamin B12 deficiency and depression in physically disabled older women: epidemiologic evidence from the Women's Health and Aging Study // *Am. J. Psychiatry*. – 2020. – Vol. 397, N 5. – P. 715–721.
  43. Perry C. L., McGuire M. T., Neumark-Sztainer D., Story M. Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population // *J. Adolesc. Health*. – 2001. – Vol. 29. – P. 406–416.
  44. Pfeiler, T. M., and B. Egloff. Personality and attitudinal correlates of meat consumption: Results of two representative German samples.

- Appetite 121. 201a. P. 294–301. URL: <https://daneshyari.com/article/preview/7306522.pdf>
45. Pope George Uglow "Thirukkural English Translation and Commentary", W.H. Allen, & Co, 2019. 1330 p. URL: <https://www.bookfinder.cloud/?p=Thirukkural+%3A+English+Translation+and+Commentary+by+G+U+Pope&ln=en>
46. Prell C., Koletzko B. Restriktive diäten // Monatsschr Kinderheilkd J. – 2020. – Vol. 162. – P. 503–510. DOI 10.1007/s00112-013-3070-9
47. Robinson-O'Brien R, Perry CL, Wall MM, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent and young adult vegetarianism: Better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. J Am Diet Assoc. 2009;109:648–655. doi: 10.1016/j.jada.2008.12.014
48. Rodriguez Jeminez J., Rodriguez J. R., Gonzalez M. J. Indicators of anxiety and depression in subjects with different kinds of diet: vegetarians and omnivores // Bol. Asoc. Med. Puerto Rico. – 1998. – Vol. 90, N 4–6. – P. 58–68.
49. Royal Society for Protection of Animals "History of the RSPCA". London, England. 1972. URL: <https://www.animallaw.info/article/history-rspca>
50. Ruby, M. B., and S. J. Heine. Meat, morals, and masculinity. Appetite 56 (2). P. 447–450. URL: [https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_foodethik/Ruby\\_M.\\_2011\\_Meat\\_morals\\_and\\_masculinity.pdf](https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_foodethik/Ruby_M._2011_Meat_morals_and_masculinity.pdf)
51. Saarni, C. Development of emotional competence. N.Y.: Guilford Press, 1999. 381p.
52. Singh, Upinder. A History of Ancient and Early medieval India : from the Stone Age to the 12th century. New Delhi: Pearson Education, 2008, 2019. P. 137.
53. Smith Andrew F. Eating History; New York: Columbia University Press, 2019. URL:

[https://books.google.com.ua/books?id=IH6KFJ4Om0oC&pg=PA197&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=IH6KFJ4Om0oC&pg=PA197&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

54. Spencer, Colin. *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. Fourth Estate Classic House, 2021. PP. 33–68, 69–84. URL: [https://www.researchgate.net/publication/240575530\\_The\\_Heretic's\\_Feast\\_A\\_History\\_of\\_Vegetarianism#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/240575530_The_Heretic's_Feast_A_History_of_Vegetarianism#fullTextFileContent)
55. Tan N.P, Conner T.S, Sun H., Loughnan S, Smillie L.D. Who gives a veg? Relations between personality and Vegetarianism/Veganism. *Appetite*. 2021 Aug 1:163:105195. doi: 10.1016/j.appet.2021.105195. Epub 2021 Mar 8.
56. Tähtinen, Unto. *Ahimsa: Non-violence in Indian tradition*. London: Rider and Company, 1976,2019. 371 p.
57. The Vegan Society "History", 1944. URL: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
58. UA Plant-Based Дослідження масштабного ефекту переходу ЄС до рослинного харчування <https://uaplantbased.com.ua/ebooks/eu-plant-based-eating-helps-with-crisis>
59. Uvarov, O. "Research with animals: requirement, responsibility, welfare". *Laboratory Animals*. 1985, 19 (1). P. 51–75.
60. Whorton James C., *Crusaders for Fitness: The History of American Health Reformers*, Princeton: Princeton University Press, 2014. P. 69–70.
61. Zhmud, Leonid. *Pythagoras and the Early Pythagoreans*. Translated by Windle, Kevin; Ireland, Rosh. Oxford, England: Oxford University Press, 2012,2020. P. 200



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Питання власної анкети «Мотиви мого вегетаріанства»

1. Будь ласка, вкажіть свій нік у телеграмі/інстаграмі/фб, або адресу електронної пошти, щоб можна було зв'язатися для подальшої співпраці  
\_\_\_\_\_
2. Ваш вік \_\_\_\_\_
3. Яка Ваша стать: жінка \_\_\_\_\_, чоловік \_\_\_\_\_, інше \_\_\_\_\_
4. Який Ваш найвищий рівень освіти: середня \_\_\_\_\_, середньо-спеціальна, вища \_\_\_\_\_, науковий ступінь \_\_\_\_\_.
5. Чого вам, як вегетаріанцеві, не вистачає в Україні? \_\_\_\_\_
6. Як на ваш вибір відреагували родичі та близькі? \_\_\_\_\_

**На наступні питання потрібно обрати варіант відповіді «Так» або «Ні»**

7. Я намагатимуся давати максимально правдиві відповіді. **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_
8. Які мотиви спонукали Вас стати вегетаріанцем\веганом:
  - а) Релігійні  
(вкажіть, будь ласка, яку релігію Ви сповідуєте) \_\_\_\_\_
  - б) Етичні (гуманне ставлення до тварин) **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_
  - в) Екологічні (дбайливе ставлення до природи) **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_
  - г) Дотримання правильного харчування та здорового образу життя **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_
  - д) Вплив оточення **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_
  - е) Приналежність до природоохоронних організацій Всесвітній фонд дикої природи (WWF), Грінпіс (Greenpeace), Всесвітнє товариство захисту тварин

(WSPA), Міжнародний зелений хрест (Green Cross), Міжнародний союз охорони природи (IUCN) та ін **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

є) Стан здоров'я **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

ж) Нічого із вищенаведеного

(вказіть Ваш варіант, будь ласка) \_\_\_\_\_

9. Чи розповсюджується ваш вибір на одяг, косметику, ліки? **Так** \_\_\_\_  
**Ні** \_\_\_\_\_

10. Я завжди сортую сміття **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

11. Я відчуваю єдність із природою **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

12. Я люблю відвідувати зоопарки **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

13. Я веду здоровий спосіб життя **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

14. Я вважаю себе здоровою людиною без хронічних захворювань **Так** \_\_\_\_  
**Ні** \_\_\_\_\_

15. Я допомагаю бездомним тваринам **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

16. Я сумую, коли дізнаюся про лісову пожежу **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

17. Я займаюся оздоровчими практиками **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

18. Більшість моїх друзів вегетаріанці\вегани **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

19. Чи намагаєтесь ви залучити до вегетаріанства родину та друзів? **Так** \_\_\_\_  
**Ні** \_\_\_\_\_

20. Чи займаєтесь громадською активністю? **Так** \_\_\_\_ **Ні** \_\_\_\_\_

## Додаток Б

### Методика Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А

Методика спрямована на вимірювання 16 факторів (рис) особистості, тобто є реалізацією підходу до дослідження особистості на основі рис (на відміну від типологічного підходу). Згідно з теорією рис, особистість характеризується переліком базових якостей – особистісних рис. Риси об'єднують у тісно пов'язані між собою групи особистісних якостей і виступають як інтегральні характеристики цих груп якостей.

Зміст того чи іншого типу особистості подається через опис типового представника. Типологічний підхід виходить із твердження, що особистість – цілісне явище, яке не можна звести до комбінації окремих рис.

Далі буде представлена форма А (16-ФО-187-А).

Текст опитувальника містить 3 “буферних” запитання і по 20-26 запитань до кожного з вимірюваних факторів.

Інструкція пропонує обстежуваному занести в реєстраційний бланк один з варіантів відповіді на запитання: “так”, “ні”, “не знаю”, при цьому його попереджають, щоб відповідей “не знаю” було якомога менше.

Підраховані сирі бали за допомогою таблиці стандартизації переводяться в стандартні бали (стени) десятибальної шкали з мінімальним значенням 0, максимальним – 10 і середнім – 5,5 стенив.

Стандартна шкала відображає нормальний розподіл сирих оцінок у популяції: стени 5 і 6 охоплюють по половині середньоквадратичного відхилення вгору і вниз від середнього, тобто основну частину популяції, а максимальні значення стенив відповідають 2,5 середньоквадратичного відхилення вище і нижче середнього. Отже, стени 5 і 6 слід вважати середньою мірою прояву вимірюваної якості, 4 і 7 – дещо відхиленими від середнього рівня, відповідно нижче та вище, 2, 3 та 8, 9 – значно відхиленими, а 1 та 10 – крайніми випадками.

Отримана оцінка визначає позицію даної особистості у виборці стандартизації. Таким чином, кожний фактор має двополюсну структуру; високі

(“+”) і низькі (“–”) оцінки за фактором характеризують певні особистісні риси, притаманні обстежуваному.

Слід підкреслити, що “позитивний” і “негативний” полюси шкали відображають лише кількісну оцінку (високі чи низькі значення стенів) і не несуть моральної або патопсихологічної оцінки. Характеристики “+” і “–” слід сприймати не крізь призму моральних оцінок, а як граничне вираження психологічних тенденцій. Ці характеристики набувають конкретності тільки з урахуванням враження, яке справляє обстежуваний, і відомостей про нього (тобто завжди з корекцією).

Інструкція:

“Опитувальник містить висловлювання, які допоможуть зрозуміти деякі властивості Вашої особистості, Ваші погляди та інтереси.

Вам пропонується визначити своє ставлення до кожного з наведених висловлювань, обравши один із трьох варіантів відповідей: а, б чи в.

Занесіть свою відповідь до реєстраційного бланка, зробивши позначку у відповідному квадраті відповідного номера запитання.

Наприклад, якщо, відповідаючи на запитання 1, Ви обрали відповідь а, то поставте хрестик у лівому квадраті поряд з номером 1, якщо Ваша відповідь б – позначка у середньому квадраті, а якщо Ви обрали в – хрестик у правому квадраті.

Намагайтеся відповідати щиро і якомога точніше виражати своє власне ставлення.

Відповідаючи, дотримуйтесь декількох простих правил:

1. Оцінюючи себе, уявіть типову, найчастішу для Вас ситуацію, яка відповідає змісту запитання. Виходячи з цього, давайте відповідь. Можливо, деякі висловлювання Вам буде важко віднести до себе, у такому разі давайте найімовірнішу передбачувану відповідь. Не витрачайте багато часу на роздуми. Вся робота повинна бути закінчена приблизно за 35-40 хвилин.

2. Пам’ятайте, що не існує “правильних” чи “неправильних”, “гарних” чи “поганих” думок відносно запропонованих життєвих міркувань. Всі люди різні і

мають право на власну думку. Тому відповідайте вільно, не намагайтеся справити приємне враження своїми відповідями, вони повинні відображати лише притаманні Вам особливості поведінки.

3. Краще не вдаватися до середніх, невизначених відповідей, як то: “не знаю”, “не впевнений”, “дещо середнє” тощо, бо вони не несуть інформації про Вашу особистість. Давайте такі відповіді лише у крайніх випадках, коли Ви дійсно не можете визначитися.

4. Не пропускайте нічого, відповідайте обов’язково на всі запитання підряд. Перевіряйте себе, щоб Ваші позначки у реєстраційному бланку точно відповідали номерам запитань.

На початку роботи запишіть відомості про себе у призначених для цього рядках у верхній частині реєстраційного бланка: Ваше прізвище, ім’я та інші дані”

#### Текст опитувальника

1. Я добре зрозумів інструкцію цього опитувальника: а) так; б) не впевнений; в) ні.
2. Я згоден щиро відповідати на питання: а) так; б) не впевнений; в) ні.
3. Я хотів би мати дачу: а) у пожвавленому дачному селищі; б) вибрав би дещо середнє; в) у лісі, віддаленому від людської оселі.
4. Я можу знайти у себе досить сил, щоб справитися з життєвими труднощами: а) завжди; б) досить часто; в) рідко.
5. При виді диких тварин мені стає дещо не по собі, навіть коли вони надійно зачинені у клітках: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
6. Я утримуюсь від критики людей і їх поглядів: а) переважно; б) інколи; в) ні.
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони цього заслуговують: а) переважно; б) інколи; в) ніколи.
8. Мені більш подобається класична, ніж естрадна музика: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

9. Якщо б я побачив двох сусідських дітей, які б'ються: а) я дав би їм можливість самим з'ясувати свої стосунки; б) не знаю, що б я зробив; в) я постарався б розібратися у їхній суперечці.
10. На зборах і у компаніях: а) я легко виходжу вперед; б) вірно дещо середнє; в) я волію триматися осторонь.
11. По-моєму, цікавіше бути: а) інженером-конструктором; б) не знаю чому віддати перевагу; в) драматургом.
12. На вулиці я скоріше зупинюся, щоб подивитися, як працює художник, ніж буду спостерігати за вуличною сваркою: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, не вірно.
13. Звичайно я спокійно перенесу самовдоволених людей, навіть коли вони вихваляються чи іншим способом показують, що вони високої думки про себе: а) так; б) дещо середнє; в) ні.
14. Якщо людина каже неправду, я майже завжди можу побачити це за виразом її обличчя: а) так; б) скоріше щось середнє; в) ні.
15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть коли здається, що в цьому немає необхідності: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
16. Я хотів би взятися за роботу: а) на якій можна заробити багато грошей, навіть якщо заробітки не постійні; б) не знаю; в) з постійним, середнім за розміром окладом.
17. Я говорю про свої почуття: а) тільки у випадку необхідності; б) вірно щось середнє; в) охоче, коли випадає така можливість.
18. Іноді на мене находить почуття раптового страху чи невизначеного неспокою, сам не знаю від чого: а) так; б) дещо середнє; в) ні.
19. Коли мене несправедливо критикують за те, у чому я не винен: а) ніякого почуття вини у мене не виникає; б) вірно щось середнє; в) я все ж відчуваю себе трохи винним.

20. На роботі у мене буває більше непорозумінь з людьми, які: а) відмовляються застосовувати сучасні методи роботи; б) не знаю, що вибрати; в) намагаюсь щось змінити в роботі, яка і так іде нормально.
21. Приймаючи рішення, я керуюсь більше: а) серцем; б) щось середнє; в) розумом.
22. Люди були б щасливіші, коли б вони більше часу проводили у товаристві своїх друзів: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
23. Плануючи майбутнє, я часто розраховую на успіх: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
24. Розмовляючи, я схильний: а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять у голову; б) вірно щось середнє; в) спочатку добре зібратися з думками.
25. Навіть якщо я чимось досить розлючений, я заспокоююсь дуже швидко: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
26. При однакових робочому дні і зарплатні я бажав би працювати: а) столяром чи кухарем; б) не знаю, що вибрати; в) офіціантом у хорошому ресторані.
27. У мене було: а) дуже мало виборних посад; б) декілька; в) багато виборних посад.
28. “Лопата” так відноситься до “копати”, як “ніж” до: а) гострий; б) різати; в) точити.
29. Інколи якась нав’язлива думка не дає мені заснути: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
30. У своєму житті я, як правило, досягаю тієї мети, яку поставив перед собою: а) так, вірно; б) не впевнений; в) невірно.
31. Застарілий закон повинен бути змінений: а) тільки після ґрунтового обговорення; б) вірно щось середнє; в) негайно.
32. Мені робиться не по собі, якщо справа від мене вимагає швидких дій, які в деякій мірі впливають на інших людей: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.
33. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником: а) так; б) не впевнений; в) невірно.

34. Коли я бачу неприємних, неохайних людей: а) це мене не хвилює; б) вірно щось середнє; в) вони викликають у мене неприязнь і огиду.
35. Я трохи розгублююся, зненацька опинившись у центрі уваги: а) так; б) щось середнє; в) ні.
36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад, зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь у цікавому громадському заході: а) так; б) щось середнє; в) ні.
37. У школі я надавав перевагу: а) урокам музики (співам); б) важко сказати; в) заняттям в майстернях, ручній праці.
38. Якщо мене призначають відповідальним за щось, я наполягаю на тому, щоб мої розпорядження суворо виконувались, інакше я відмовляюся від доручення: а) так; б) інколи; в) ні.
39. Важливіше, щоб батьки: а) сприяли тонкому розвитку почуттів у своїх дітей; б) вибирали середню лінію між а) і в); в) вчили дітей керувати своїми почуттями.
40. Беручи участь у колективній роботі, я хотів би: а) постаратися внести покращання в організаційній роботі; б) вірно щось середнє; в) вести записи і стежити за тим, щоб виконувались правила.
41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
42. Я хотів би спілкуватися з людьми ввічливими і делікатними, ніж з грубими і відвертими: а) так; б) щось середнє; в) ні.
43. Коли мене критикують на людях, це мене надзвичайно пригнічує: а) так; б) щось середнє; в) невірно.
44. Якщо мене викликає до себе начальник, то я: а) використовую цей випадок, щоб попросити те, що мені потрібно; б) вірно щось середнє; в) хвилююся, що зробив щось не так.
45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду минулих століть: а) так; б) не впевнений; в) ні.



46. Читаючи текст, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь: а) так; б) не впевнений; в) ні.
47. Коли я навчався у 7-11 класах, я брав участь у спортивному житті школи: а) досить часто; б) від випадку до випадку; в) рідко.
48. Я підтримую вдома зразковий порядок і майже завжди знаю, де що лежить: а) так; б) щось середнє; в) ні.
49. Коли я думаю про те, що відбудеться протягом дня, я нерідко відчуваю занепокоєння: а) так; б) щось середнє; в) невірно.
50. Якщо мені доводиться довго сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не відчуваю потреби малювати чи вовтузитися на стільці: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
51. Якби мені довелось вибирати, я хотів би бути: а) лісником; б) важко вибрати; в) учителем старших класів.
52. До дня народження, до свят: а) я люблю робити подарунки; б) важко відповісти; в) вважаю, що купівля подарунків – дещо неприємний обов'язок.
53. “Стомлений” так відноситься до “роботи”, як “гордий” до: а) усмішка; б) успіх; в) щасливий.
54. Яке з цих слів не підходить до двох інших: а) свічка; б) місяць; в) лампа.
55. Мої друзі: а) мене не підводили; б) зрідка підводили; в) підводили досить часто.
56. У мене є такі якості, завдяки яким я перевершую інших людей: а) так; б) не впевнений; в) ні.
57. Коли я засмучений, я всіляко намагаюсь приховати свої почуття від інших: а) так; б) скоріше, щось середнє; в) ні
58. Я хотів би ходити в кіно чи інші місця розваги: а) частіше одного разу на тиждень; б) раз на тиждень (як більшість); в) рідше одного разу на тиждень (рідше, ніж більшість).
59. Я вважаю, що особиста свобода у поведінці важливіша ніж гарні манери і дотримання правил етикету: а) так; б) не впевнений; в) ні.

60. У присутності людей більш значних за мене (старших за мене, чи з більшим досвідом, чи більш високим положенням), я схильний триматися скромно: а) так; б) дещо середнє; в) ні.
61. Мені важко розповідати щось великій групі людей чи виступати перед великою аудиторією: а) так; б) щось середнє; в) ні.
62. Я добре орієнтуюся у незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, південь, захід, схід: а) так; б) щось середнє; в) ні.
63. Якщо б хтось розізлився на мене: а) я б постарався його заспокоїти; б) не знаю, що б я зробив; в) це викликало б у мене роздратування.
64. Коли я читаю статтю, яку вважаю несправедливою, я скоріше схильний забути про це, ніж з обуренням відповісти авторові: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.
65. В моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад, назви вулиць, магазинів: а) так; б) важко сказати; в) ні.
66. Мені могла б подобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин: а) так; б) важко сказати; в) ні.
67. Я їм з насолодою і не завжди ретельно турбуюся про свої манери, як це роблять інші люди: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.
68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися: а) дуже рідко; б) середнє між а) і в); в) досить часто.
69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд надто часто видають моє хвилювання: а) так; б) щось середнє; в) ні.
70. Коли я був підлітком і моя думка не співпадала з батьківською, я найчастіше: а) залишався при своїй думці; б) середнє між а) і в); в) поступався, визнаючи їх авторитет.
71. Мені хотілося б працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами: а) так; б) не впевнений; в) ні.
72. Я волів би жити тихо, так, як мені подобається, ніж бути об'єктом захоплення завдяки моєму успіху: а) так; б) щось середнє; в) ні.

73. У багатьох відношеннях я вважаю себе цілком зрілою людиною: а) вірно; б) не впевнений; в) ні.
74. Критика у тій формі, у якій її подають люди, скоріше вибиває мене з колії, ніж допомагає: а) часто; б) зрідка; в) ніколи.
75. Я завжди здатний суворо контролювати прояви своїх почуттів: а) так; б) щось середнє; в) ні.
76. Якщо я зробив би корисний винахід, я хотів би: а) працювати над ним в лабораторії далі; б) важко вибрати; в) потурбуватися про його практичне застосування.
77. “Подив” так відноситься до “надзвичайний”, як “страх” до: а) небезпечний; б) неспокійний; в) жахливий.
78. Який з наступних дробів не підходить до двох інших: а)  $3/7$ ; б)  $3/9$ ; в)  $3/11$ .
79. Мені здається, що багато хто з людей не помічає чи уникає мене, хоч я не знаю, чому: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я цього заслуговую своїм добрим до них ставленням: а) дуже часто; б) інколи; в) ніколи.
81. Вживання нецензурних виразів мені завжди неприємне (навіть якщо при цьому немає осіб іншої статі): а) так; б) середнє між а) і в); в) ні.
82. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей: а) так; б) не знаю; в) ні.
83. Дуже не люблю бувати там, де нема з ким поговорити: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
84. Люди називають мене легковажним, хоч і вважають приємною людиною: а) так; б) не знаю; в) ні.
85. У різних ситуаціях у товаристві я відчуваю хвилювання, подібне на те, яке відчуває людина перед виходом на сцену: а) досить часто; б) зрідка; в) майже ніколи.
86. Знаходячись у невеликій групі людей, я радше тримаюся осторонь і надаю можливість говорити іншим: а) так; б) не впевнений; в) ні.

87. Мені більше подобається читати: а) реалістичне зображення військових і політичних конфліктів; б) не знаю, що вибрати; в) роман, який збуджує уяву, почуття.
88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки: а) так; б) щось середнє; в) ні.
89. Якщо начальство і члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, тільки за діло: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.
90. Мені не подобається манера деяких людей безцеремонно розглядати людину в магазині чи на вулиці: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.
91. Під час тривалої подорожі я волів би: а) читати що-небудь складне, але цікаве; б) не знаю, що вибрав би; в) проводити час, розмовляючи із супутниками.
92. У жартах про смерть немає нічого такого поганого, що виходило б за межі доброго смаку: а) так, згоден; б) щось середнє; в) ні, не згоден.
93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні: а) це ніскільки мене не пригнічує; б) щось середнє; в) я занепадаю духом.
94. Мені стає не по собі, коли мені говорять компліменти чи розхвалюють в обличчя: а) вірно; б) щось середнє; в) ні.
95. Я надав би перевагу роботі: а) з чітко визначеним і постійним заробітком; б) вірно щось середнє; в) з більш високим заробітком, який би залежав від моїх зусиль і продуктивності.
96. Мені легше вирішити важке питання чи проблему: а) якщо я обговорюю їх з іншими; б) вірно щось середнє; в) якщо я обмірковую їх наодинці.
97. Я охоче беру участь у громадському житті, у роботі різних комісій: а) так; б) щось середнє; в) ні.
98. Виконуючи якусь роботу, я не заспокоююсь, доки не будуть враховані навіть незначні деталі: а) так; б) щось середнє; в) ні.
99. Іноді зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні: а) так; б) щось середнє; в) ні.

101. Якщо б я працював у сфері обслуговування, мені було б цікаво: а) розмовляти із замовниками, клієнтами; б) важко вибрати; в) проводити рахунки та займатися іншою документацією.
102. “Розмір” відноситься до “довжини” так, як “нечесний” до: а) в’язниця; б) грішний; в) крадій.
103. “АБ” так відноситься до “ГВ”, як “СР” до: а) ПО; б) ОП; в) ТУ.
104. Коли люди поводяться необачно і безрозсудно: а) я ставлюся до цього спокійно; б) вірно щось середнє; в) відчуваю до них презирство.
105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють: а) це мені не заважає, я можу зосередитись; б) щось середнє; в) це псує мені все задоволення і злить мене.
106. Думаю, що про мене правильно сказати, що я: а) ввічливий і спокійний; б) вірно щось середнє; в) енергійний і настирливий.
107. Я вважаю, що: а) жити слід за принципом “спочатку діло – потім розваги”; б) щось середнє між а) і в); в) жити слід весело, особливо не турбуючись про завтрашній день.
108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж заздалегідь радіти, у глибині душі наперед насолоджуватися успіхом: а) згоден; б) щось середнє; в) ні.
109. Якщо я замислююся про можливі труднощі у своїй роботі: а) я намагаюся заздалегідь скласти план, як їх подолати; б) щось середнє; в) думаю, що справлюся з ними, коли з’являться.
110. Я легко при звичаююся до будь-якого товариства: а) так; б) не впевнений; в) ні.
111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей у чому-небудь, переважно звертаються до мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
112. Мені було б цікаво: а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи; б) важко відповісти; в) працювати інженером.
113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина діє несправедливо чи егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями: а) так; б) щось середнє; в) ні.

114. Інколи я жартома роблю яке-небудь пустотливе зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
115. Я із задоволенням працював би в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т.п.: а) так; б) не впевнений; в) ні.
116. Інколи я сумніваюся, чи насправді люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я кажу: а) так; б) дещо середнє; в) ні.
117. Якщо мені хтось говорить таке, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я скоріше подумаю: а) “він – брехун”; б) вірно щось середнє; в) “очевидно, його неправильно інформували”.
118. Передчуття, що мене чекає якийсь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене: а) часто; б) інколи; в) рідко.
119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в такій же мірі, як і фізичними, значно перебільшена: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
120. Урочистість і ґрунтовність повинні обов’язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я надто невитриманий і ігнорую правила пристойності: а) дуже; б) трохи; в) зовсім не турбує.
122. Працюючи над чимось, я волів би робити це: а) у колективі; б) не знаю, що б вибрав; в) самостійно.
123. Бувають періоди, коли важко утриматися від почуття жалю до самого себе: а) часто; б) інколи; в) рідко.
124. Люди досить швидко виводять мене з себе: а) так; б) щось середнє; в) ні.
125. Я завжди можу без особливих труднощів позбутися старих звичок і не повертатися до них більше: а) так; б) щось середнє; в) ні.
126. При однаковому заробітку я волів би бути: а) адвокатом; б) важко вибрати; в) штурманом чи пілотом.
127. “Краще” відноситься до “найгірший”, як “повільніше” до: а) швидкий; б) найкращий; в) найшвидший.

128. Яке з наступних сполучень знаків повинне продовжити цей ряд: ХООООХХОООХХХ? а) ОХХХ; б) ООХХ; в) ХООО.
129. Коли приходять час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи почуваю себе не в змозі це зробити: а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.
130. Звичайно я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо дуже шумлять: а) так; б) щось середнє; в) ні.
131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, питають мене про це, чи ні: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
132. Я проводжу багато часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом переживали колись: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
133. Я отримую задоволення від здійснення ризикованих вчинків тільки задля забави: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
134. Мене дратує вид неприбраної квартири: а) так; б) щось середнє; в) ні.
135. Я вважаю себе дуже товариською (відвертою) людиною: а) так; б) щось середнє; в) ні.
136. У спілкуванні з людьми: а) я не намагаюся стримувати почуття; б) щось середнє; в) я приховую свої почуття.
137. Я люблю музику: а) легку, жваву, веселу; б) вірно щось середнє; в) емоційно насичену, сентиментальну.
138. Мене більш захоплює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї: а) так; б) не впевнений; в) ні.
139. Якщо моє вдале зауваження залишилось непоміченим: а) я не повторюю його; б) важко відповісти; в) повторюю своє зауваження знову.
140. Мені сподобалася б робота фотокореспондента: а) так; б) не впевнений; в) ні.
141. Для мене важливіше: а) зберегти хороші відносини з людьми; б) вірно щось середнє; в) вільно виражати свої почуття і думки.

142. У туристичній подорожі я хотів би дотримуватися програми, складеної спеціалістами, ніж самому планувати свій маршрут: а) так; б) не впевнений; в) ні.
143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працьовита людина, проте успіхів досягаю рідко: а) так; б) не впевнений; в) ні.
144. Якщо люди зловживають моїм добрим ставленням до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
145. Якщо у групі спалахнула палка суперечка: а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем; б) вірно щось середнє; в) я б дуже хотів, щоб усе закінчилося миром.
146. Я волію планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад: а) так; б) щось середнє; в) ні.
147. Інколи почуття заздрощів впливають на мої вчинки: а) так; б) щось середнє; в) ні.
148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але він завжди має право настояти на своєму: а) так; б) не впевнений; в) ні.
149. Я починаю нервувати, коли задумуюся про все, що мене чекає: а) так; б) інколи; в) ні.
150. Якщо я беру участь у якій-небудь грі, а оточуючі голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить із рівноваги: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
151. Мені здається, цікавіше бути: а) художником; б) не знаю, що вибрати; в) директором театру чи студії.
152. Яке з наступних слів не підходить до двох інших: а) який-небудь; б) декілька; в) більша частина.
153. “Полум’я” відноситься до “жар”, як “троянда” до: а) колючка; б) червоні пелюстки; в) запах.
154. У мене бувають такі тривожні сни, що я прокидаюся: а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.



155. Навіть якщо багато обставин не сприяють успіхові якогонебудь починання, я завжди вважаю, що варто ризикувати: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
156. Мені подобаються ситуації, у яких я мимоволі опиняюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
- 157 Я волів би одягатися краще скромно, так як усі, ніж яскраво і оригінально: а) згоден; б) щось середнє; в) ні.
158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж весела вечірка: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
159. Часом я нехтую добрими порадами людей, хоча і знаю, що не повинен би цього робити: а) інколи; б) дуже рідко; в) ніколи.
160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов'язковим враховувати основні норми поведінки: "що таке добре і що таке погано". а) так; б) щось середнє; в) ні.
161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю: а) так; б) щось середнє; в) ні.
162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу: а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не згоден.
163. В школі я надавав перевагу: а) мовним дисциплінам; б) важко відповісти; в) предметам математичного циклу.
164. Інколи я засмучувався від того, що люди говорили про мене погано поза очі без усяких на те підстав: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
165. Розмови з людьми пересічними, пов'язаними умовностями і своїми звичками: а) часто бувають дуже цікавими і змістовними; б) вірно щось середнє; в) дратують мене, оскільки розмова ведеться навколо дрібниць і їй не вистачає глибини.
166. Деякі речі викликають у мене такий гнів, що я волію взагалі про них не говорити: а) так; б) щось середнє; в) ні.
167. У вихованні важливіше: а) оточити дитину теплом і піклуванням; б) щось середнє; в) виробити у дитини бажані навички і погляди.

168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин: а) так; б) щось середнє; в) ні.
169. Я вважаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати старі звички і традиції: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.
170. Вважаю, що у сучасному світі важливіше вирішити: а) проблеми моралі; б) вірно щось середнє; в) питання практичного застосування наукових винаходів.
171. Я краще засвоюю матеріал: а) читаючи добре написану книжку; б) щось середнє; в) беручи участь у колективному обговоренні.
172. Я волію діяти по-своєму замість того, щоб дотримуватися загальноприйнятих правил: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
173. Перед тим, як висловити свою думку, я намагаюся почекати, поки не буду цілком впевнений у своїй правоті: а) завжди; б) вірно щось середнє; в) рідко.
174. Інколи дрібниці нестерпно діють мені на нерви, хоча я й розумію, що це не варте уваги, пусте: а) так; б) щось середнє; в) ні.
175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про що пізніше приходиться жаліти: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
176. Якби мене попросили організувати збирання грошей на подарунок кому-небудь чи взяти участь в організації ювілейного святкування: а) я погодився б; б) не знаю, що зробив би; в) сказав би, що дуже зайнятий.
177. Яке з наступних слів не підходить до двох інших: а) широкий; б) зигзагоподібний; в) прямий.
178. “Скоро” відноситься до “ніколи”, як “близько” до: а) ніде; б) далеко; в) десь.
179. Якщо допустив якийсь промах у товаристві, я досить швидко про це забуваю: а) так; б) щось середнє; в) ні.
180. Оточуючим відомо, що у мене багато різних ідей, і я майже завжди можу запропонувати якесь вирішення проблеми: а) так; б) щось середнє; в) ні.
181. Очевидно, для мене більш властиво є: а) нервозність при зустрічі з несподіваним опором з боку інших людей; б) не знаю, що вибрати; в) терпимість до бажань (вимог) інших людей.

182. Мене вважають дуже екзальтованою людиною: а) так; б) щось середнє; в) ні.
183. Мені подобається робота різноманітна, пов'язана з частими перемінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна: а) так; б) щось середнє; в) ні.
184. Я людина дуже пунктуальна і завжди настоюю на тому, щоб усе виконувалось якомога точніше: а) так; б) щось середнє; в) не згоден.
185. Мені дає задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і витонченої майстерності: а) так; б) щось середнє; в) ні.
186. Я належу до числа енергійних людей, які завжди чимось зайняті: а) так; б) не впевнений; в) ні.
187. Я сумлінно відповів на всі запитання і жодного не пропустив: а) так; б) не впевнений; в) ні.

Таблиця стандартизації до методики 16-ФО-187-А

№ з/п	Фактор	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<i>A</i>	0-5	6	7	8-9	10	11-12	13-14	15	16-17	18-20
2	<i>B</i>	0-3	4	5	6-7	8	9	10	10	11	12-13
3	<i>C</i>	0-6	7	8-9	10-11	12-13	14-16	17-18	19-20	21	22-26
4	<i>E</i>	0-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
5	<i>F</i>	0-3	4-5	6-7	8-10	11-13	14-15	16-17	18-19	21-22	23-26
6	<i>G</i>	0-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18	19-20
7	<i>H</i>	0-2	3-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19	20-21	22-26
8	<i>I</i>	0-4	5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18	19-20
9	<i>L</i>	0-5	6	7	8-9	10	11-12	13-14	15	16	17-20
10	<i>M</i>	0-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18	19	20-26
11	<i>N</i>	0-2	3-7	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16-20
12	<i>O</i>	0-4	5-6	7	8-9	10-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
13	$Q_1$	0-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18	19-20
14	$Q_2$	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-17	18-20
15	$Q_3$	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11-12	13	14	15-16	17-20
16	$Q_4$	0-5	6-7	8-9	10-12	13-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26

## Додаток С

Таблиця 2.1

Результати опитування учасників експериментальної групи.

Шкала		Респонденти						
		1	2	3	4	5	6	7
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	11	8	11	9	10	6	5
	Стен	5	3	5	5	5	2	2
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	10	11	12	11	7	8	7
	Стен	8	9	10	10	7	8	5
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	20	19	17	13	19	19	20
	Стен	8	7	7	4	7	7	8
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	16	7	16	11	7	7	7
	Стен	8	4	8	4	4	4	4
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	12	10	12	9	10	12	4
	Стен	4	4	4	4	4	5	1
Фактор G нийка \висока нормативність поведінки	Первинний бал	10	11	17	10	11	11	13
	Стен	4	3	8	3	3	4	6
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	16	15	18	21	11	16	2
	Стен	6	6	8	9	5	6	1
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	14	15	16	16	13	14	14
	Стен	7	9	9	10	6	7	7
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	7	2	7	9	2	2	6
	Стен	5	2	5	6	2	2	5
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	14	16	14	15	16	12	17
	Стен	6	7	6	7	7	5	8
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	6	9	8	8	9	6	13
	Стен	2	4	4	3	4	4	7
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	16	15	17	9	15	5	18
	Стен	8	8	9	5	8	3	9
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	11	12	17	10	12	8	6
	Стен	7	8	10	5	8	5	4
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	11	18	8	12	18	11	13
	Стен	7	10	5	7	10	7	7
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	11	13	13	9	13	12	18
	Стен	6	6	7	4	6	6	10
Фактор Q4 розслабленість- напруженість	Первинний бал	12	10	15	11	10	3	13
	Стен	5	4	6	6	4	2	6

Продовження таблиці 2.1

Шкала		Респонденти						
		8	9	10	11	12	13	14
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	10	16	10	11	8	11	9
	Стен	5	8	5	5	3	5	5
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	10	11	8	10	11	12	11
	Стен	8	9	8	8	9	10	10
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	16	23	19	20	19	17	13
	Стен	6	10	7	8	7	7	4
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	12	10	7	16	7	16	11
	Стен	5	5	4	8	4	8	4
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	6	17	10	12	10	12	9
	Стен	2	6	4	4	4	4	4
Фактор G нийка \висока нормативність поведінки	Первинний бал	6	10	10	10	11	17	10
	Стен	2	4	3	4	3	8	3
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	21	16	15	16	15	18	21
	Стен	9	6	6	6	6	8	9
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	15	16	13	14	15	16	16
	Стен	9	9	6	7	9	9	10
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	11	8	2	7	2	7	9
	Стен	6	5	2	5	2	5	6
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	12	13	16	14	16	14	15
	Стен	9	6	7	6	7	6	7
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	9	9	9	6	9	8	8
	Стен	4	5	4	2	4	4	3
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	15	15	15	16	15	17	9
	Стен	8	8	8	8	8	9	5
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	11	12	12	11	12	17	10
	Стен	7	8	8	7	8	10	5
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	9	8	18	11	18	8	12
	Стен	5	5	10	7	10	5	7
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	8	7	13	11	13	13	9
	Стен	4	3	6	6	6	7	4
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	14	16	10	12	10	15	11
	Стен	6	7	4	5	4	6	6

Продовження таблиці 2.1

Шкала		Респонденти						
		15	16	17	18	19	20	21
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	8	11	5	10	16	10	11
	Стен	3	5	2	5	8	5	5
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	7	8	7	10	11	8	10
	Стен	7	8	5	8	9	8	8
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	19	19	20	16	23	19	20
	Стен	7	7	8	6	10	7	8
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	7	7	7	12	10	7	16
	Стен	4	4	4	5	5	4	8
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	10	12	4	6	17	10	12
	Стен	4	5	1	2	6	4	4
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	11	11	13	6	10	10	10
	Стен	3	4	6	2	4	3	4
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	11	16	2	21	16	15	16
	Стен	5	6	1	9	6	6	6
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	13	14	14	15	16	13	14
	Стен	6	7	7	9	9	6	7
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	2	2	6	11	8	2	7
	Стен	2	2	5	6	5	2	5
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	16	12	17	12	13	16	14
	Стен	7	5	8	9	6	7	6
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	9	6	13	9	9	9	6
	Стен	4	4	7	4	5	4	2
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	15	5	18	15	15	15	16
	Стен	8	3	9	8	8	8	8
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	12	8	6	11	12	12	11
	Стен	8	5	4	7	8	8	7
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	18	11	13	9	8	18	11
	Стен	10	7	7	5	5	10	7
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	13	12	18	8	7	13	11
	Стен	6	6	10	4	3	6	6
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	10	3	13	14	16	10	12
	Стен	4	2	6	6	7	4	5

Продовження таблиці 2.1

Шкала		Респонденти						
		22	23	24	25	26	27	28
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	12	11	9	8	10	5	10
	Стен	6	5	5	3	5	2	5
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	11	12	11	7	8	7	10
	Стен	9	10	10	7	8	5	8
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	19	17	13	19	19	20	16
	Стен	7	7	4	7	7	8	6
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	7	16	11	7	7	7	12
	Стен	4	8	4	4	4	4	5
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	10	12	9	10	12	4	6
	Стен	4	4	4	4	5	1	2
Фактор G нийка \висока нормативність поведінки	Первинний бал	11	17	10	11	11	13	6
	Стен	3	8	3	3	4	6	2
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	15	18	21	11	16	2	21
	Стен	6	8	9	5	6	1	9
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	15	16	16	13	14	14	15
	Стен	9	9	10	6	7	7	9
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	2	7	9	2	2	6	11
	Стен	2	5	6	2	2	5	6
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	16	14	15	16	12	17	12
	Стен	7	6	7	7	5	8	9
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	9	8	8	9	6	13	9
	Стен	4	4	3	4	4	7	4
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	15	17	9	15	5	18	15
	Стен	8	9	5	8	3	9	8
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	12	17	10	12	8	6	11
	Стен	8	10	5	8	5	4	7
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	18	8	12	18	11	13	9
	Стен	10	5	7	10	7	7	5
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	13	13	9	13	12	18	8
	Стен	6	7	4	6	6	10	4
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	10	15	11	10	3	13	14
	Стен	4	6	6	4	2	6	6

## Продовження таблиці 2.1

Шкала		Респонденти		Середній бал
		29	30	
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	16	8	5
	Стен	8	3	
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	11	8	8
	Стен	9	8	
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	23	19	5
	Стен	10	7	
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	10	7	5
	Стен	5	4	
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	17	10	4
	Стен	6	4	
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	10	10	8
	Стен	4	3	
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	16	15	6
	Стен	6	6	
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	16	13	9
	Стен	9	6	
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	8	2	4
	Стен	5	2	
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	13	16	7
	Стен	6	7	
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	9	9	4
	Стен	5	4	
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	15	15	7
	Стен	8	8	
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	12	12	8
	Стен	8	8	
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	8	18	7
	Стен	5	10	
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	7	13	6
	Стен	3	6	
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	16	10	6



## Додаток Д

Таблиця 2.2

Результати опитування учасників контрольної групи.

Шкала		Респонденти						
		1	2	3	4	5	6	7
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	17	9	14	7	12	8	8
	Стен	10	5	7	3	6	3	3
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	9	4	5	10	6	7	7
	Стен	8	4	5	9	6	7	7
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	22	16	13	15	18	14	16
	Стен	9	5	4	5	7	5	6
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	19	17	15	5	19	4	21
	Стен	8	7	8	3	10	3	10
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	23	12	16	6	22	7	11
	Стен	10	5	7	2	10	3	5
Фактор G нийка \висока нормативність поведінки	Первинний бал	16	9	13	11	10	10	5
	Стен	7	3	5	4	4	4	1
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	21	13	15	7	18	10	2
	Стен	8	5	7	3	8	5	1
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	13	11	12	12	8	12	9
	Стен	8	7	6	6	3	6	4
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	8	9	6	2	9	2	13
	Стен	5	6	5	2	7	2	9
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	11	12	13	16	12	16	12
	Стен	5	6	6	7	5	7	5
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	11	13	9	5	6	10	14
	Стен	5	6	4	1	2	5	8
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	4	16	10	16	11	8	10
	Стен	3	9	5	8	6	4	5
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	9	9	8	11	13	12	10
	Стен	5	5	5	7	8	8	7
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	5	11	10	14	10	8	18
	Стен	3	6	6	8	6	4	10
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	12	14	7	13	10	8	5
	Стен	6	7	2	6	4	3	1
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	10	12	17	8	12	7	17
	Стен	5	6	7	4	5	3	7

## Продовження таблиці 2.2

Шкала		Респонденти						
		8	9	10	11	12	13	14
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	12	10	6	11	10	12	12
	Стен	7	4	2	5	6	6	6
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	9	9	6	9	7	8	11
	Стен	8	8	6	8	7	8	10
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	11	23	18	15	17	14	17
	Стен	3	9	7	5	6	5	6
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	13	8	12	9	18	14	11
	Стен	5	5	7	5	8	7	6
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	6	14	8	21	8	12	8
	Стен	3	6	3	9	3	5	3
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	12	8	6	12	5	14	14
	Стен	4	3	1	5	2	6	6
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	12	16	10	15	6	16	20
	Стен	5	7	5	7	3	7	8
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	10	12	7	13	3	12	4
	Стен	6	6	2	6	2	6	1
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	5	10	7	7	12	12	8
	Стен	3	7	5	5	7	9	6
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	14	16	14	11	14	10	8
	Стен	7	7	6	4	7	4	3
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	10	8	12	9	12	8	7
	Стен	4	4	7	4	6	4	3
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	9	12	8	16	7	14	9
	Стен	5	6	4	8	0	7	5
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	14	12	14	7	17	9	9
	Стен	8	8	9	4	10	6	6
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	13	10	15	10	12	8	9
	Стен	7	6	8	6	7	4	5
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	14	8	13	12	11	8	15
	Стен	7	3	6	6	5	3	8
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	9	8	15	16	20	18	6
	Стен	5	4	6	7	10	8	3

## Продовження таблиці 2.2

Шкала		Респонденти						
		8	9	10	11	12	13	14
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	12	10	6	11	10	12	12
	Стен	7	4	2	5	6	6	6
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	9	9	6	9	7	8	11
	Стен	8	8	6	8	7	8	10
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	11	23	18	15	17	14	17
	Стен	3	9	7	5	6	5	6
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	13	8	12	9	18	14	11
	Стен	5	5	7	5	8	7	6
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	6	14	8	21	8	12	8
	Стен	3	6	3	9	3	5	3
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	12	8	6	12	5	14	14
	Стен	4	3	1	5	2	6	6
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	12	16	10	15	6	16	20
	Стен	5	7	5	7	3	7	8
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	10	12	7	13	3	12	4
	Стен	6	6	2	6	2	6	1
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	5	10	7	7	12	12	8
	Стен	3	7	5	5	7	9	6
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	14	16	14	11	14	10	8
	Стен	7	7	6	4	7	4	3
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	10	8	12	9	12	8	7
	Стен	4	4	7	4	6	4	3
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	9	12	8	16	7	14	9
	Стен	5	6	4	8	0	7	5
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	14	12	14	7	17	9	9
	Стен	8	8	9	4	10	6	6
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	13	10	15	10	12	8	9
	Стен	7	6	8	6	7	4	5
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	14	8	13	12	11	8	15
	Стен	7	3	6	6	5	3	8
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	9	8	15	16	20	18	6
	Стен	5	4	6	7	10	8	3

## Продовження таблиці 2.2

Шкала		Респонденти						
		15	16	17	18	19	20	21
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	15	10	16	8	9	14	7
	Стен	9	6	8	3	5	7	3
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	9	6	7	10	4	5	10
	Стен	8	6	7	9	4	5	9
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	11	20	15	11	16	13	15
	Стен	3	8	5	3	5	4	5
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	10	10	18	18	17	15	5
	Стен	4	4	9	9	7	8	3
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	11	17	21	18	12	16	6
	Стен	5	7	9	8	5	7	2
Фактор G нийка \висока нормативність поведінки	Первинний бал	16	11	10	4	9	13	11
	Стен	7	4	4	1	3	5	4
Фактор Н боязкість- сміливість	Первинний бал	13	7	20	6	13	15	7
	Стен	5	3	8	3	5	7	3
Фактор І жорстокість- чуйність	Первинний бал	8	7	12	8	11	12	12
	Стен	5	5	6	3	7	6	6
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	10	10	10	19	9	6	2
	Стен	6	6	7	10	6	5	2
Фактор М практичність- мрійливість	Первинний бал	8	8	18	12	12	13	16
	Стен	3	3	9	5	6	6	7
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	16	6	12	8	13	9	5
	Стен	9	1	7	4	6	4	1
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	4	17	2	15	16	10	16
	Стен	3	9	1	8	9	5	8
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	10	10	12	16	9	8	11
	Стен	5	5	8	10	5	5	7
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	7	13	8	10	11	10	14
	Стен	4	7	4	6	6	6	8
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	17	8	10	8	14	7	13
	Стен	9	3	4	3	7	2	6
Фактор Q4 розслабленість- напруженість	Первинний бал	10	19	6	22	12	17	8
	Стен	5	9	3	9	6	7	4

## Продовження таблиці 2.2

Шкала		Респонденти						
		22	23	24	25	26	27	28
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	12	8	8	12	10	6	11
	Стен	6	3	3	7	4	2	5
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	6	7	7	9	9	6	9
	Стен	6	7	7	8	8	6	8
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	18	14	16	11	23	18	15
	Стен	7	5	6	3	9	7	5
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	19	4	21	13	8	12	9
	Стен	10	3	10	5	5	7	5
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	22	7	11	6	14	8	21
	Стен	10	3	5	3	6	3	9
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	10	10	5	12	8	6	12
	Стен	4	4	1	4	3	1	5
Фактор H боязкість- сміливість	Первинний бал	18	10	2	12	16	10	15
	Стен	8	5	1	5	7	5	7
Фактор I жорстокість- чуйність	Первинний бал	8	12	9	10	12	7	13
	Стен	3	6	4	6	6	2	6
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	9	2	13	5	10	7	7
	Стен	7	2	9	3	7	5	5
Фактор M практичність- мрійливість	Первинний бал	12	16	12	14	16	14	11
	Стен	5	7	5	7	7	6	4
Фактор N прямолинійність- дипломатичність	Первинний бал	6	10	14	10	8	12	9
	Стен	2	5	8	4	4	7	4
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	11	8	10	9	12	8	16
	Стен	6	4	5	5	6	4	8
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	13	12	10	14	12	14	7
	Стен	8	8	7	8	8	9	4
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	10	8	18	13	10	15	10
	Стен	6	4	10	7	6	8	6
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	10	8	5	14	8	13	12
	Стен	4	3	1	7	3	6	6
Фактор Q4 разслабленість- напруженість	Первинний бал	12	7	17	9	8	15	16
	Стен	5	3	7	5	4	6	7

## Продовження таблиці 2.2

Шкала		Респонденти		Середній бал
		29	30	
Фактор А замкнутість- комунікабельність	Первинний бал	10	12	5
	Стен	6	6	
Фактор В низький/високий інтелект	Первинний бал	7	8	7
	Стен	7	8	
Фактор С емоц нестаб-емоц стаб	Первинний бал	17	14	5
	Стен	6	5	
Фактор Е підпорядкування домінування	Первинний бал	18	14	7
	Стен	8	7	
Фактор F стриманість експресивність	Первинний бал	8	12	7
	Стен	3	5	
Фактор G низька \висока нормативність поведінки	Первинний бал	5	14	6
	Стен	2	6	
Фактор Н боязкість- сміливість	Первинний бал	6	16	7
	Стен	3	7	
Фактор І жорстокість- чуйність	Первинний бал	3	12	5
	Стен	2	6	
Фактор L довірливість- подозрілість	Первинний бал	12	12	6
	Стен	7	9	
Фактор М практичність- мрійливість	Первинний бал	14	10	5
	Стен	7	4	
Фактор N прямолінійність- дипломатичність	Первинний бал	12	8	6
	Стен	6	4	
Фактор O безтурботність- тревожність	Первинний бал	7	14	5
	Стен	0	7	
Фактор Q1 консерватизм- радикалізм	Первинний бал	17	9	6
	Стен	10	6	
Фактор Q2 конформізм- нонконформізм	Первинний бал	12	8	6
	Стен	7	4	
Фактор Q3 низький/високий самоконтроль	Первинний бал	11	8	5
	Стен	5	3	
	Первинний бал	20	18	

## Додаток Е

Тип вегетаріанської дієти	Овочі	Мед	Молоко	Яйця	Риба	Птиця	М'ясо ссавців
Веганство (суворо)	+	?	-	-	-	-	-
Ововегетаріанство	+	+	-	+	-	-	-
Лактовегетаріанство	+	+	+	-	-	-	-
Лакто-ово-вегетаріанство	+	+	+	+	-	-	-
Паскетаріанство	+	+	+	+	+	-	-
Полотаріанство	+	+	+	+	+	+	-

Рис. 1 Продукти харчування основних груп прихильників вегетаріанства