

## Dieta wegetariańska i jej związki z cechami osobowości u kobiet

Aldona Koziół  
*Instytut Psychologii  
Uniwersytet Opolski*

Katarzyna Błońska\*  
*Instytut Psychologii  
Uniwersytet Opolski*  
0000–0001–7210–777X

### STRESZCZENIE

#### **Cel**

Celem badania było ustalenie czy weganie, wegetarianie i osoby odżywiające się w sposób tradycyjny różnią się od siebie pod względem cech osobowości oraz poziomu dyrektywności.

#### **Metoda**

Przeprowadzono badanie z udziałem 1075 kobiet. Osoby badane testowano przy użyciu kwestionariusza Dyrektywności Raya (1981) oraz skali TIPI-PL (Sorokowska i in., 2014) skonstruowanej do pomiaru cech Wielkiej Piątki.

#### **Wyniki**

Uzyskane wyniki wykazały, że kobiety odżywiające się w sposób wegański cechują się najwyższym poziomem otwartości na doświadczenie. Najniższy zaś reprezentują badane spożywające mięso.

#### **Konkluzje**

Kobiety będące na diecie tradycyjnej prezentują wyższy poziom sumienności w odróżnieniu od kobiet stosujących diety roślinne. Najwyższy poziom dyrektywności uzyskały osoby badane stosujące się do diety tradycyjnej.

**Słowa kluczowe:** wegetarianizm, weganizm, osobowość, dyrektywność

---

\* Autor korespondencyjny: dr Katarzyna Błońska, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, Plac Staszica 1, 45–052 Opole, tel. +48774527370, e-mail: katarzyna.blonska@uni.opole.pl.

## WPROWADZENIE

Liczba badań w obszarze funkcjonowania psychicznego osób, ich cech osobowości, a także ich związków z wegetarianizmem sukcesywnie powiększa się. Jednakże ich wyniki wciąż nie są oczywiste i jednoznaczne. Cechy osobowości postulowane w modelu Wielkiej Piątki McCrae i Costy (2008) powiązane są z wyborami żywieniowymi. Na przykład osoby spożywające żywność wysoko tłuszczową opisują siebie jako obowiązkowe i sumienne, a osoby unikające mięsnych tłuszczów jako kreatywne, refleksyjne, otwarte i empatyczne (Kassler i in. 2016; Goldberg, Strycker, 2002). Wyniki badań Kellera i Siegrista (2015) wykazały, że wysokie wskaźniki otwartości na doświadczenie korelowały z częstszym spożywaniem owoców i warzyw oraz rzadszym spożyciem mięsa. Wysokie wskaźniki ugodowości związane były z wegetarianizmem, a ekstrawersja powiązana była z jedzeniem produktów mięsnych, słodkich i pikantnych. Powściągliwość od jedzenia emocjonalnego oraz ograniczanie mięsa korelowały z sumiennością, natomiast neurotyczność związana była z jedzeniem emocjonalnym (Keller, Siegrist, 2015). Podczas badania licznej grupy Estończyków dotyczącego zależności pomiędzy cechami osobowości a nawykami żywieniowymi wykazano, że tradycyjny sposób odżywiania powiązany był z niską otwartością na doświadczenie (Möttus i in., 2012). W innych badaniach wykazano, że wegetarianie charakteryzują się większą otwartością, ufnością, sumiennością oraz mniejszym konserwatyzmem (Pfeiler, Egloff, 2018a, 2018b). W najnowszym badaniu Pfeiler i Egloff (2020) przeprowadzonym na australijskiej próbie badacze uzyskali wyniki wskazujące na to, że stabilność emocjonalna jest pozytywnie związana ze spożywaniem produktów roślinnych. Dodatkowo potwierdziły się ich wcześniejsze wyniki dotyczące wysokiego poziomu otwartości oraz sumienności u wegetarian.

Według Raya (1981) dyrektywność, to cecha osobowości sprowadzająca się do narzucenia innym swojej woli. U jej podstaw leży pewność siebie i przekonanie o słuszności własnego postępowania. Z perspektywy autorów prezentowanego badania ważne było aby analizowaną zmienną operacjonalizować jako cechę osobowości związaną ze skłonnością do dominowania nad innymi i narzucania im swojej woli. Nie zaś jako „autorytaryzm postaw”, wyrażający szacunek wobec autorytetów, co jest charakterystyczne na przykład dla teorii Adorno (2010). Rozróżnienie to zostało podkreślone w teorii Raya (1981). Według autora autorytarne postawy i dyrektywność składające się na autorytarną osobowość, tworzą niezależne wymiary. Dlatego chcąc badać dyrektywność lepiej wykorzystywać kwestionariusze osobowości aniżeli te dotyczące postaw.

Zgodnie z wiedzą autorów niniejszego badania, nie prowadzono dotychczas badań nad związkami dyrektywności ze sposobem żywienia się. Jedynie na podstawie teoretycznych rozważań można przypuszczać, że powyższe zmienne będą współzależne. Podobnie jest z osobowością (Keller, Siegrist, 2015; Pfeiler, Egloff, 2018a; Pfeiler, Egloff, 2018b; Pfeiler, Egloff, 2020). Ponadto zauważono, że osoby spożywające mięso twierdzą, że czują się napiętnowani, a wręcz atakowani przez osoby działające na rzecz popularyzacji wegetarianizmu. W ich opinii osoby wykluczające ze swojej diety produkty mięsne mają tendencję do narzucania swojej woli i wymuszania na nich decyzji o zaprzestaniu konsumpcji mięsa (Hodson,

Earle, 2018). Ze względu na społeczne przekonanie, że wegetarianie mają tendencję do narzucania swojego zdania w kontekście żywienia, autorki przeprowadziły badanie sondażowe (niepublikowane), w którym prosiły ankietowanych o ustosunkowanie się do różnych obiegowych opinii na temat wegetarian i wegan oraz osób odżywiających się w sposób tradycyjny. Potwierdziło się obiegowe przekonanie, że ankietowani kojarzyli wegetarian ze skłonnością do narzucania swojej woli.

Na podstawie przedstawionych przesłanek sformułowano następujące pytania i hipotezy badawcze:

- P1: Czy pomiędzy kobietami odżywiającymi się w sposób wegetariański, wegański i tradycyjny istnieją różnice w obszarze wymiarów osobowości?
  - H1.1: Kobiety będące na diecie wykluczającej mięso wykazują wyższy poziom otwartości na doświadczenie w porównaniu do kobiet będących na diecie tradycyjnej.
  - H1.2: Kobiety będące na diecie tradycyjnej reprezentują wyższy poziom ekstrawersji w porównaniu do kobiet będących na diecie wegańskiej i wegetariańskiej.
  - H1.3: Kobiety będące na diecie wegańskiej i wegetariańskiej charakteryzują się wyższym poziomem ugodowości w porównaniu do kobiet będących na diecie tradycyjnej.
  - H1.4: Kobiety stosujące dietę wykluczającą mięso reprezentują wyższy poziom sumienności niż kobiety będące na diecie tradycyjnej.
  - H1.5: Kobiety stosujące dietę wegetariańską i wegańską charakteryzują się wyższym poziomem stabilności emocjonalnej w porównaniu do kobiet odżywiających się w sposób tradycyjny.
- P2: Czy istnieją różnice w poziomie dyrektywności w zależności od sposobu odżywiania się?
  - H2: Wśród kobiet stosujących dietę wegetariańską i wegańską wskaźnik dyrektywności jest wyższy niż u kobiet będących na diecie tradycyjnej.

## METODA

### Osoby badane i przebieg badania

W badaniu wzięło udział 1075 kobiet z całej Polski w wieku od 18 do 70 lat ( $M = 25,5$ ). Demograficzna charakterystyka osób badanych przedstawiona jest w tabeli 1 (s. 76).

Zgodnie z zadeklarowanym sposobem odżywiania się, badani zostali przydzieleni do następujących grup: dieta tradycyjna, dopuszczająca spożycie mięsa ( $n = 247$ ), dieta wegańska, wykluczająca spożycie jakiegokolwiek produktów zwierzęcych ( $n = 306$ ) oraz dieta wegetariańska ( $n = 522$ ), w skład której weszły kobiety nie spożywające mięsa, ale dopuszczające produkty pochodzenia zwierzęcego, na przykład nabiał.

Tabela 1

## Charakterystyka badanej grupy

Wykształcenie	Częstość	Procent	Miejsce zamieszkania	Częstość	Procent
Podstawowe	103	9,60	Wieś	208	19,30
Zawodowe	11	1,00	Miasto do 50 tys.	184	17,10
Średnie	291	27,10	Miasto 100 tys.	105	9,80
Wyższe (w trakcie)	324	30,10	Miasto 200 tys.	110	10,20
Wyższe	346	32,20	Miasto powyżej 200 tys.	468	43,50
<b>Ogółem</b>	<b>1075</b>	<b>100</b>	<b>Ogółem</b>	<b>1075</b>	<b>100</b>

Badanie zostało przeprowadzone drogą internetową. Rekrutacja respondentek odbywała się za pośrednictwem portali społecznościowych, takich jak „Wegańska grupa wsparcia”, „Weganie Polska”, a także na grupach publikujących przepisy kulinarne dedykowane osobom spożywającym mięso.

## Narzędzia badawcze

**TIPI-PL – Polska adaptacja testu Ten Item Personality Inventory (TIPI)** w adaptacji Sorokowskiej i współpracowników (2014), będąca krótką metodą pomiaru cech Wielkiej Piątki (McCra, Costa, 2008). Skala składa się z 10 stwierdzeń, do których badani ustosunkowują się na siedmiostopniowej skali. Zgodnie z założeniami autorów skali jest ona polecana do badań prowadzonych za pomocą mediów (np. telefonu lub Internetu), szczególnie w sytuacji kiedy istnieje ryzyko nieukończenia badania przez respondentów. Ponadto skala rekomendowana jest do badań z dużą liczebnością respondentów. Przykładem jest opisywany w tym artykule projekt badania.

Współczynnik alfa Cronbacha dla całej skali w badaniu osiągnął wystarczający poziom 0,60, zaś rzetelność poszczególnych podskal wynosiła: stabilność emocjonalna 0,78, sumienności 0,74, ekstrawersja 0,70, ugodowość 0,60, natomiast w otwartości na doświadczenie 0,50.

**SD – Skala Dyrektywności John Ray (1981)** w wersji oryginalnej<sup>2</sup> i tłumaczeniu autorki artykułu. Narzędzie służy do badania dyrektywności rozumianej jako tendencja do narzucania innym własnej woli. Skala została zaadaptowana do polskich warunków zgodnie ze standardami przyjętymi dla adaptacji narzędzi psychologicznych. W pierwszej kolejności z udziałem lektora wykonano tłumaczenie na język polski, a następnie na język angielski (w celu ustalenia zbieżności tłumaczeń). Alfa Cronbacha użytej w badaniu wersji osiągnęło wartość

<sup>2</sup> Skala dostępna na stronie: <https://jonjayray.tripod.com/audomass.html>.

0,80, co wskazuje na odpowiednią zgodność wewnętrzną i dobrą stabilność. Dodatkowo została obliczona rzetelność połówkowa która wyniosła 0,78. Osoba badana odpowiada na pytania, dokonując wyboru jednej z trzech odpowiedzi (Tak, Nie Wiem, Nie). Im wyższy wynik zostanie osiągnięty tym wyższy poziom dyrektywności dana osoba posiada.

## Wyniki badań

Porównania międzygrupowe przeprowadzono z użyciem jednoczynnikowej analizy wariancji, co możliwe było dzięki dużej liczebności grup (pomimo ich nierównoliczności) oraz testów post-hoc. Statystyki opisowe oraz wyniki testów analizy wariancji dla poszczególnych zmiennych przedstawione są w tabeli 2.

Tabela 2

Wyniki analizy wariancji ANOVA oraz statystyki opisowe dla grup wyróżnionych ze względu na rodzaj diety

	Dieta tradycyjna <i>n</i> = 247		Dieta wegetariańska <i>n</i> = 522		Dieta wegańska <i>n</i> = 306		<i>F</i> (2,1072)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Otwartość na doświadczenie	9,75	2,70	10,15	2,57	10,56	2,54	8,99*	0,001
Ekstrawersja	9,57	3,44	9,38	3,34	9,08	3,21	1,51	0,222
Ugodowość	9,88	2,84	10,14	2,65	10,15	2,75	0,90	0,408
Sumienność	10,48	3,06	9,86	3,17	9,86	3,39	3,42*	0,033
Stabilność emocjonalna	6,77	3,75	7,04	3,34	7,38	3,53	2,12	0,119
Dyrektywność	56,98	9,28	55,09	9,30	54,48	8,85	5,51*	0,004

Poziom istotności: \* $p < 0,05$ ; *M* – wartość średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *F* – wartość jednoczynnikowej analizy wariancji; *p* – istotność statystyczna

Analiza wariancji ANOVA przeprowadzona w celu weryfikacji hipotezy pierwszej (H1.1) okazała się być istotna (tabela 2), zaś porównania parami udowodniły, że wszystkie analizowane grupy różnią się między sobą poziomem otwartości na doświadczenie. Najwyższe wskaźniki w zakresie tej zmiennej osiągnęła grupa kobiet odżywiających się w sposób wegański. Wyniki te były istotnie wyższe zarówno od wyników kobiet odżywiających się tradycyjnie  $p < 0,001$ , jak i od wyników wegetarianek,  $p = 0,029$ . Natomiast kobiety będące na diecie

wegetariańskiej wykazywały istotnie wyższe wskaźniki otwartości aniżeli spożywające mięso,  $p = 0,047$ .

Również w przypadku wymiaru sumienności wykazano istotne statystycznie różnice pomiędzy grupami. Przeprowadzone analizy post hoc wykazały wyższe wskaźniki sumienności u kobiet odżywiających się w sposób tradycyjny w porównaniu z wegetariankami,  $p = 0,016$  oraz wegankami,  $p = 0,023$ .

W przypadku wymiaru ekstrawersji nie wykazano istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupami. Podobny wynik uzyskano dla wymiaru stabilności emocjonalnej oraz ugodowości.

Hipoteza dotycząca różnego poziomu dyrektywności u kobiet pozostających na dietach wegetariańskiej i tradycyjnej zyskała istotnie statystyczne wyniki, jednakże odwrotne do założeń autorek. Badane grupy różniły się między sobą, w sposób taki, że kobiety spożywające mięso wykazywały wyższą dyrektywność aniżeli wegetarianki,  $p = 0,008$  oraz weganki  $p < 0,001$ . Weganki i wegetarianki nie różniły się pod względem analizowanej zmiennej  $p = 0,351$ .

## DYSKUSJA

Wyniki badań wskazują na istniejące różnice w rozkładzie cech osobowości u kobiet pozostających na odmiennych dietach. Kobiety odżywiające się w sposób wegański i wegetariański charakteryzują się wyższym poziomem otwartości na doświadczenie. Uzyskane wyniki są zbieżne z doniesieniami z innych badań (Goldberg, Strycker, 2002; Keller, Siegrist, 2015; Pfeiler, Egloff, 2018a; 2020). Można przypuszczać, że osoby, które cechują się wysoką otwartością na doświadczenie, będą bardziej skłonne do kosztowania nieznanymi im smaków, ale i do zmiany nawyków żywieniowych czy czerpania wiedzy z doniesień naukowych. Należy wspomnieć, że badane weganki charakteryzowały się większą otwartością na doświadczenie aniżeli wegetarianki. Być może restrykcyjna dieta wegańska, z której wyklucza się wszystkie składniki pochodzące od zwierząt, w tym również przetwory mleczne, wymaga od jest zwolenników zdecydowanie większej elastyczności, gotowości do eksperymentowania w kuchni oraz otwartości na niekonwencjonalne smaki i produkty. Nie wiadomo natomiast czy osoby z dużą otwartością na doświadczenie decydują się na weganizm, czy raczej fakt pozostawiania na diecie wykluczającej produkty odzwierzęce rozwija otwartość. Bez względu jednak na kierunek tej zależności, można wnioskować, że weganie charakteryzują się wyższą otwartością na doświadczenie aniżeli wegetarianie i osoby spożywające mięso. Należy jednak pozostać ostrożnym w generalizowaniu wyników dotyczących poziomu otwartości. W prowadzonym badaniu zastosowano skalę, która jak sami jej autorzy mówią, jest niedoskonałym narzędziem i wymaga przezorności przy interpretacji danych uzyskanych za pomocą Internetu (Sorokowska i in., 2014). Szczególnie w sytuacji jeśli w badaniu zostały użyte jeszcze inne kwestionariusze. Dzieje się tak dlatego, że dotychczasową percepcję własnej osoby może korygować mierzenie innych zmiennych psychologicznych (Sorokowska i in., 2014). Warto też zauważyć, że skala otwartości na doświadczenie

uzyskała w badaniu zdecydowanie niższą aniżeli pozostałe skale rzetelność (0,50) co dodatkowo poddaje w wątpliwość uzyskane wyniki. Nie zmienia to jednak faktu, że zaobserwowane zależności są ciekawe i powinny stanowić punkt wyjścia do kolejnych eksploracji.

W badaniu nie znaleziono potwierdzenia aby osoby pozostające na dietach wegetariańskich wykazywały wyższe wskaźniki introwersji, co zostało wcześniej wykazane w badaniach Keller i Seigrist (2015). Także najnowsze badania Medawar i współpracowników (2020) potwierdzają, acz niejednoznacznie wyjaśniają większy introwertyzm u osób, które na co dzień nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego. Autorzy przypuszczają, że wynika to z bardziej rygorystycznych nawyków żywieniowych lub z faktu, że wegetarianie są odrzucani ze społeczeństwa ze względu na swoje wybory dietetyczne. Warto jednak podkreślić, że diety roślinne są aktualnie na tyle popularne, że owe odrzucenie może niebawem okazać się bardzo nieaktualne. Niejednoznaczność wyników w obszarze cechy introwersji-ekstrawersji może również wynikać z odmiennych powodów, dla których badani zdecydowali się na rezygnację z jedzenia mięsa. Badania Bobić i współpracowników (2012) wykazały, że osoby, które odżywiały się w sposób wegetariański z powodów etycznych były znacznie bardziej introwertywne, aniżeli osoby, które na tej diecie pozostawały ze względów zdrowotnych.

Niejednoznaczne wnioski można wysunąć z danych dotyczących poziomu ugodowości, który wedle badań Pfeiler i Egloff (2020) powinien być wyższy u osób odżywiających się w sposób wegetariański. Analizy autorek nie potwierdziły takiej rozbieżności, podobnie stało się w badaniach Aslanifar i współpracowników (2014).

Różnice w poziomie sumienności okazały się być statystycznie istotne, acz odwrotne do założeń autorek, co wydaje się być bardzo ciekawym wynikiem. Jak się okazało kobiety spożywające mięso charakteryzują się wyższymi wskaźnikami sumienności aniżeli kobiety odżywiające się w sposób wegetariański i wegański. To również pozostaje w sprzeczności do innych badań (Keller, Siegrist, 2015; Pfeiler, Egloff, 2018a; 2020). Istnieją ekspertyzy, które potwierdzają, że osoby spożywające produkty mięsne są bardziej sumienne niż te, które ich unikają, są one jednak rzadkie (Medawar i in. 2020). Argumentem przemawiającym za słusnością uzyskanych przez autorki wyników jest fakt, że osoby spożywające mięso posiadają często konserwatywne i nieelastyczne poglądy, co może być wskaźnikiem ich obowiązkowości i sumienności (Goldberg, Strycker, 2002). Warto zwrócić uwagę na to, że spożywanie mięsa w społeczeństwach zachodnich jest elementem tradycji, której kultywowanie również wymaga sumienności (Dhont, Hodson, 2014).

Różnice w zakresie cechy stabilności emocjonalnej pomiędzy analizowanymi grupami nie zostały wykazane. Warto podkreślić, że problematyka odmiennego poziomu neurotyczności u osób wegetariańskich jest kontrowersyjnym tematem. Badania pokazują, że osoby charakteryzujące się zachowaniami neurotycznymi na ogół częściej unikają określonych grup żywności i prowadzą bardziej restrykcyjną dietę (Medawar i in. 2020). Z drugiej jednak strony widać, że stabilność emocjonalna pozytywnie koreluje z dietą roślinną. Inne badania pokazują, że neurotyczność związana jest z jedzeniem emocjonalnym i spożyciem mięsa (Pfeiler i Egloff, 2020).

W prezentowanym badaniu dyrektywność jest cechą, której natężenie jest statystycznie wyższe u kobiet odżywiających się w sposób tradycyjny w porównaniu do osób tej samej płci nie spożywających mięsa. Różnice te były istotne zarówno w stosunku do weganek, jak i wegetarianek. Wynik ten pozostaje w opozycji do społecznych przekonań na temat tendencji wegetarian do narzucania swojej woli, wykazanych w sondażu autorek. Hodson i Earle (2018) przekonują w oparciu o analizy z badań własnych, iż osoby spożywające mięso deklarują odczuwanie presji i bycia atakowanym przez aktywistów działających na rzecz ochrony zwierząt. W ich przekonaniu wegetarianie mają tendencję do wymuszania na nich decyzji o rezygnacji ze spożywania mięsa. Autorki uzasadniają jednak swoje przekonania dotyczące osób spożywających mięso większym konserwatyżmem osób badanych (Dhont, Hodson, 2014).

Wysokie wskaźniki dyrektywności u kobiet odżywiających się w sposób tradycyjny można interpretować również przez pryzmat mniejszej tolerancji wobec odmienności, czego przejawem jest upowszechniająca się niechęć do wegetarian (MacInnis, Hodson, 2017). Jak pokazują badania osoby konserwatywne i jedzące mięso mają przeświadczenie, że wegetarianie, poprzez odrzucanie elementów tradycji związanych z pokarmami, stają się swoistym zagrożeniem dla kultury, społeczeństwa i moralności (Dhont, Hodson, 2014; Dhont, Hodson, Leite, 2016). Można podjąć próbę interpretacji wyniku dyrektywności w połączeniu z odczuwaniem lęku. Lęk towarzyszy osobom utożsamiającym się z konserwatywnymi ideologiami. Hodson i Earle (2018) dowodzą w swoich badaniach, że osoby o prawicowych poglądach, zdecydowanie częściej aniżeli lewicowcy, rezygnują z wegetarianizmu z obawy przed stygmatyzacją.

Interpretując wyniki badania należy zwrócić uwagę na fakt, że zaproszenie do wzięcia udziału w sondażu dotyczącym stylu żywienia chętniej przyjmowały osoby pozostające na dietach wegetariańskich. Upowszechniający się trend żywienia się w sposób bezmięsny wymaga dużej świadomości, ale też określonej wiedzy, którą niejednokrotnie wegetarianie pozyskują ze stron internetowych oraz grup społecznościowych (Cyrek, 2021). Jest to przeciwne do sposobu pozyskiwania wiadomości o diecie osób żywiących się mięsem. Dieta mięsna najczęściej umocowana jest w tradycji i zwyczajach kulinarnych domu rodzinnego. Przypuszczenie to jednak wymaga weryfikacji empirycznej. Kolejnym zagadnieniem jest kryterium tożsamości, identyfikacji i przynależności do określonej diety żywieniowej. Dla wegetarian i wegan potrzeba wyodrębnienia się i podkreślenia przynależności do określonej grupy żywieniowej jest zdecydowanie silniejsza aniżeli w przypadku osób spożywających mięso (Kowal, 2017).

Prezentowane badanie obciążone jest pewnymi ograniczeniami. Wymienić należy jego przekrojowy charakter czy fakt, że grupa badana składa się jedynie z kobiet, w przeważającej części z wegetarianek. Dodatkowo biorąc pod uwagę niewielką bezwzględna wielkość różnic międzygrupowych w zakresie osobowości, nie można jednoznacznie określić, czy te odmienności są istotne w życiu codziennym i czy wyniki te można powtórzyć w innych populacjach.

Pomimo istniejących ograniczeń uważamy, że prezentowana praca jest wartościową a zarazem ciekawą próbą scharakteryzowania osób pozostających na dietach roślinnych.



## BIBLIOGRAFIA

- Adorno, T. (2010). *Osobowość autorytarna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Aslanifar, E., Kazem Fakhri, M., Mirzaian, B., Babaei Kafaki, H. (2014). The comparison of personality traits and happiness of vegetarians and non-vegetarians, *Proceedings of socioint – International conference on social sciences and humanities*, 14, 8–10.
- Bobić, J., Cvijetić, S., Colić-Barić, I., Šatalić, Z. (2012). Personality traits, motivation and bone health in vegetarians, *Collegium Antropologicum*, 36, 795–800.
- Cyrek, B. (2021). Obraz weganizmu i wegetarianizmu w serwisie YouTube z perspektywy nauk o mediach, *Media Biznes Kultura*, 1(10), 143–157. DOI: 10.4467/25442554.MBK.21.009.13975.
- Dhont, K., Hodson, G. (2014). Why do right-wing adherents engage in more animal exploitation and meat consumption? *Personality and Individual Differences*, 64, 12–17. DOI: 10.1016/j.paid.2014.02.002.
- Dhont, K., Hodson, G., Leite, A. C. (2016). Common ideological roots of speciesism and generalized ethnic prejudice: The social dominance human–animal relations model (SD-HARM), *European Journal of Personality*, 30(6), 507–522. DOI: 10.1002/per.2069.
- Goldberg, L. R., Strycker, L. A. (2002). Personality traits and eating habits: The assessment of food preferences in a large community sample, *Personality and Individual Differences*, 32(1), 49–65. DOI: 10.1016/S0191-8869(01)00005-8.
- Hodson, G., Earle, M. (2018). Conservatism predicts lapses from vegetarian/vegan diets to meat consumption (through lower social justice concerns and social support). *Appetite*, 120, 75–81. DOI: 10.1016/j.appet.2017.08.027.
- Keller, C., Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects, *Appetite*, 84, 128–138. DOI: 10.1016/j.appet.2014.10.003.
- Kowal, E. (2017). „To, że ileś tam osób powiedziało, że nie może się wegetarianką nazywać, to nie znaczy, że rzeczywiście nie może” – tendencje w konstruowaniu i negocjowaniu tożsamości przez wegetarian i wegan. W: W. Żarski (red.), *Kuchnia i stół w komunikacji społecznej. Tekst, dyskurs, kultura* (s. 115–125), Wyd. Literatura naukowa i popularnonaukowa, Open Access.
- Kessler C, S, Holler S, Joy S, Dhruva A, Michalsen A, Dobos G, Cramer H., (2016). Personality Profiles, Values and Empathy: Differences between Lacto-Ovo-Vegetarians and Vegans. *Forsch Komplementmed*, 23, 95–102. DOI: 10.1159/000445369.
- MacInnis, C. C., Hodson, G. (2017). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target, *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(6), 721–744. DOI: 10.1177/1368430215618253.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Personality theories and models*, 1, 273–294.
- Medawar, E., Enzenbach, C., Roehr, S., Villringer, A., Riedel-Heller, S. Witte, A.W. (2020). Less Animal-Based Food, Better Weight Status: Associations of the Restriction of Animal-Based Product Intake with Body-Mass-Index, Depressive Symptoms

- and Personality in the General Population, *Nutrients*, 12(5), 1492. DOI: 10.3390/nu12051492.
- Mõttus, R., Relalo, A., Allik, J., Deary, I.J., Esko, T., Metspalu, A. (2012). Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians, *Health Psychology*, 31, 806–814. DOI: 10.1037/a0027041.
- Pfeiler, T. M., Egloff, B. (2018a). Examining the „Veggie” personality: results from a representative German sample, *Appetite*, 120, 246–255. DOI: 10.1016/j.appet.2017.09.005.
- Pfeiler, T. M., Egloff, B. (2018b). Personality and attitudinal correlates of meat consumption: Results of two representative German samples, *Appetite*, 121, 294–301. DOI: 10.1016/j.appet.2017.11.098.
- Pfeiler, T. M., Egloff, B. (2020). Personality and eating habits revisited: associations between the big five, food choices, and Body Mass Index in a representative Australian sample, *Appetite*, 149. DOI: 10.1016/j.appet.2020.104607.
- Portal Społeczności Wegetarian. (2017). Odmiany wegetarianizmu. Pobrane z: <http://www.wegetarianie.pl/odmiany-wegetarianizmu/> [dostęp: 24.03.2020;12:50].
- Ray, J.J. (1976). Do authoritarians hold authoritarian attitudes?, *Human relations*, 29(4), 307–325. DOI: 10.1177/001872677602900401.
- Ray, J.J. (1981). Authoritarianism, Dominance and Assertiveness, *Journal of Personality Assessment*, 45(4), 390–397. DOI: 10.1207/s15327752jpa4504\_8.
- Sorokowska, A., Słowińska, A., Zbieg, A., Sorokowski, P. (2014). *Polska adaptacja testu Ten Item Personality Inventory (TIPI) – TIPI-PL – wersja standardowa i internetowa*. Wrocław: WrocLab.