

# Neki aspekti ličnosti i zadovoljstvo životom kod osoba različitih prehrambenih preferencija

---

Škomrlj, Tena

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:795082>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-23**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Psihologija

**Tena Škomrlj**

**Neki aspekti ličnosti i zadovoljstvo životom kod  
osoba različitih prehrambenih preferencija**

**Diplomski rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Sveučilišni diplomski studij psihologije

Neki aspekti ličnosti i zadovoljstvo životom kod osoba različitih prehrambenih preferencija

Diplomski rad

Student/ica:  
Tena Škomrlj

Mentor/ica:  
Prof.dr.sc. Zvezdan Penezić

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Tena Škomrlj**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Neki aspekti ličnosti i zadovoljstvo životom kod osoba različitih prehrambenih preferencija** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 18. ožujka 2024.

## Neki aspekti ličnosti i zadovoljstvo životom kod osoba različitih prehrambenih preferencija

### Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u ličnosti, optimizmu, pesimizmu i zadovoljstvu životom s obzirom na različite prehrambene preferencije. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 610 ispitanika od kojih 198 vegetarijanaca, 134 vegana te 278 mesojeda od kojih je bilo 67 muškaraca i 543 žene. Prosječna dob ispitanika iznosila je 36 godina.

Za ispitivanje ličnosti korištena je hrvatska verzija HEXACO PI-R upitnika ličnosti koji uključuje šest širokih dimenzija ličnosti: skromnost/poštenje (H), emocionalnost (E), ekstraverziju (X), ugodnost (A), savjesnost (C) i otvorenost iskustvu (O). Pri ispitivanju optimizma i pesimizma korištena je skala optimizma nastala kao rezultat adaptacije LOT-a , u hrvatskoj adaptaciji (Penezić, 2002) koja sadrži 14 čestica. Za ispitivanje zadovoljstva života korištena je skala nastala uključivanjem skale zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale, Larsen i sur., 1985), skale općeg zadovoljstva (Bezinović, 1988) i skale pozitivnih stavova prema životu (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995), te skale iz uživanja u životu - za procjenu situacijskog zadovoljstva (Joy in Life Scale, Grob, 1995). Ispitanici su rješavali upitnik putem interneta i društvenih mreža.

Dobiveni rezultati pokazuju statistički značajne razlike na dimenzijama otvorenosti i poštenja gdje vegani i vegetarijanci postižu više rezultate u odnosu na mesojede. Mesojedi pokazuju više razine pesimizma u odnosu na vegetarijance i vegane. Nije dobivena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom među navedenim skupinama.

**Ključne riječi:** vegani, vegetarijanci, mesojedi, optimizam, pesimizam, zadovoljstvo životom, ličnost

## Some aspects of personality and life satisfaction among people with different food preferences

### Summary

The aim of this study was to investigate the differences between personality, optimism, pessimism and life satisfaction in connection with different dietary preferences. A total of 610 people took part in the study - 198 vegetarians, 134 vegans and 278 carnivores – 67 men and 543 women. The Croatian version of the HEXACO personality inventory, which includes honesty and modesty (H), emotionality (E), extraversion (X), agreeableness (A), conscientiousness (C) and openness to experience (O), was used to assess identity construction.

The Life Satisfaction Scale (Larsen i sur., 1985), the General Satisfaction Scale (Bezinović, 1988) and the Positive Life Attitude Scale (Grob, 1995) were used to assess life satisfaction, and the Joy in Life Scale (Grob, 1995) was used to assess situational satisfaction. Respondents completed the questionnaire via the Internet and social networks

The research results showed significant statistical differences in the areas of openness and honesty, where vegans and vegetarians scored better than carnivores. There is also a statistically significant difference on the O-P scale. There are no significant differences in the area of optimism, but there is a statistically significant difference in the area of pessimism. Carnivores have a higher level of pessimism than vegans and vegetarians. In the area of life satisfaction, there was no statistically significant difference between the groups mentioned.

Key words: vegans, vegetarians, carnivores, optimism, pessimism, life satisfaciton, personality

## Sadržaj:

1. Uvod.....	1
1.1. Vegetarijanstvo kao način ishrane .....	1
1.2. Motivacija za vegetarijanstvom .....	3
1.3. Zadovoljstvo životom, optimizam i ishrana.....	4
1.4. Crte ličnosti i ishrana .....	7
2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja .....	9
2.1. Problemi istraživanja .....	9
2.2. Hipoteze istraživanja.....	10
3. Metoda .....	10
3.1. Sudionici .....	10
3.2. Mjerni instrumenti .....	10
3.2.1. Hrvatska verzija HEXACO PI-R upitnika ličnosti .....	10
3.2.2. Skala optimizma - pesimizma (O-P skala).....	11
3.2.3. Skala zadovoljstva životom .....	11
3.2.4. Postupak.....	12
4. Rezultati .....	13
5. Rasprava.....	16
6. Zaključak.....	20
7. Literatura.....	20

## 1.Uvod

### 1.1. Vegetarijanstvo kao način ishrane

Izbor i način ishrane postaje sve šira kategorija te postaje domena unutar koje ljudi izražavaju svoje ideale, vrijednosti i identitete. Vegetarijanstvo i veganstvo kao način ishrane postaju sve češća opcija ishrane u društvima diljem svijeta. Vegetarijanstvo je, prema definiciji Cambridge rječnika, „praksa nejedenja mesa, zbog zdravstvenih ili religijskih razloga, ili zbog toga što se želi izbjeći okrutnost prema životinjama.„ Pojam vegetarijanac populariziralo je 1847. *Vegetarijansko društvo*, britanska organizacija koja je zastupala prednosti usvajanja vegetarijanskog načina života (Janda i Trocchia, 2001). Riječ vegetarijanac dolazi od latinske riječi *vegetus*, koja znači živahan, zdrav i živ. Prestanak konzumacije mesa i mesnih proizvoda pojavio se još u antičkom dobu. Grčki filozofi poput Platona i Pitagore pisali su o etičkim i duhovnim motivacijskim faktorima za prestanak konzumacije mesa. Vegetarijanstvo u današnjim terminima predstavlja jedan od alternativnih stilova prehrane izveden iz dominantne zapadnjačke kulture koja konzumira meso (Worsley i Skrzypiec, 1999). U današnjoj terminologiji, vegetarijanstvo je termin koji ima mnogo značenja te se koristi za opisivanje nemalog broja prehrambenih stilova. Doduše, najčešće se definira kao prehrambeni stil koji je karakteriziran konzumacijom hrane biljnog porijekla te izbjegavanje neke ili pak sve hrane životinjskog porijekla (Dixon Preylo i Arikawa, 2008). S druge strane, pojedini izvori vegetarijanstvo definiraju kao prehranu iz koje su isključeni meso i morski plodovi. Međutim, postoje neke varijante ovog izbora prehrane. Najčešći oblik, ujedno i onaj na koji svi pomisle kada je riječ o vegetarijanstvu, jest lakto- ovo vegetarijanstvo, odnosno prehrana iz koje je izbačeno meso, ali osoba i dalje konzumira mlijeko i jaja. Lakto-vegetarijanci konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode, ali ne i jaja, dok za ovo-vegetarijance vrijedi obrnuti obrazac. Povremena konzumacija piletine i ribe karakterizira semivegetarijance, dok se frutarijanci hrane isključivo voćem. Skupina za koju se smatra da je najrestriktivnija su vegani koji ne konzumiraju nikakvu hranu životinjskog porijekla uključujući mlijeko i jaja. Također, izbjegavaju se i drugi neprehrambeni proizvodi koji potječu od životinja kao što je na primjer kozmetika ili odjeća (Giehl, 1979). Što se tiče broja vegetarijanaca u zapadnom svijetu, taj broj se kreće negdje između 3 i 10 % (Bedin i dr., 2008; prema: Vegetarian times, 2008; Food Standards Agency, 2009; Agri-Food Trade Commissioner, 2011.; Roy Morgan Research, 2016; Eurispes, 2017.). Autorica Vranešić



Bender (2007) u svom radu o vegetarijanstvu navodi „u Europi se prosječno 5% populacije hrani vegetarijanskim načinom". Ističe da je Hrvatska nešto ispod europskog prosjeka. Slični postotci se mogu očekivati i u susjednim zemljama, čemu idu u prilog podaci istraživanja Črniča (2013) u kojem se pokazalo da je prisutno 0.4% vegana, 0.8% laktoovo-vegetarijanaca te 1.6% semi-vegetarijanaca u općoj populaciji Ljubljane i Maribora. Zaključno, autor naglašava da su ti brojevi bili očekivani u strogom statističkom smislu, međutim da nisu dovoljno pouzdani te da mogu poslužiti kao gruba procjena. Količina u kojoj se meso konzumira je neodrživa te rezultira neučinkovitim korištenjem prirodnih resursa, oštećenjem okoliša te zlostavljanjem životinja. Dodatno, uzrokuju brojna nepovoljna stanja u kojima prednjače bolesti srca i rak (Neff i sur., 2018). Jedna od najvažnijih smjernica za usvajanje prava životinja je usvajanje ishrane koja ne uključuje meso i mesne prerađevine. Etički vegetarijanci povezuju meso s gađenjem i emocionalnim stresom, te smanjivanjem kognitivne disonance stvaranjem dosljednosti između njihove prehrane i njihovih uvjerenja o dobrobiti životinja. (Ruby, 2012).

Joan Sabaté (2013) prvi je dokumentirao promjenu paradigme vegetarijanske prehrane. Ilustrirao ju je u tri grafička modela. U prvom modelu koji je bio zastupljen 60-ih godina prošlog stoljeća tumačilo se da je populacija osoba vegetarijanske ishrane bila izložena većem riziku od nedostatka hranjivih tvari od onih čija je prehrana sadržavala meso i mesne proizvode. Drugi model sadržavao je iscrpna nutricionistička i epidemiološka istraživanja koja su bila potkrijepljena dobrobitima vegetarijanske i druge prehrane biljnog podrijetla tijekom 1980-ih i 1990-ih. Posljednji model na prijelazu stoljeća najsveobuhvatniji je, a temelji se na porastu brojnih kliničkih, znanstvenih i epidemioloških, podataka koji naglašavaju brojne zdravstvene prednosti vegetarijanske prehrane. U funkciji vremena, vegetarijanska prehrana dobiva sve veću popularnost u svjetskim razmjerima. Vegetarijanci su i dalje manjina u svijetu, osim u Indiji gdje čine čak trećinu stanovništva (Leitzmann, 1994). Jedna od najpoznatijih studija koja je obuhvatila skupinu vegetarijanaca bila je Oxford studija (Appenby i suradnici, 1999) u kojoj je sudjelovalo više od 11,000 ispitanika iz područja Ujedinjenog Kraljevstva. Glavni cilj istraživanja bio je ispitati smrtnost vegetarijanaca i utvrditi povezanost, ukoliko postoji, vegetarijanske prehrane sa zdravljem. Poseban naglasak bio je na kardiovaskularnim bolestima i raku. Istraživanje je trajalo 12 godina nakon čega je bila ispitana smrtnost ovisno o skupini u koju su ispitanici bili podijeljeni. Dobiveni rezultati pokazali su manju stopu smrtnosti kod vegetarijanaca u odnosu na omnivore. Na osnovu tih rezultata pretpostavljeno je kako prehrana koja isključuje meso

može imati utjecaj te na taj način smanjiti rizik obolijevanja od ishemijske bolesti. Također, utvrđeno je kako je smrtnost zbog ishemijske bolesti srca pozitivno povezana s konzumiranjem životinjskih masti. Zaključak autora bio je kako je zdravlje vegetarijanaca bolje i povoljnije u odnosu na omnivore (Appleby i sur., 1999).

Vegetarijanstvo predstavlja izuzetno istraživanu varijablu unutar raznih područja znanosti kao što su psihologija, filozofija te medicina, koja ispituje medicinske implikacije takvog načina prehrane. Veliki broj studija fokusirao se na istraživanje razlika u određenim sociopsihološkim varijablama između vegetarijanaca i omnivora. Rezultati tih studija pokazuju uglavnom konzistentne rezultate te sugeriraju više razine empatije, altruizma i subjektivne dobrobiti kod osoba s vegetarijanskim prehranbenim stilom u odnosu na osobe drugačije ishrane (Kessler i sur., 2016). Iako je ovakav stil ishrane sve popularniji, vegetarijanci se još uvijek često opisuju kao dominantni, netolerantni, totalitarni i militantni (Grau, 2014; Gross, 2017).

### *1.2. Motivacija za vegetarijanstvom kao prehranom*

Osim podjele prema prehranbenim preferencijama, vegetarijanci se razlikuju prema glavnim motivima zbog kojih ne konzumiraju životinjske proizvode. Postoji i mnoštvo razloga zbog kojih se pojedinci odlučuju za vegetarijansku ishranu. Prema istraživanjima, najčešće navođeni razlog je okrutnost prema životinjama te njihovo zatočeništvo. (Izmirlı i Phillips, 2011, Ruby, 2011). Ostali razlozi sežu od brige za okoliš i vlastito zdravlje pa sve do humanih razloga i izbjegavanja konzumacije drugih živih bića. Navedeni razlozi mogu se podijeliti u tri kategorije: briga o pravima životinja, briga o zdravlju i briga o očuvanju okoliša (Radošević, 2021). Motivacija za odabirom vegetarijanstva je izuzetno dinamičan proces koji se mijenja u funkciji vremena, kao i raspon hrane kojeg pojedinci konzumiraju (Ruby, 2012). De Boer i suradnici (2013) u svom su istraživanju ispitivali utjecaj i povezanost konzumacije mesa na klimatske promjene. U svojim nalazima navode kako su vegetarijanci i fleksitarijanci (osobe koje jedu ograničene količine mesa) skloniji smanjenju konzumacije mesa prvenstveno zbog brige za okoliš. U sličnom istraživanju, Kuhn i suradnici (2016) su istraživali spremnost potrošača na smanjenje konzumacije mesa. Glavni motivator kod osoba koje su spremne smanjiti unos mesa je briga za okoliš, dok je briga za zdravlje sekundarni motivator. Empatija prema životinjama je jedan od češćih razloga za prestanak konzumacije mesa. Empatija prema životinjama sastoji se od dvije komponente: kognitivne i afektivne (Young i sur., 2018). Sposobnost otkrivanja ili fizičkog doživljavanja percipiranih emocija

drugog živog bića odnosi se na afektivnu empatiju. Kada osoba svjedoči kako neka druga životinja pokazuje emocije, njezin mozak će reagirati na sličan način kao da doživljava te iste emocije. S druge strane, kognitivna empatija je sposobnost razumijevanja tuđih iskustava putem identifikacije i zamišljanja njihove stvarnosti. (Cuff i sur., 2016). Ovo je sposobnost koja se razvija kod ljudi putem iskustva, a odnosi se na razumijevanje i predviđanje kako vlastitih, tako i tuđih misli i ponašanja.

Razna istraživanja današnjeg vremena bave se karakteristikama životinja u emocionalnim, kognitivnim i socijalnim terminima. Doduše, manji je broj radova posvećenih načinu na koji ljudi formiraju uvjerenja o njihovom mentalnom svijetu (Spence, Osman i McElligott, 2017). Uvjerenja formirana na taj način bitan su predmet istraživanja s obzirom da određuju načine na koji doživljavamo, tretiramo i ostvarujemo interakciju s životinjama. Uvjerenja o mentalnom svijetu životinja operacionaliziraju se kao varijabla vjerovanja u životinjski um. Vjerovanje u životinjski um (eng. belief in animal mind) označava termin koji se koristi za opis načina na koji ljudi pripisuju određene emocije, sposobnosti i kogniciju životinjskim vrstama (Knight i sur., 2004).

Iako su motivi za vegetarijanstvom brojni, važno je napomenuti da individualni razlozi ovakvog načina prehrane predstavljaju samo vrh ledenog brijega, jer ova odluka ima dalekosežne implikacije. Promjene prehrambenih navika na osobnoj razini imaju efekt na prehrambenu industriju, okoliš te ekološki sustav. Na ovaj način, motivi za vegetarijanstvo oblikovanjem pojedinčeva života pridonose i širem društvenom i ekološkom kontekstu. Zbog svih navedenih razloga, vegetarijanstvo se sve češće nalazi u fokusu znanstvenih istraživanja.

### *1.3. Zadovoljstvo životom, optimizam i ishrana*

Najispitivaniji konstrukt pojedinčeva života jest sama kvaliteta života, no pojam je širok koncept koji obuhvaća brojne objektivne čimbenike, poput primjerice materijalnih resursa, zdravlja, radnog statusa, bračnog statusa, životnih uvjeta i mnogih drugih; ali i subjektivnu percepciju tih objektivnih čimbenika (Veenhoven, 1994; Kovčo Vukadin, Novak i Križan, 2016). S obzirom na to, osim objektivnih dimenzija, kvaliteta života obuhvaća i ukupno zadovoljstvo životom gledano kroz subjektivnu dobrobit. Postoje dvije komponente subjektivne dobrobiti, a to su afektivna i kognitivna komponenta (Pavot i Diener, 1993). Afektivna komponenta ima dva aspekta, točnije neugodne i ugodne afekte, a kognitivna komponenta odnosi se na percepciju zadovoljstva životom. Konstrukt zadovoljstva životom uključuje dakle proces evaluacije svojeg života u kojem pojedinac procjenjuje zadovoljstvo na

osnovi jedinstvenih kriterija (Penezić, 2006). Uzimajući to u obzir, pojedinac validira i uspoređuje osobne životne okolnosti s onim što je za njega zadovoljavajuće te mu je zadovoljstvo životom veće ukoliko se idealne i realne okolnosti preklapaju.

Postoje mnogi modeli i teorije zadovoljstva životom. U psihološkim teorijama, razlikujemo subjektivne kvalitete života koje se razlikuju prema tome uključuju li “Bottom-up” ili “Top-down procese”. Prvi procesi odnose se na utjecaj situacijskih te vanjskih čimbenika dok se “Top-down” procesi odnose na utjecaj unutarnjih osobina i subjektivnu kvalitetu života (Diener, 1984). Izuzev tih modela, u literaturi se nalazi i model opće subjektivne dobrobiti, koji naglašava da sretniji ljudi doživljavaju pozitivnija emocionalna iskustva, imaju lakše dosjećanje pozitivnih informacija te su generalno bolje raspoloženi. Zbog svega gore navedenoga, njihove procjene zadovoljstva životom znatno su više uspoređujući ih s nesretnim ljudima. (Lykken i Tellegen, 1996; prema Lučev i Tadinac, 2010). Suprotno tome, Schwarz i Strack (1999) objašnjavaju model prosudbi koji naglašava važnost subjektivne prosudbe općeg zadovoljstva životom koja se donosi na temelju trenutnog raspoloženja ili trenutnog izvora informacija. Shodno tome slijedi da sretniji ljudi daju više procjene zadovoljstva životom jer su im dostupnije pozitivne informacije pa su zbog toga češće bolje i raspoloženi.

Prema teoriji ugone i bola, zadovoljstvo životom direktno proizlazi iz zadovoljenja potreba te pretpostavlja da zadovoljstvo nastaje kao posljedica zadovoljenja neke potrebe koja je zasnovana na deprivaciji. U suštini ove teorije, ugoda i bol su povezani jer prvo nastaje deprivacija, a potom zadovoljstvo, koje proizlazi iz poništenja deprivacije zadovoljenjem potrebe (Deiner, 1984; prema Penezić 2006). S druge strane, asocijacionističke teorije, polaze od pretpostavke postojanja brojnih mreža pozitivnih asocijacija i naučene sposobnosti reakcije na pozitivne načine. Tako dolazi do razvoja atribucija koje se učvršćuju kroz različite događaje (Penezić, 2006). Prema teoriji aktiviteta R. Havighursta (1963) zadovoljstvo proizlazi iz uključenja u neku aktivnost čija zahtjevnost mora biti primjerena. U protivnom može dovesti do anksioznosti ukoliko je preteška ili dosade ukoliko je prelagana.

Zadovoljstvo životom i vegetarijanstvo često dijele duboku povezanost koja proizlazi iz različitih aspekata ovog životnog stila. Upravo ovakav način ishrane često se povezuje s poboljšanjem općeg zdravlja. Ishrana biljnog podrijetla bogata hranjivim tvarima podržava vitalnost tijela, a samim time pozitivno utječe na psihičko blagostanje. Brojna istraživanja ukazuju na vezu između konzumiranja biljnih namirnica i smanjenja rizika od depresije i anksioznosti. Također, neki drugi aspekti vegetarijanstva poput etičkih kao svijesti o zaštiti

životinja i očuvanju okoliša, mogu pridonijeti dubljem smislu i svrsi u životu, čime potiču emocionalno blagostanje. U konačnici, vegetarijanstvo može postati neizostavni dio identiteta pojedinca, pružajući mu osjećaj postignuća i unutarnje ravnoteže, što dodatno podržava pozitivno doživljavanje života.

Kako bi utvrdili odnos između obrazaca hranjenja, depresivnosti i zadovoljstva životom između skupine vegetarijanaca i skupine omnivora Andre i suradnici (2017) proveli su istraživanje na grupi od čak 11,619 Norvežana starijih od 65 godina. Pronašli su povezanost zadovoljstva životom i načina prehrane. Vodeći se dvjema grupama ispitanika – onih koji prakticiraju vegetarijansku prehranu i onih koji je ne prakticiraju zaključili su kako ispitanici iz prve grupe postižu veće rezultate na skali zadovoljstva životom u odnosu na ispitanike iz druge grupe. Također, autori naglašavaju važnost ovih rezultata u maksimiziranju kvalitete života te zdravom starenju.

Nadalje, valja spomenuti i vegetarijanstvo kroz socijalnu dimenziju. Postati dio zajednice vegetarijanaca ili vegana pruža priliku za povezivanje s istomišljenicima koji si na taj način stvaraju međusobnu podršku i zajednički identitet. Ova povezanost može pridonijeti osjećaju pripadnosti i bliskosti te na taj način obogaćuje kvalitetu međuljudskih odnosa i samim time doprinosi emocionalnom blagostanju. Budući da ovakav način ishrane zahtjeva i dodatnu usmjerenost prema vlastitom jelovniku te promišljeno biranje namirnica ovakva angažiranost u prehranbenim odlukama može doprinijeti osjećaju kontrole i postignuća koji su ključni elementi zadovoljstva životom. Kroz integraciju ovih raznovrsnih stajališta, vegetarijanstvo može stvoriti pristup koji potiče veće zadovoljstvo životom.

Uz osjećaj zadovoljstva životom, također je povezan i optimizam, koji se definira kao tendencija vjerovanja da će se u nečijem životu pojaviti pozitivni umjesto negativnih ishoda (Scheier i Carver, 1985, 1992). To implicira da optimistična osoba percipira svakodnevne događaje na pozitivan način i vjeruje da će njegovi ili njezini problemi biti riješeni na povoljan način. (Scheier i Carver, 1985). S druge strane, pesimistični pojedinci svakodnevne situacije doživljavaju negativnije te predviđaju uglavnom negativne ishode. Također, optimizam je integrirani dio samoregulacije ponašanja i prilagodbe (Fugate i sur., 2004; Scheier i Carver, 1992), zbog toga što očekivanja rezultata određenih akcija ili ishoda utječu na to hoće li pojedinci nastaviti težiti cilju ili odustati od njega (Scheier i Carver, 1992). S tim u vezi, sam čin odricanja od mesa i životinjskih proizvoda te biranja alternativa iz biljnog svijeta može biti odraz vjere u pozitivne promjene na društvenoj i ekološkoj razini. Također,

zadovoljstvo koje proizlazi iz ovih uvjerenja da se vlastitim odlukama može doprinijeti boljoj budućnosti može oblikovati optimističan pogled na život.

Brojna istraživanja na ovu temu potvrdila su benefite vegetarijanstva na psihičko zdravlje. U studiji provedenoj u Iranu, nalazi Aslanifar i suradnici (2004) pokazuju viši stupanj sreće vegetarijanaca u odnosu na ljude s uobičajenom prehranom. Nadalje, Egloff i Pfeiler (2020) u svom istraživanju dobili su rezultate koji ukazuju na viši stupanj zadovoljstva životom i zadovoljstva vlastitim zdravljem vegetarijanaca.

#### *1.4. Crte ličnosti i ishrana*

Krajem prošlog stoljeća, značajan broj istraživača složio se s idejom da se individualne varijacije u ličnosti najbolje mogu opisati putem pet širokih, nezavisnih dimenzija poznatih kao Big Five. Međutim, posljednjih godina sve je zastupljeniji model koji strukturu ličnosti predstavlja sa šest faktora, poznatijih pod nazivom HEXACO model ličnosti (Vukasović, 2021). Ovaj model, akronim je za čestice: iskrenost (Honesty-H), emocionalna stabilnost (Emotionality-E), ekstroverzija (eXtraversion-X), ljubaznost (Agreeableness-A), savjesnost (Conscientiousness-C) i otvorenost prema iskustvima (Openness to Experience-O). U odnosu na prethodne modele, HEXACO ima još jedan- šesti faktor ličnosti, a to je poštenje/skromnost. Ujedno je ta dimenzija ličnosti najveći novitet u usporedbi s Pet-faktorskim modelom (De Vries, Lee i Ashton, 2008; De Vries i Van Kampen, 2010) Iskrenost je dimenzija koja se odnosi na nivo iskrenosti i poštenja pojedinca. Druga dimenzija jest emocionalna stabilnost koja odražava emocionalnu stabilnost pojedinca. Dimenzija ekstraverzije odnosi se na razinu socijalnosti i ekstrovertnosti. Dimenzija ljubaznosti ocjenjuje razinu altruizma i kooperativnosti. Savjesnost odražava stupanj organiziranosti, odgovornosti i savjesti. Posljednja dimenzija jest otvorenost prema iskustvima te mjeri otvorenost pojedinca za nove ideje, iskustva i umjetničke izraze.

Osobe koje su visoko empatične i ljubazne ujedno mogu pokazivati i snažnu sklonost prema vegetarijanstvu, motivirane željom za smanjenjem patnje životinja. Njihova sposobnost suosjećanja često ih potiče na promjenu prehrambenih navika zbog dobrobiti drugih bića. Također, otvorenost prema iskustvima može biti ključna karakteristika koja vodi odluku o vegetarijanstvu. Budući da osobe s visokom razinom otvorenosti često teže ka eksperimentiranju, to se može odraziti i na njihov izbor prehrane. Osobe koje su svjesne ekoloških nedostataka povezanih s mesnom industrijom mogu prepoznati vegetarijanstvo kao način smanjenja njihovog utjecaja. Također, visoko savjesne osobe temeljito planiraju svoju

vegetarijansku prehranu, osiguravajući da zadovolje svoje nutritivne potrebe na sustavan i organiziran način.

Razlike u ličnostima obzirom na prehrambene preferencije potvrđene su u studijama vezanim uz ovu temu. Vegani postižu više rezultate na dimenziji otvorenosti i ugodnosti u odnosu na svejedede. Također, pokazuju više razine na dimenziji otvorenosti za razliku od vegetarijanaca (Reist, 2023) U relativno kratkom vremenskom okviru istraživanja u ovom znanstvenom području, dolazi se do zaključka da su vegetarijanci skloniji empatiji, manje zainteresirani za društvene hijerarhijske strukture te imaju više altruističkih vrijednosti u usporedbi sa svejedima (Ruby, 2012).

Istraživanja osobnih vrijednosti također su polučila razlike između skupine vegetarijanaca i svejededa. Svejedi više cijene socijalnu moć, dok je za vegetarijance važnija jednakost, mir i socijalna pravda (Allen, Wilson, Hung Ng, Dunne, 2000). Što se tiče vrijednosti, one liberalne i altruistične generalno su više izražene kod vegetarijanaca naspram konzervativnih i tradicionalnih koje su izraženije kod omnivora. Sukladno tome, vegetarijanci će imati i liberalnije političke stavove, više se zalagati za zaštitu okoliša te se u većoj mjeri protiviti hijerarhiji, autoritarizmu, smrtnoj kazni i nasilju općenito (Ruby, 2011). Zanimljivo je za napomenuti kako se ove dvije skupine razlikuju i u načinu atribuiranja psiholoških karakteristika životinjama. Naime, vegetarijanci češće pripisuju životinjama emocionalne karakteristike i općenito karakteristike koje se inače smatraju isključivo ljudskima nego što to čine omnivori (Bilewicz i sur. 2010). Empirijska istraživanja potvrđuju veću empatiju usmjerenu na ljude kod vegetarijanaca u odnosu na svejedede. Prilikom gledanja slika životinja s negativnim sadržajem, vegetarijanci pokazuju veću moždanu aktivaciju područja mozga zaslužnih za empatiju (Filippi i sur., 2010). Pojedinci koji prakticiraju vegetarijansku ishranu pokazuju višu razinu empatije prema životinjama što im stvara veću kognitivnu i emocionalnu poteškoću za njihovo konzumiranje. Ta poteškoća je dodatno potencirana saznanjem da meso životinja potječe iz tvorničkog uzgoja koji se povezuje s patnjom i okrutnošću. U usporedbi s vegetarijancima, svejedi ocjenjuju da životinje imaju manje slična emocionalna stanja kao ljudi za razne emocije, posebice sekundarne kao npr. žaljenje, nostalgija... (Rothgerber i Mican, 2014). Također, utvrđeno je da kod žena empatija prema životinjama izraženija nego kod muškarca (Paul i Podberscek, 2000).

Studija koju su proveli Hopwood i Bleidorn (2020) sugerira da, u usporedbi s vegetarijancima, svejedi mogu biti beščutniji, egocentričniji, ravnodušniji te manje ugodni. Prikladno, Sariyska i suradnici, (2019), u svojoj drugoj studiji, otkrili su da makijavelizam,

nepatološki narcizam i nepatološka psihopatija (bez kontrole varijable spola) bili značajno viši kod svejeda nego kod vegetarijanaca. Svejedi izvještavaju o manjem osjećaju ponosa povezanog s njihovom konzumacijom i upotrebom životinjskih proizvoda u usporedbi s vegetarijancima (Piazza i sur., 2015). U usporedbi sa svejedstvom, vegetarijanstvo je bilo povezano s većim naglaskom na rastu i intelektualizmu, a manjim naglaskom na logici (Allen i sur., 2000.). Također, u usporedbi sa svejedima, vegetarijanci su imali znatno veću sklonost obrazovanju povezanog s hranom (Sims, 1978).

U sistematskom pregledu literature Rubyja (2012) iznesena su različita saznanja vezana uz ovu temu. U usporedbi s vegetarijancima, pokazalo se da su svejedi konzervativniji, više vjeruju tradicionalnim vrijednostima i pokazuju veću sklonost autoritarnosti, društvenim hijerarhijama i društvenoj dominaciji. U usporedbi sa svejedima, vegetarijanci su bili liberalniji i više su vjerovali u altruističke vrijednosti (npr. zaštita okoliša, jednakost i socijalna pravda). Vegetarijanci su češće odbacivali hijerarhijske strukture, autoritarizam i nasilje te su pokazivali više empatije usmjerene prema ljudima nego svejedi. U ranijem pregledu, Wilson i Allen (2007) otkrili su da su vegetarijanci manje antisocijalni, otvoreniji za nova iskustva i da su im emocije važnije nego svejedima. Također, konzumacija mesa mogla bi biti povezana s većom moći, nejednakošću, predrasudama, hijerarhijom i mjerama dominacije te s manje pro-ekološkim stavovima (Coxon i sur., 2023).

Posljednjih godina sve je izraženiji interes za ispitivanjem povezanosti ličnosti i emocionalne dobrobiti ovisno o stilu prehrane. Postojeći nalazi sugeriraju postajanje takve povezanosti, a ovim istraživanjem želimo razumjeti kako i zbog čega su prehrambene odluke povezane s psihološkim profilom pojedinaca, pružajući doprinos znanju o kompleksnosti veza između prehrambenih stilova i psihičke dobrobiti. Također, očekuje se da će rezultati ovog istraživanja pridonijeti boljem razumijevanju povezanosti različitih prehrambenih preferencija, pogotovo onih koji isključuju konzumaciju mesa, na emocionalne i osobne aspekte života.

## *2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja*

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u nekim osobinama ličnosti i zadovoljstvu životom ovisno o vrsti ishrane. U svrhu ispitivanja cilja postavljena su tri problema istraživanja te shodno tome i tri hipoteze.

### *2.1. Problemi istraživanja*



1. Ispitati razlike u ličnosti s obzirom na različite prehrambene preferencije (vegetarijanstvo, mesojedstvo, veganstvo).
2. Ispitati razlike u zadovoljstvu životom s obzirom na različite prehrambene preferencije.
3. Ispitati razlike u optimizmu s obzirom na različite prehrambene preferencije.

## *2.2. Hipoteze istraživanja*

1. S obzirom na rezultate istraživanja u ovom području (Furnham i sur., 2003), za pretpostaviti je da će vegetarijanci i vegani pokazivati viši stupanj ekstraverzije, poštenja i otvorenosti prema iskustvu u odnosu na mesojede. Također, mesojedi će pokazivati veće razine emocionalne nestabilnosti u odnosu na vegane i vegetarijance.
2. U skladu s dosadašnjim istraživanjima, Pfeiler i Egloff (2021), za očekivati je da će vegetarijanci i vegani pokazivati više razine zadovoljstva životom u odnosu na mesojede.
3. Za očekivati je da će vegetarijanci i vegani biti optimističniji u usporedbi s mesojedima. (Beezhold i sur., 2010) Također, pretpostavlja se da će mesojedi biti pesimističniji u odnosu na ove dvije skupine.

## 3. Metoda

### *3.1. Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 610 ispitanika. S obzirom na način ishrane, uzorak je sačinjavalo 32.5% ( $N=198$ ) vegetarijanaca, 22% ( $N=134$ ) vegana te 45.6% ( $N=278$ ) mesojeda. Prosječna dob ispitanika iznosila je 36,06 ( $SD=12.11$ ) godina. Što se tiče zastupljenosti spolova u prikupljenom uzorku, 11% (67) sudionika bili su muškarci, a 89% (543) žena.

### *3.2. Mjerni instrumenti*

Mjerni instrumenti korišteni u ovom istraživanju su Hrvatska verzija HEXACO PI-R upitnika ličnosti, Skala optimizma-pesimizma (O-P skala) te Skala zadovoljstva životom.

#### *3.2.1. Hrvatska verzija HEXACO PI-R upitnika ličnosti*

Kao mjera dimenzija ličnosti korišten je HEXACO PI-R upitnik ličnosti autora Ashtona i Leea (2009). U provedenom istraživanju koristila se skraćena inačica HEXACO PI-R upitnika prevedena na hrvatski jezik (Babarović i Šverko, 2013) koja se sastoji od 60 tvrdnji. Uključuje šest skala, odnosno dimenzija ličnosti -poniznost („Nije mi posebno važno imati puno novaca“), emocionalnost („Dođe mi da zaplačem kada vidim druge ljude kako plaču“), ekstraverzija („U društvenim situacijama, obično ja napravim prvi korak“), ugodnost („Čak i

*kada ljudi čine brojne pogreške, rijetko kažem nešto negativno“*), savjesnost (*„Uvijek pokušavam biti tičan/a u svome radu, bez obzira koliko mi to oduzimalo vremena“*) i otvorenost ka iskustvu (*„Da mi se pruži prilika, volio/la bih otići na koncert klasične glazbe“*). Svaka od navedenih dimenzija dijeli se na četiri subdimenzije, odnosno facete ličnosti. U validacijskom istraživanju utvrđene su Cronbach alpha vrijednosti od .78 do .85 po skalama upitnika, a u ovom istraživanju od .59 do .81. Zadatak ispitanika bio je procijeniti koliko se slaže s pojedinom tvrdnjom na skali Likertovog tipa pri čemu je rezultat 1 označavao „u potpunosti se ne slažem“, a rezultat 5 „u potpunosti se slažem“. Rezultat za pojedine dimenzije ličnosti formirao se izračunom aritmetičke sredine rezultata postignutih na facetama koje se odnose na odgovarajuće dimenzije ličnosti.

### 3.2.2 Skala optimizma - pesimizma (O-P skala)

O-P skala (eng. Optimism-Pessimism Scale) autora Dember i suradnika (1989) prevedena je i validirana na hrvatski jezik (Penezić, 2002). Skala sadrži četrnaest čestica od kojih se se šest (*„Općenito gledajući, stvari uvijek ispadnu dobro“*) odnosi na dispozicijski optimizam te osam (*„Ako nešto može krenuti po zlu, krenut će“*) na pesimizam. Zadatak sudionika je procijeniti na skali Likertova tipa od pet stupnjeva u kolikoj se mjeri mogu poistovjetiti s navedenom tvrdnjom (1 = uopće se ne odnosi na mene, 5 = u potpunosti se odnosi na mene). U validacijskom istraživanju izračunat je Cronbach alfa koeficijent koji je iznosio .77 za optimizam i .83 za pesimizam. Nadalje, u ovom istraživanju koeficijenti pouzdanosti unutarnje konzistencije su prihvatljivi te iznose  $\alpha = .80$  za optimizam te  $\alpha = .88$  za pesimizam. Rezultat na skali predstavlja jednostavnu linearnu kombinaciju rezultata. Maksimalni rezultat na skalama je različit, pri čemu za optimizam iznosi 30, a za pesimizam 40.

### 3.2.3. Skala zadovoljstva životom

Skala zadovoljstva životom sastoji se od 20 čestica. Na procjene globalnog zadovoljstva odnosi se 17 čestica (*„Sve u svemu ja sam jako sretna osoba“*), a tri čestice odnose se na procjenu situacijskog zadovoljstva (*„Je li vam se u posljednjih nekoliko tjedana dogodilo da ste bili zadovoljni jer vas drugi vole“*). Skala je nastala uključivanjem nekoliko skala: skala zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale, Larsen i sur., 1985) koja broji pet čestica, skala općeg zadovoljstva (Bezinović, 1988) sastavljena od sedam čestica, potom pet čestica iz skale pozitivnih stavova prema životu (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995) te tri čestice iz skale uživanja u životu – za procjenu situacijskog zadovoljstva (Joy in Life Scale, Grob, 1995). U prijašnjim studijama (Penezić, 1996) skala je pokazala jednofaktorsku strukturu s izrazito visokom pouzdanošću uz Cronbach alpha koeficijent.93.

U ovom istraživanju taj koeficijent iznosi .92. Dodatno, skala je također povezana s visokim samopoštovanjem i optimizmom, dok istovremeno pokazuje snažnu negativnu povezanost s mjerama usamljenosti, samoće, pesimizma i anksioznosti od budućnosti. (Penezić, 1999). Zadatak sudionika je procijeniti na skali Likertova tipa od pet stupnjeva u kolikoj se mjeri mogu poistovjetiti s navedenom tvrdnjom. Ukupan rezultat dobije se kao jednostavna linearna kombinacija. Pri sumiranju procjena obrnuto se boduju dvije čestice. Viši rezultat predstavlja i veću razinu zadovoljstva životom. Raspon rezultata kreće se od 20 do 100.

#### *3.2.4. Postupak*

Prije samog mjerenja, zatraženo je odobrenje Etičkog povjerenstva za provedbu istog. Po odobrenju je kreiran upitnik pomoću Google Forms platforme, a poveznica na upitnik distribuirana je online putem društvenih mreža (Facebook i Instagram) te slanjem poveznica na e-mail. Mjerenje je trajalo u periodu od prosinca 2022. godine do veljače 2023. godine. Sudionicima je ukratko objašnjena priroda istraživanja bez isticanja cilja istog uz naglašavanje anonimnosti ispunjavanja. Također, u uputi je navedena dobrovoljnost sudjelovanja te mogućnost odustajanja od istraživanja u bilo kojem trenutku. Na kraju upute navedena je e-mail adresa za potencijalna dodatna pitanja. Vrijeme ispunjavanja upitnika iznosilo je 10 do 15 minuta.

#### 4. Rezultati

Deskriptivni pokazatelji optimizma, pesimizma, zadovoljstva životom te HEXACO-PI-R dimenzija ličnosti ovisno o prehrambenim preferencijama prikazani su u Tablici 1. Prije provedbe analiza provjereni su preduvjeti za korištenje parametrijskih postupaka koji su također prikazani u Tablici 1.

Tablica 1 Deskriptivni parametri optimizma, pesimizma, zadovoljstva životom te HEXACO dimenzija ličnosti kod skupine mesojeda, vegana i vegetarijanaca (N = 610)

	Skupina	N	M	Min	Maks	SD	IA	IS	K-S (d)
Optimizam	Mesojedi	278	22,60	9,00	30,00	4,54	-0,41	-0,55	0,08**
	Vegani	134	23,11	12,00	30,00	4,46	-0,77	0,07	0,12*
	Vegetarijanci	198	23,42	7,00	30,00	4,36	-0,69	0,53	0,09
Pesimizam	Mesojedi	278	19,44	8,00	40,00	7,44	0,52	-0,37	0,08
	Vegani	134	17,48	8,00	38,00	6,97	0,74	0,10	0,11
	Vegetarijanci	198	17,33	8,00	32,00	6,23	0,31	-0,82	0,08
Zadovoljstvo životom	Mesojedi	278	75,01	33,00	96,00	13,03	-0,84	0,37	0,1*
	Vegani	134	74,13	37,00	96,00	13,26	-0,78	0,23	0,09
	Vegetarijanci	198	75,30	34,00	96,00	12,77	-0,68	0,26	0,06
Otvorenost	Mesojedi	278	36,37	14,00	50,00	7,17	-0,43	-0,35	0,08*
	Vegani	134	39,29	18,00	50,00	6,32	-0,55	0,17	0,08
	Vegetarijanci	198	39,17	15,00	50,00	6,91	-0,70	0,51	0,08
Savjesnost	Mesojedi	278	36,06	18,00	50,00	6,31	-0,15	-0,14	0,05
	Vegani	134	35,83	20,00	50,00	6,49	-0,05	-0,57	0,08
	Vegetarijanci	198	35,73	17,00	50,00	5,95	-0,04	-0,26	0,06
Ugodnost	Mesojedi	278	30,88	16,00	48,00	5,78	-0,01	-0,003	0,05
	Vegani	134	31,68	17,00	45,00	5,67	-0,31	-0,07	0,07
	Vegetarijanci	198	31,53	15,00	44,00	5,45	-0,21	-0,02	0,07
Ekstraverzija	Mesojedi	278	34,17	11,00	49,00	7,30	-0,48	0,06	0,08
	Vegani	134	32,58	16,00	47,00	7,34	-0,31	-0,72	0,1
	Vegetarijanci	198	33,54	15,00	50,00	7,27	-0,29	-0,51	0,1*
Emocionalnost	Mesojedi	278	33,30	14,00	50,00	7,15	-0,28	-0,10	0,06
	Vegani	134	32,97	15,00	47,00	6,19	-0,02	-0,05	0,06

	Vegetarijanci	198	32,89	16,00	48,00	6,66	-0,06	-0,45	0,06
	Mesojedi	278	36,80	13,00	50,00	6,83	-0,45	0,11	0,06
Poniznost	Vegani	134	39,59	15,00	50,00	6,62	-0,80	1,00	0,09
	Vegetarijanci	198	38,17	15,00	50,00	7,06	-0,65	0,20	0,09

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Pregledom deskriptivnih parametara, može se zaključiti da su sve distribucije normalne te da uglavnom imaju tendenciju grupiranja oko središnjih vrijednosti (Tablica 1). Kolmogorov-Smirnovljev test pokazuje odstupanje od normalne distribucije za pojedine kategorije navedenih varijabli. Svakako, distribucija se može prikazati i pomoću indeksa asimetrije (IA) i spljoštenosti (IS). Prema Gravetteru i Wallnauu (2014), distribucija se smatra prikladnom za parametrijske testove ako su vrijednosti koeficijenata unutar raspona  $\pm 2$ , što je slučaj za sve varijable u Tablici 1. Kline (2011) navodi i blaže kriterije, tolerirajući vrijednost indeksa asimetrije do 3, a indeksa spljoštenosti do 8. Stoga se navedene varijable mogu smatrati primjerenima za provedbu parametrijskih analiza.

Kako bi se ispitala razlika u optimizmu, pesimizmu, zadovoljstvu životom te dimenzijama ličnosti ovisno o prehrambenim preferencijama izračunata je analiza varijance (Tablica 2). Sudionici su podijeljeni ovisno o vrsti prehrane na mesojede, vegane i vegetarijance.

Tablica 2 Razlike u dimenzijama ličnosti, optimizmu, pesimizmu te zadovoljstvu životom ovisno o prehrambenoj preferenciji (N = 610)

Efekt	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Optimizam	2.03	2/607	.132
Pesimizam	6.53	2/607	.001
Zadovoljstvo životom	0.34	2/607	.712
Otvorenost	12.92	2/607	.000
Savjesnost	0.18	2/607	.836
Ugodnost	1.21	2/607	.298
Ekstraverzija	2.14	2/607	.118
Emocionalnost	0.24	2/607	.787
Poniznost	7.77	2/607	.000

Utvrđena je statistički značajna razlika u pesimizmu, otvorenosti i poniznosti s obzirom na prehrambene preferencije. Nije utvrđena statistički značajna razlika u optimizmu, zadovoljstvu životom i ostalim crtama ličnosti (Tablica 2).

Kako bi se ispitalo na kojim razinama, odnosno među kojim skupinama postoji razlika u navedenim varijablama, provedeni su Bonferroni post-hoc testovi (Tablica 3).

Tablica 3 Bonferroni post-hoc testovi razlika u pesimizmu, otvorenosti i poniznosti ovisno o prehrambenoj preferenciji (N = 610)

		Mesojed (1)		Vegan (2)		Vegetarijanac (3)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Pesimizam		19.44	7.45	17.49	6.98	17.34	6.23
	(1)			t(607) = 2.55*		t(607) = 3.25**	
	(2)					t(607) = 0.20	
Otvorenost		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
		36.37	7.17	39.30	6.33	39.18	6.92
	(1)			t(607) = -4.03**		t(607) = -4.27**	
	(2)					t(607) = 0.16	
Poniznost		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
		36.81	6.83	39.60	6.63	38.17	7.06
	(1)			t(607) = -3.92**		t(607) = -2.12	
	(2)					t(607) = 1.85	

\*p < .05; \*\*p < .01

Kada je riječ o pesimizmu, skupina mesojeda pokazuje veći pesimizam u odnosu na vegane i vegetarijanace. Statistički značajne razlike u pesimizmu između vegana i vegetarijanaca nisu utvrđene. Što se tiče dimenzije otvorenosti, skupina vegana i vegetarijanaca pokazuje viši stupanj otvorenosti u odnosu na mesojede. Kao u prethodnom slučaju, ne postoji statistički značajna razlika u otvorenosti između skupine vegana i vegetarijanaca. Kod dimenzije poniznosti, vegani pokazuju viši stupanj poniznosti u odnosu na mesojede. Ponovo, ne postoji statistički značajna razlika u poniznosti između skupine vegana i vegetarijanaca (Tablica 3).

## 5. Rasprava

Imajući u vidu rast interesa za istraživanje područja vegetarijanstva te dosadašnje nalaze koji ukazuju na njihove razlike u pogledima na svijet, sve je više istraživanja koja donose nove informacije glede razlika u odnosu na prehrambene navike ljudi. Stoga, cilj ovog istraživanja bio je dobiti uvid u različitosti skupina koje imaju drugačije preferencije ishrane, i to na planu

ličnosti, zadovoljstva životom i optimizmom. Očekuje se da bi rezultati ovog istraživanja mogli pridonijeti boljem razumijevanju navedenih konstrukata među osobama s različitim prehrambenim preferencijama u hrvatskom uzorku.

Prvim se problemom nastojalo ispitati razlike u osobinama ličnosti s obzirom na prehrabene preferencije. Pretpostavljeno je da će, s obzirom na rezultate prethodnih istraživanja u ovom području (Furnham i sur., 2003), vegetarijanci biti ugodniji, pokazivati viši stupanj ekstraverzije, poštenja i otvorenosti prema iskustvu u odnosu na mesojede. Također, očekivalo se da će mesojedi pokazivati veće razine emocionalne nestabilnosti u odnosu na vegetarijance. Analizom je utvrđena razlika na dimenziji otvorenosti. Točnije, vegetarijanci i vegani pokazuju viši stupanj otvorenosti u usporedbi s mesojedima. Od ostalih dimenzija ličnosti koje su procjenjivane, utvrđena je i razlika u dimenziji poniznosti. Skupina vegana izvještava o višim razinama poniznosti u usporedbi sa skupinom mesojeda.

Rezultati koji ukazuju na ovu razliku dobiveni su i u prijašnjim istraživanjima (Furnham i sur., 2003; Kovač i Halama, 2021). Imajući u vidu činjenicu da je otvorenost prema iskustvu jedna od dimenzija ličnosti koja uključuje sklonost raznolikošću, nezavisnošću u prosudbama, želju za novim spoznajama i preispitivanjem iskustva, jednostavno je zaključiti zašto se upravo ta dimenzija ističe među navedenim skupinama ljudi. Kod takvih je osoba izražena maštovitost i kreativnost, prisutnost nekonvencionalnih stavova i fleksibilnost u ponašanju, za što bi se moglo reći da su nužni preduvjeti za nekoga tko se želi opredijeliti za specifičnu prehrabenu preferenciju. Štoviše, to je i potvrđeno u istraživanjima – dimenzija otvorenosti povezana je s orijentiranošću prema zdravoj prehrani, odnosno negativno povezana s konzumacijom mesa (Keller i Siegrist, 2015; Lunn i sur., 2014; Pfeiler i Egloff, 2018). Pojedinci koji imaju pozitivnije stavove prema životinjama ostvaruju više rezultate na skalama otvorenosti, ugodnosti i ekstraverziji (Furnham i sur., 2003). Kako se pokazalo u provedenim analizama, razlike u otvorenosti među veganima i vegetarijancima nema, što je također u skladu s dosadašnjim nalazima (Kovač i Halama, 2021). Brojne ostale studije opetovano potvrđuju ove rezultate (Aslanifar i sur. 2014; Forestell i Nezlek, 2018). Osim toga, generalno govoreći, veća je vjerojatnost da će vegetarijanci i vegani biti politički lijevo orijentirani i egalitarniji te je manje vjerojatno da će imati hijerarhijski sustav vrijednosti temeljen na moći, a ovi stavovi povezani su s otvorenošću i ugodnošću (Amiot i Bastian, 2017; Bilewicz i sur., 2011; Dhont i sur., 2016; Hopwood i Bleidorn, 2021; Rothgerber, 2015; Ruby, 2012). Također, liberalne vrijednosti generalno su više izražene kod skupine vegetarijanaca naspram konzervativnih i tradicionalnih koje su izraženije kod svejeda.

Sukladno s liberalnijim vrijednostima, vegetarijanci imaju liberalnije političke stavove, iz čega slijedi da će njihovo zalaganje za zaštitu okoliša biti veće (Ruby, 2011).

Poniznost, odnosno poštenje kao dimenzija ličnosti odnosi se na iskrenost i izbjegavanje pohlepe. Rezultat koji ukazuje na višu razinu poštenja kod vegana naspram mesojeda možemo promatrati kroz prizmu njihove brige za dobrobit životinja i okoliša, kao što je prethodno navedeno u tekstu. Također, vegani i vegetarijanci pokazuju veći interes za održivost i stil života koji promiče osvješteniji način življenja, stoga je jasno da spomenute stavke mogu utjecati na veću razinu percipiranog poštenja pojedinca. S obzirom na sve navedeno, prva se hipoteza djelomično prihvaća.

U drugom je problemu u fokusu bio konstrukt zadovoljstva životom. Pretpostavljeno je da će vegetarijanci i vegani pokazivati više razine zadovoljstva životom u odnosu na mesojede. Provedbom statističkih postupaka nije utvrđena razlika u zadovoljstvu životom između navedenih skupina.

Ovakav nalaz nije tipičan za ono što se do sada u literaturi prikazivalo. U istraživanju Sengula i Kastena (2018) predloženo je kako način prehrane može utjecati na zadovoljstvo životom. Oni su uspoređivali skupine vegana, vegetarijanaca i omnivora ovisno o zadovoljstvu životom. Najviše rezultate na skali zadovoljstva životom pokazivali su pojedinci iz grupe vegana, potom vegetarijanci i omnivori sa gotovo jednakim rezultatima. Ispitivači su zaključili kako pojedinci koji u potpunosti izbjegavaju meso i životinjske proizvode izvještavaju o najvećem zadovoljstvu životom. Međutim, razlika između vegetarijanaca i omnivora nije pronađena. Nadalje, u istraživanju Pfeiler i Egloff (2020), dobiveni nalazi pokazuju da su vegetarijanci zadovoljniji životom i vlastitim zdravljem u odnosu na mesojede. Ipak, uzorak su u tom istraživanju činile mahom obrazovane mlade žene. U ovom istraživanju varijabla obrazovanja nije uzeta u obzir, a mogla je utjecati na dobivenu strukturu rezultata. Osim toga, vrijedno je spomenuti stigmatizaciju vegetarijanstva (Kellman, 2000; Minson i Monin, 2012), koja je dosad već dobila svoju etiketu „vegafobije“ (Cole i Morgan, 2011). Vegetarijanska stigma može biti izuzetno utjecajna jer vegetarijanci često navode da je pridržavanje njihove prehrane nepovoljno utjecalo na njihove odnose s obitelji, prijateljima i kolegama (Beardsworth i Keil, 1992; Hirschler, 2011; Larsson i sur. 2003; McDonald, 2000; Rosenfeld, 2018; Twine, 2014). Mnogi se vegetarijanci suočavaju s ponižavajućim primjedbama usmjerenim na njihov stil života (LeRette, 2014) i doživljavaju tjeskobu zbog otkrivanja svog vegetarijanskog identiteta drugima (MacInnis i Hodson, 2017). Život u području koje je zatvoreno i neosjetljivo na različitosti može predstavljati otegotnu okolnost



za pojedince koji se odluče za ovakav stil života. Budući da njihove prehrambene preferencije imaju utjecaj na njihove odnose i ponašanja drugih prema njima, rezultati koji ukazuju na nepostojanje razlike u optimizmu i zadovoljstvu životom mogu se objasniti gore navedenim stavkama. Stigma izravno utječe na etiketirane putem mehanizama diskriminacije, potvrde očekivanja i automatske aktivacije stereotipa, a neizravno putem prijetnji osobnom i društvenom identitetu. Stoga percipirana stigma ima izravan učinak na zadovoljstvo životom (Seo i Kim, 2004). Imajući u vidu rezultate ove analize, druga se hipoteza odbacuje.

Posljednji problem ovog istraživanja odnosio se na dimenzije optimizma i pesimizma. Očekivalo se da će vegetarijanci i vegani izvijestiti o višem stupnju optimizma i nižem stupnju pesimizma u usporedbi s mesojedima. Dobiveni rezultati nalažu da mesojedi pokazuju više razine pesimizma u odnosu na vegane i vegetarijance. S druge strane, nije utvrđena razlika u razini optimizma među navedenim skupinama.

Dosadašnja istraživanja uglavnom ukazuju na psihološke konstrukte poput doživljenih razina stresa i anksioznosti, koje su snižene kod vegana u odnosu na mesojede (Beezhold, 2014). Utvrđena je i zdravstvena komponenta ovih prehrambenih preferencija. S fiziološke strane, prehrana svejeda bogata je arahidonskom kiselinom (AA) u usporedbi s vegetarijanskom prehranom. Istraživanja pokazuju da visoki unos AA potiče promjene u mozgu koje mogu poremetiti raspoloženje. Svejedi koji redovito jedu ribu povećavaju unos eikosapentaenske kiseline (EPA) i dokozaheksaenske kiseline (DHA). One predstavljaju masti koje se suprotstavljaju negativnim učincima AA. Unatoč većem unosu EPA i DHA raspoloženje svejeda znatno je lošije od raspoloženja vegetarijanaca (Beezhold i Jonston, 2012). Dodatno, smanjenje konzumacije mesa, ribe i peradi može poboljšati neke domene kratkoročnog stanja raspoloženja kod svejeda (Beezhold i Jonston, 2012). Moguće je da uslijed konzistentnog poboljšanja afekta dolazi do odmaka od pesimističnog stila razmišljanja koje bi se očitovalo u dobivenim rezultatima. Također, gledano s neurofiziološke strane, visok omjer ugljikohidrata i proteina u vegetarijanskoj prehrani trebao bi olakšati ulazak triptofana u mozak i proizvodnju serotonina (Johnston, 2017). Vjerojatno je, stoga, da pojedinci koji se pridržavaju vegetarijanske prehrane imaju i veću „potporu“ fiziološkog sustava u nošenju s negativnim mislima, iščekivanju nepoželjnih ishoda i ostalim stereotipnim mišljenja pesimistične osobe. Shodno tome, izvještavaju i o nižim razinama pesimizma u pogledu na svijet. Što se tiče jednake procjene optimizma među ispitanim skupinama, bilo bi dobro povezati taj rezultat s prošlom analizom, u kojoj nije potvrđena razlika u zadovoljstvu životom. Ako uzmemo u obzir činjenicu da je optimizam pozitivno koreliran sa zadovoljstvom životom, te da je taj

podatak prisutan u svim skupinama uzorka u sličnim vrijednostima (Tablica 1, 2 i 3 u Prilogu), moguće je da se varijabla optimizma zadržala na relativno jednakoj razini za sve tri skupine. Također, u svim je skupinama optimizam pozitivno koreliran s ugodnošću i ekstraverzijom te negativno s emocionalnošću. Sagledavajući navedeno, treća se hipoteza djelomično prihvaća.

### *Ograničenja istraživanja*

Unatoč detaljnom planiranju i provedbi istraživanja, bitno je naglasiti da svako istraživanje, pa tako i ovo, sa sobom nosi određena ograničenja koja treba uzeti u obzir prilikom interpretacije rezultata. Uzorak ispitanika dobiven je tehnikom snježne grude, a budući da se radi o specifičnoj skupini ispitanika, valja uzeti u obzir i njihovu pristranost tijekom odgovaranja na upitnik. Iako su veganstvo i vegetarijanstvo sveprisutniji kao način izbora prehrane i dalje je ovakva preferencija zastupljena u manjem broju unutar populacije. Često se osobe ovog stila ishrane zna optužiti da su militantne u svojim stavovima te da žele nametnuti svoj životni stil kao imperativ ostalim osobama koje konzumiraju meso. Budući da su u manjini te su toga svjesni, zasigurno bi željeli ostaviti bolji dojam prilikom odgovaranja na upitnik, pogotovo kada se ispituju karakteristike zbog kojih su često stereotipizirani.

Jedna od glavnih manjkavosti ovog istraživanja se odnosi na varijablu spola, jer su uzorak sačinjavale uglavnom osobe ženskog spola zbog čega je otežana generalizacija na širu populaciju. U budućim istraživanjima, trebalo bi povećati udio muškaraca u uzorku. Iako, činjenica kako je većina ispitanika ženskog spola ne iznenađuje s obzirom da budući prethodni nalazi upućuju na zaključak kako se veći broj žena odlučuje na ovu vrstu prehrane (Pfeiler i Egloff, 2018; Forestell i Nezelek, 2018; Ruby, 2012). Također, u usporedbi sa ženama, muškarci smatraju meso važnijim dijelom svoje prehrane. Naime, jedu više mesa i izražavaju manje zabrinutosti o učincima konzumacije mesa na životinje i okoliš (Ruby, 2012).

Također, bilo bi poželjno kontrolirati i varijablu naobrazbe, jer se pokazala bitnom za ispitivanje konstrukata iz ovog istraživanja. Dodatno, u budućim istraživanjima trebalo bi detaljnije ispitati prehrambene navike pojedinaca kako bi dobili širu sliku o njihovom unosu namirnica u organizam. Potpunija struktura rezultata bila bi dobivena u slučaju korištenja nekih objektivnih pokazatelja kao npr. podataka dobivenih iz vađenja krvi. Kao što je navedeno u raspravi, hormoni i neurotransmiteri igraju veliku ulogu u čovjekovom raspoloženju, emocionalnoj dobrobiti te psihičkim aspektima.

Isto tako, u narednih istraživanjima bilo bi dobro uzeti u obzir motive vegetarijanca za odabir svog načina ishrane, jer on ima utjecaja na aspekte psihe i njene dobrobiti. Vegetarijanci koji imaju jake moralne motivacije poput zaštite životinja ili okoliša mogu imati koristi od psiholoških nagrada poput osjećaja ponosa i mira (Torti, 2017).

## 6. Zaključak

1. Vegetarijanci i vegani pokazuju višu razinu otvorenosti u odnosu na mesojede, dok su na dimenziji poštenja samo vegani izvijestili o višim razinama naspram mesojeda. Nema razlike između ovih skupina u ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti i emocionalnosti.
2. Nije utvrđena razlika u zadovoljstvu životom između vegetarijanaca, vegana i mesojeda.
3. Vegetarijanci i vegani pokazuju nižu razinu pesimizma u odnosu na mesojede. Razlike u optimizmu među ovim skupinama nisu utvrđene

## 7. Literatura

- Allen, M. W., Wilson, M., Ng, S. H., i Dunne, M. (2000). Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *The Journal of Social Psychology, 140*(4), 405-422.
- Amiot, C. E., & Bastian, B. (2017). Solidarity with animals: Assessing a relevant dimension of social identification with animals. *PloS one, 12*(1),
- Andre, B., Canhao, H., Espnes, G.A., Ferreira Rodrigues, A.M., Joao Gregorio, M., Nguyen, C., Sousa, R. i Gronning, K. (2017). Is there an association between food patterns and life satisfaction among Norway's inhabitants ages 65 years and older? *Appetite, 110*, 108-115.
- Appleby, P.N., Thorogood, M., Mann, J. I., i Key, T. J. (1999). The Oxford Vegetarian Study: an overview. *The American Journal of Clinical Nutrition, 70*(3), 525–531
- Appleby, P. N. i Key, T. J. (2016). The long-term health of vegetarians and vegans. *Proceedings of the Nutrition Society, 75*(3), 287–293. <https://doi.org/10.1017/S0029665115004334>
- Appleby, P. N., Thorogood, M., Mann, J. I., & Key, T. J. (1999). The Oxford vegetarian study: an overview. *The American journal of clinical nutrition, 70*(3), 525S-531S.

- Ashton, M.C. i Lee, K. (2009). The HEXACO-60: a short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91, 340-345.
- Aslanifar, E., Fakhri, M. K., Mirzaian, B., i Kafaki, H. B. (2014). *The comparison of personality traits and happiness of vegetarians and non-vegetarians*. U F. Uslu (Ur.), *International Conference on Social Sciences and Humanities* (str. 1031–1037). Center of Academic Research.
- Babarović, T. i Šverko, I. (2013). The HEXACO personality domains in Croatian sample. *Društvena istraživanja*, 3, 397-411.
- Beardsworth, A., i Keil, T. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *The Sociological Review*, 40(2), 253-293.
- Bedin, E., Torricelli, C., Gigliano, S., De Leo, R., i Pulvirenti, A. (2018). Vegan foods: Mimic meat products in the Italian market. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 13, 1-9.
- Beezhold, B. L., i Johnston, C. S. (2012). Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-9>
- Beezhold, B. L., Johnston, C. S. i Daigle, D. R. (2010). Vegetarian diets are associated with increased mood states in the United States: A cross-sectional study. *Appetite*, 55(2), 295-299.
- Bonnie Beezhold, Cynthia Radnitz, Amy Rinne i Julie DiMatteo (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores, *Nutritional Neuroscience*, 18:7, 289-296, <https://doi.org/10.1179/1476830514Y.0000000164>
- Bezinović, P. (1990). Poimanje vlastite kompetentnosti i socijalna anksioznost. *Sociologija*, (1-2), 79-87.
- Bilewicz, M., Imhoff, R., i Drogosz, M. (2011). The humanity of what we eat: Conceptions of human uniqueness among vegetarians and omnivores. *European Journal of Social Psychology*, 41(2), 201-209.
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M., Hill, P. L., ... i Zimmermann, J. (2021). Personality trait stability and change. *Personality Science*, 2, 1-20.
- Boyce, J., Wood, A.M. i Powdthavee, N. (2013). Is personality fixed? Personality changes as much as “variable” economic factors and more strongly predicts changes to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111(1), 287-305.

- Carta, M. G., Aguglia, E., Caraci, F., Dell'Osso, L., Di Sciascio, G., Drago, F. i Moro, M. F. (2012). Quality of life and urban/rural living: preliminary results of a community survey in Italy. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 8, 169.
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers 1. *The British journal of sociology*, 62(1), 134-153.
- Coxon, C., Hepsomali, P., Brandt, K., Vauzour, D., i Costabile, A. (2023). Personality, dietary identity, mental and sleep health in vegans and vegetarians: A preliminary cross-sectional study. *Health Science Reports*, 6(8), e1525.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L. i Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Črnič, A. (2013). Studying social aspects of vegetarianism: a research proposal on the basis of a survey among adult population of two Slovenian biggest cities. *Collegium Antropologicum*, 37(4), 1111-1120.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., i D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chiang, Y-H., Hsu, C-C. i Hung, K-P. (2014). Core self-evaluation and workplace creativity. *Journal of Business Research*, 67, 1405-1413.
- Chiodelli, R., Cicerchia, M., i Pizzati, L. (2020). Vegan, vegetarian and omnivore diets: Positive and negative features for personality and health. *International Journal of Psychology*, 55(2), 294-303.
- De Boer, J., Schösler, H., i Boersema, J. J. (2013). Climate change and meat consumption: An inconvenient couple? *Appetite*, 76, 53-61.
- Dember, W. N., Martin, S. H., Hummer, M. K., Howe, S. R., & Melton, R. S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology*, 8, 102-119.
- De Vries, R. E., Lee, K., i Ashton, M. C. (2008). The Dutch HEXACO Personality Inventory: Psychometric properties, self–other agreement, and relations with psychopathy among low and high acquaintanceship dyads. *Journal of personality assessment*, 90(2), 142-151.
- De Vries, R. E., i van Kampen, D. (2010). The HEXACO and 5DPT models of personality: A comparison and their relationships with psychopathy, egoism, pretentiousness,

- immorality, and Machiavellianism. *Journal of Personality Disorders*, 24(2), 244-257.
- Dhont, K., Hodson, G., i 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542.
- Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., i Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640-3649.  
<https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>
- Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G., i Rocca, M. A. (2010). The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PloS one*, 5(5).
- Forestell, C. A., i Nezlek, J. B. (2018). Vegetarianism, depression, and the five-factor model of personality. *Ecology of Food and Nutrition*, 57, 246–259.  
<https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1455675>
- Fugate, M., Kinicki, A. J., i Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational behavior*, 65(1), 14-38.
- Furlan, I., Kljaić, S., Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B., Szabo, S., & Šverko, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap
- Giehl, D. (1979). *Vegetarianism, a way of life*. Barnes i Noble Books.
- Grau, A. (2014). *Veganer sind moralische Totalitaristen*. Dostupno na:  
<https://www.cicero.de/kultur/veggie-kult-gemuese-buergertum-veganer-sind-moralische-totalitaristen/57512> (srpanj, 2021).
- Gravetter, F. i Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8. izdanje). Wadsworth Publishing Company.
- Grob, A. (1995). Subjective Well-Being and Significant Life Events Across Life Span. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 1, 3-18.
- Gross, G. (2017). *Warum Veganer und Vegetarier so Polarisieren*. Dostupno na:  
<https://www.welt.de/vermischtes/article162311133/Warum-Veganer-und-Vegetarier-so-polarisieren.html>
- Hirschler, C. A. (2011). “What pushed me over the edge was a deer hunter”: Being vegan in North America. *Society & Animals*, 19(2), 156-174.

- Hopwood, C. J. (2022). The link between vegetarian diet and depression might be explained by depression among meat-reducers. *Food Quality and Preference*, *102*, 104679.
- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T., i Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PloS one*, *15*(4), e0230609.
- Izmirli, S., & Phillips, C. J. (2011). The relationship between student consumption of animal products and attitudes to animals in Europe and Asia. *British Food Journal*, *113*(3), 436-450.
- Janda, S. i Trocchia, P. J. (2001). Vegetarianism: Toward a greater understanding. *Psychology & Marketing*, *18*(12), 1205-1240. <https://doi.org/10.1002/mar.1050>
- Johnston, C. S. (2017). Vegetarian Diet and Possible Mechanisms for Impact on Mood. U I.B. Singer (Ur) *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention* ( str.493-509). Barnes i Noble.
- Joshanloo, M. i Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim University Students, *Journal of Happiness Studies*, *12*(1), 105-113.
- Keller, C. i Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, *84*, 128-138.
- Kellman, S. G. (2000). Fish, flesh, and foul: The anti-vegetarian animus. *The American Scholar*, *69*(4), 85-96.
- Kessler, T., i Scherhorn, G. (2019). Personality and dietary patterns: A comparison between omnivores, vegetarians, and vegans. *Food Quality and Preference*, *78*, 103719. doi: 10.1016/j.foodqual.2019.103719
- Kim, H. J., Kim, J. H., Kim, K. W., i Jang, E. S. (2019). Personality traits of vegetarians in the United States. *Personality and Individual Differences*, *142*, 129-135. doi: 10.1016/j.paid.2019.01.022
- Kline, R. B. (2011): *Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Third edition.* New York: Guilford Press.
- Knight, S., Vrij, A., Cherryman, J., Nunkoosing, K. (2004). Attitudes towards animal use and belief in animal mind. *Anthrozoös- A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals*. *17*(1), 43-62.
- Kováč, L., & Halama, P. (2021). How vegans, vegetarians and carnists differ in personality traits and attitudes towards animals. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(1), 146-152.

- Kovčo Vukadin, I., Novak, M. i Križan, H. (2016). Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 24(1), 84-115.
- Kuhn, T., Schösler, H., i De Boer, J. (2016). Consumers' readiness to reduce meat consumption for the benefit of the environment in the perspective of the theory of planned behavior. *Journal of Cleaner Production*, 112(Part 4), 4551-4564. doi: 10.1016/j.jclepro.2015.08.053
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., i Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 496-502. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>
- LeRette, D. E. (2014). *Stories of microaggressions directed toward vegans and vegetarians in social settings* [Doktorska disertacija, Sveučilište Fielding]. ProQuest Dissertations i Theses Global.
- Larsen, R.J., Diener, E., Emmons, R.A. (1985). An evaluation of Subjective well-being measures, *Social Indicators Research*, 17 (1), 1-17.
- Lučev, I. i Tadinac, M. (2010). Provjera dvaju modela subjektivne dobrobiti te povezanosti zadovoljstva životom, demografskih varijabli i osobina ličnosti. *Migracijske i etničke teme/Migration and Ethnic Themes*, 26(3), 263-296.
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., i Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake?. *Nutrition*, 30(4), 403-409.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- 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.
- MacNair, R. (2001). McDonald's" Empirical Look at Becoming Vegan". *Society & Animals*, 9(1), 63-69.
- Minson, J. A., & Monin, B. (2012). Do-gooder derogation: Disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200-207.



- Neff, R. A., Edwards, D., Palmer, A., Ramsing, R., Righter, A. i Wolfson, J. (2018). Reducing meat consumption in the USA: a nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21(10), 1835-1844.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980017004190>
- Paul, E. S. i Podberscek, A. L. (2000). Veterinary education and students' attitudes towards animal welfare. *Veterinary Record*, 146(10), 269-272.  
<https://doi.org/10.1136/vr.146.10.269>
- Pavot, W. i Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicator Research*, 28(1), 1-20.
- Penezić, Z. (1996). *Zadovoljstvo životom-provjera konstrukta*, Diplomski rad, Filozofski fakultet u Zadru.
- Preylo, B. D., & Arikawa, H. (2008). Comparison of vegetarians and non-vegetarians on pet attitude and empathy. *Anthrozoös*, 21(4), 387-395.
- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentskoj i odrasloj dobi. *Društvena istraživanja*, 4 (84-85), 643-669.
- Piazza, J., Ruby, M. B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H. M., i Seigerman, M. (2015). Rationalizing meat consumption. *The 4Ns. Appetite*, 91, 114-128.
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020). Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples. *Food Quality and Preference*, 86, 104018.
- Radošević, A. (2021). *Veganstvo na društvenim mrežama: Kako sadržaj na društvenim mrežama utječe na trendove u prehrani*. [Diplomski rad. Sveučilište Sjever. Sveučilišni centar Varaždin. Odjel za odnose s javnostima].  
<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:995734>
- Reist, M. E., Bleidorn, W., Milfont, T. L., i Hopwood, C. J. (2023). Meta-analysis of personality trait differences between omnivores, vegetarians, and vegans. *Appetite*, 191(1), 1-8.
- Rizzo, N. S., Jaceldo-Siegl, K., Sabate, J., i Fraser, G. E. (2013). Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(12), 1610-1619.
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131(1), 125-138.

- Rothgerber, H. (2015). Underlying differences between conscientious omnivores and vegetarians in the evaluation of meat and animals. *Appetite*, 87 (2), 251-258.
- Rothgerber, H. i Mican, F. (2014). Childhood pet ownership, attachment to pets, and subsequent meat avoidance. The mediating role of empathy toward animals. *Appetite*, 79 (1), 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.032>
- Rothmann, S., i Coetzer, E. P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of industrial psychology*, 29(1), 68-74.
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>
- Sariyska, R., Markett, S., Lachmann, B., i Montag, C. (2019). What does our personality say about our dietary choices? Insights on the associations between dietary habits, primary emotional systems and the Dark Triad of personality. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 2591.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Schwarz, N. i Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 7(1), 61-84.
- Seo, M. K., & Kim, C. N. (2004). Effects of perceived stigma on life satisfaction and self-esteem of the mental illness. *Korean Journal of Social Welfare*, 56(4), 173-194.
- Sims, L. S. (1978). Food-related value-orientations, attitudes, and beliefs of vegetarians and non-vegetarians. *Ecology of Food and Nutrition*, 7(1), 23-35.
- Spence, C., E., Osman, M., McElligott, A., G. (2017). Theory of animal mind: Human nature or scientific artefact? *Trends in cognitive sciences*, 21(5), 333-343.
- Torti, J. M. (2017). *The social and psychological well-being of vegetarians: A focused ethnography*. Doktorska disertacija. University of Alberta.
- Twine, R. (2014). Vegan killjoys at the table—Contesting happiness and negotiating relationships with food practices. *Societies*, 4(4), 623-639.
- Veenhoven, R. (1994). *How satisfying is rural life? Fact and value*. U Cecora, J. (Ur.), Changing values and attitudes in family households, implications for institutional transition in East and West, FAA report nr 296, Society for agricultural policy research in rural society, Bonn, Germany,

- Vranešić Bender, D. (2007). Vegetarijanstvo. *Hrvatski Časopis za javno zdravstvo*, 3 (9), 0-0.  
Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/298468>
- Vukasović, F. (2021). *Odnos osobina ličnosti iz HEXACO modela, vjerovanja u opasnost COVID-19 i stavova o cijepljenju*. Diplomski rad. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:929877>
- Worsley, A., i Skrzypiec, G. (1998). Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite*, 30(2), 151-170.
- Young, A., Khalil, K. A. i Wharton, J. (2018). Empathy for animals: A review of the existing literature. *Curator: The Museum Journal*, 61(2), 327-343.  
<https://doi.org/10.1111/cura.12257>
- Zaragoza-Marti, A., Ferrer-Cascales, R., Hurtado-Sanchez, J.A., Laguna-Perez, A., Cabanero-Martinez, M.J. (2018). Relationship between adherence to the mediterranean diet and health-related quality of life and life satisfaction among older adults. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 22 (1), 89-96.

## PRILOG

Tablica 1 Prikaz rezultata Pearsonovih koeficijenata korelacije kod skupine mesojeda

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Dob	1.00	-.02	.21**	-.22**	.11	.05	.05	.09	.19**	-.25**	.27**
2. Spol		1.00	.01	.02	.00	.02	.15*	.10	.02	.34**	.15
3. Optimizam			1.00	-.60**	.65**	.11	.10	.25**	.58**	-.15**	.10
4. Pesimizam				1.00	-.59**	-.18**	-.14*	-.20**	-.66**	-.11**	-.16**
5. Zadovoljstvo					1.00	.04	.18	.20**	.66**	-.11	.16**
6. Otvorenost						1.00	.08	.08	.07	-.01	.20**
7. Savjesnost							1.00	-.00	.18**	.05	.20**
8. Ugodnost								1.00	.23**	-.14*	.20**
9. Ekstraverzija									1.00	-.22**	.11
10. Emocionalnost										1.00	.00
11. Poštenje											1.00

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; varijabla spola: 1 – muškarci, 2 – žene

Tablica 2 Prikaz rezultata Pearsonovih koeficijenata korelacije kod skupine vegana

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Dob	1.00	.04	.19*	-.17	.18*	-.07	00	.16	.26**	-.14	.13
2. Spol		1.00	.08	-.05	.13	.08	.12	-.15	.08	.21*	.15
3. Optimizam			1.00	-.71**	.73**	.05	.15	.27**	.69**	-.25**	.15
4. Pesimizam				1.00	-.66**	-.18*	-.13	-.29**	-.60**	.22**	-.24**
5. Zadovoljstvo					1.00	.04	.16	.34**	.71**	-.19*	.22*
6. Otvorenost						1.00	.02	.03	.17	.11	.06
7. Savjesnost							1.00	.06	.15	.08	.36**
8. Ugodnost								1.00	.21**	-.20**	.30*
9. Ekstraverzija									1.00	-.15	.14
10. Emocionalnost										1.00	-.00
11. Poštenje											1.00

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; varijabla spola: 1 – muškarci, 2 – žene

Tablica 3 Prikaz rezultata Pearsonovih koeficijenata korelacije kod skupine vegetarijanaca

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.Dob	1.00	.11	.18*	-.17*	.17*	-.03	.05	.22*	.19*	-.13	.34*
2. Spol		1.00	-.04	.06	-.10	-.07	.03	-.04	-.10	.15*	.06
3. Optimizam			1.00	-.60*	.63*	.01	.15*	.27*	.62*	-.26*	.06
4. Pesimizam				1.00	-.60*	-.08	-.10	-.25*	-.61*	.28*	-.19*
5. Zadovoljstvo					1.00	.06	.11	.32*	.63*	-.18*	.22*

6. Otvorenost	1.00	.25*	-.03	.12	.06	.17*
7. Savjesnost		1.00	.05	.11	.02	.22*
8. Ugodnost			1.00	.34*	-.13	.21*
9. Ekstraverzija				1.00	-.22*	.11
10. Emocionalnost					1.00	-.14*
11. Poštenje						1.00

---

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; varijabla spola: 1 – muškarci, 2 – žene