



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Ηθική ουσιοκρατία κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής: Η περίπτωση της
ηθικής χορτοφαγίας»

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΤΣΟΚΑΚΤΣΙΔΟΥ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Φύλλο Εξέτασης

1.

Επόπτης: _____

—

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής:

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός: - _____

Ο/η συγγραφέας

.....

βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract	7
Ευχαριστίες	8
Εισαγωγή	9
Θεωρητική πλαισίωση ηθικής ψυχολογίας	10
<i>Ηθικά φαινόμενα</i>	10
<i>Ηθική και εαυτός</i>	12
<i>Κλάδοι της ηθικής ψυχολογίας</i>	13
<i>Θεωρία ηθικής ανάπτυξης του Kohlberg</i>	15
Θεωρητική πλαισίωση της ουσιοκρατίας (essentialism)	16
<i>Ψυχολογική και ηθική ουσιοκρατία (moral essentialism)</i>	16
<i>Κοινωνικές κατηγορίες ανθρώπων</i>	17
<i>Κοινωνικός ντετερμινισμός</i>	18
Η χορτοφαγική διατροφή ως αρετή	18
<i>Η χορτοφαγία και ηθική χορτοφαγία</i>	18
<i>Ηθική απέναντι στα ζώα</i>	19
<i>Ηθικός καταναλωτισμός</i>	20
<i>Χορτοφαγία και υγεία</i>	21
<i>Διακρίσεις και προκαταλήψεις στο χορτοφαγικό ιδεώδες</i>	22
<i>Συνεπειοκρατία της χορτοφαγίας</i>	23
Η παρούσα έρευνα	24
Μεθοδολογία	25
<i>Μέθοδος</i>	25
<i>Συμμετέχοντες</i>	25
<i>Ερευνητικά Εργαλεία</i>	25
<i>Διαδικασία</i>	26
Αποτελέσματα	27
<i>A) Αντιλήψεις σχετικά με την διατροφή</i>	28
<i>B) Αντιλήψεις σχετικά με τους χορτοφάγους</i>	31
<i>Γ) Αντιλήψεις σχετικά με τα ζώα και το περιβάλλον</i>	37
<i>Ηλικιακές διαφορές</i>	41
Συζήτηση	43
<i>Περιορισμοί της παρούσας έρευνας</i>	45
Βιβλιογραφία	46
Παραρτήματα	50
Παράρτημα 1	50

Παράρτημα 2.....	51
------------------	----

Περίληψη

Η παρούσα εργασία διερευνά την χορτοφαγία μέσα από το πρίσμα της ηθικής ουσιοκρατίας. Συγκεκριμένα, η εν λόγω έρευνα διερευνά τις διαφορές στις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων δυο διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, των αναδυόμενων ενηλίκων και της τρίτης ηλικίας, σχετικά με τον ηθικοπλαστικό χαρακτήρα της χορτοφαγίας και τις πιθανές παγιωμένες αντιλήψεις που μπορεί να έχουν σχετικά με την διατροφή, την ηθική και την κοινωνία. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι απόψεις των δυο ηλικιακών ομάδων συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό σε ότι αφορά την ηθική διάσταση του χορτοφαγικού τρόπου ζωής. Ενώ οι διαφορές που διαπιστώθηκαν αφορούν τόσο στο επίπεδο ενημερότητας σχετικά με την χορτοφαγία όσο και στην ταύτιση της ηθικής με την θρησκευτική ηθική από την ομάδα της τρίτης ηλικίας. Επομένως, για τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες της έρευνας, η επιλογή ενός ατόμου να ζει ή να μην ζει σύμφωνα με το χορτοφαγικό ιδεώδες δεν προσθέτει ούτε αφαιρεί από την ηθική του αξία ως άνθρωπος.

Λέξεις κλειδί: ουσιοκρατία, ηθική, ηλικιακές διαφορές, χορτοφαγία, ζώα, αναδυόμενοι ενήλικες, τρίτη ηλικία.

Abstract

This study investigates vegetarianism through the lens of moral essentialism. Specifically, the research explores the differences in beliefs between participants from two different age groups, emerging adults and the elderly, regarding the moralistic nature of vegetarianism and any entrenched perceptions they may hold about diet, ethics, and society. The results of the research showed that the views of the two age groups converge significantly concerning the moral dimension of a vegetarian lifestyle. The differences identified pertain both to the level of awareness regarding vegetarianism and the association of ethics with religious morality, particularly in the elderly group. Therefore, for the participants of the study, an individual's choice to live or not live according to vegetarian ideals neither adds nor detracts from their moral value as a person.

Keywords: essentialism, ethics, age differences, vegetarianism, animals, emerging adults, elderly.

Ευχαριστίες

Η διεκπεραίωση της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας δε θα μπορούσε να έχει υλοποιηθεί δίχως την πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξη ενός αριθμού ανθρώπων, για τους οποίους θα επιθυμούσα να εκφράσω τις θερμότερες ευχαριστίες μου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στην καθηγήτρια μου και επιβλέπουσα της πτυχιακής μου εργασίας Δρ. Γεωργιάδου Τριανταφυλλιά, για την επιστημονική αλλά και για την συμβουλευτική καθοδήγηση, που μου παρείχε κατά τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας.

Δεν μπορώ να παραλείψω να ευχαριστήσω τους φίλους μου για την υποστήριξη τους και τη συνεχή ενθάρρυνση, καθώς και για τα υπέροχα φοιτητικά χρόνια που μου χάρισαν.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τις αδερφές μου, Έλενα και Δέσποινα, για την αμέριστη στήριξη που μου παρείχαν και την υπομονή που έκαναν μέχρι το τέλος.

Τέλος ένα μεγάλο και εγκάρδιο ευχαριστώ αξίζουν οι γονείς μου, Δημήτρης Τσοκακτσίδης και Αθανασία Μυλωνά, που με στηρίζουν ηθικά και οικονομικά όλα αυτά τα χρόνια, δίνοντάς μου κουράγιο να προχωρώ και να υπερπηδώ κάθε εμπόδιο για να φτάσω στο στόχο μου.

Εισαγωγή

Το κεντρικό θέμα της παρούσας έρευνας είναι η σύνδεση της ηθικής ουσιακρατίας με τις αντιλήψεις των αναδύομένων ενηλίκων και της τρίτης ηλικίας για την χορτοφαγία. Προκειμένου να σχεδιαστεί η εν λόγω έρευνα, κρίθηκε απαραίτητη η πραγματοποίηση βιβλιογραφικής ανασκόπησης στις σχετικές με το θέμα έρευνες και θεωρητικές προσεγγίσεις. Κατά τις προηγούμενες δεκαετίες, οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί επικεντρώθηκαν περισσότερο στην χρησιμότητα της ηθικής ουσιακρατίας στην εξέλιξη και επιβίωση του ανθρώπινου είδους αλλά και στην διδασχή της ουσιακρατικής σκέψης από τους γονείς στα παιδιά (Heiphetz, 2020). Μία ακόμα σημαντική εστίαση που γίνεται γύρω από το θέμα στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, είναι οι συνέπειες του ουσιακρατικού τρόπου σκέψης σε διάφορα πλαίσια της κοινωνικής ζωής και του ανθρώπινου χαρακτήρα (Heiphetz, 2020). Όσον αφορά, την βιβλιογραφία γύρω από την έννοια της χορτοφαγίας, παρότι περιορισμένη, αυτή αναφέρεται στις προεκτάσεις που μπορεί να λάβει σε τομείς της καθημερινής ζωής όπως η ηθική, ο ηθικός καταναλωτισμός, τα δικαιώματα των ζώων, τα στερεότυπα και η συνεπειοκρατία της χορτοφαγίας (Perrine, 2020).

Σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφορικά με την σύνδεση της ουσιακρατίας και της χορτοφαγίας είναι περιορισμένη. Ακόμη περισσότερο περιορισμένες είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελληνικό χώρο τόσο για την ουσιακρατία όσο και για την χορτοφαγία ως τρόπο ζωής, καθώς αποτελεί σχετικά νέο δεδομένο για την ελληνική κοινωνία. Το βιβλιογραφικό αυτό κενό δημιουργεί την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησής του. Αυτό που επιχειρεί να πράξει η παρούσα εργασία είναι να απαντήσει στο ερευνητικό ερώτημα του πώς σκέφτονται ουσιακρατικά τα άτομα δυο διαφορετικών ηλικιακών ομάδων σε σχέση με την έννοια της χορτοφαγίας.

Συγκεκριμένα, οι στόχοι της έρευνας είναι να διαπιστωθούν διαφορές και ομοιότητες μεταξύ των αντιλήψεων των δύο ηλικιακών ομάδων αλλά και μεταξύ των ευρημάτων και της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Ακολουθεί η θεωρητική πλαισίωση της ηθικής ψυχολογίας, της ηθικής και ψυχολογικής ουσιακρατίας, η μεθοδολογία της έρευνας, τα αποτελέσματα και η συζήτηση. Τα αποτελέσματα δείχνουν σημαντικές

διαφορές μεταξύ των δυο ηλικιακών ομάδων αλλά και συμφωνία με τις σχετικές θεωρίες και έρευνες που έχουν διατυπωθεί.

Θεωρητική πλαισίωση ηθικής ψυχολογίας

Ηθικά φαινόμενα

Το θεωρητικό πλαίσιο της ηθικής εμπεριέχει μία ποικιλία περισσότερο ειδικών φαινομένων όπως η ηθική κρίση, η ηθική λήψη αποφάσεων, τα ηθικά συναισθήματα και οι ηθικές νόρμες (Tangney et al., 2007). Παρακάτω παρουσιάζονται τα φαινόμενα αυτά αναλυτικά.

Η *ηθική κρίση* ή ο *ηθικός συλλογισμός* μελετά τον τρόπο που οι άνθρωποι σκέφτονται σε σχέση με τις έννοιες του σωστού και του λάθους και την διαδικασία με την οποία δημιουργούν και εφαρμόζουν ηθικούς κανόνες. Αποτελεί επίσης σημαντικό κομμάτι της ηθικής φιλοσοφίας αλλά και βάση της περιγραφικής ηθικής. Θα μπορούσαμε, πιο απλά να πούμε ότι η ηθική κρίση αναφέρεται στην απόφαση που καλείται να πάρει ένα άτομο σχετικά με τον τρόπο που θα συμπεριφερθεί σε μία ηθικά προβληματική κατάσταση, αναφορικά με το τι είναι σωστό και τι λάθος (Nado et al., 2019). Πολλοί είναι οι θεωρητικοί που ασχολήθηκαν με την ηθική κρίση και επιχείρησαν να αναπτύξουν σχετικές θεωρίες. Για παράδειγμα ο Kant υποστήριξε ότι κεντρικό σημείο της ηθικής του ατόμου είναι η αυτονομία και η αυτοκυριαρχούμενη λογική και ότι αυτό που καθιστά τα άτομα ηθικά είναι η καθοδήγηση των αποφάσεων τους από τους ηθικούς κανόνες. Αντίθετα με τον Kant, ο Haidt υποστήριξε ότι η ηθική διαίσθηση είναι αυτή που προκαλεί την ηθική κρίση. Με την έννοια ηθική διαίσθηση εννοούσε την ξαφνική εμφάνιση της ηθικής κρίσης, περιλαμβανομένης της συναισθηματικής δράσης (καλό-κακό), χωρίς την ύπαρξη συνειδητής ενημερότητας για την διενέργεια μια διαδικασίας αναζήτησης αποδείξεων και κατάληξης σε συμπέρασμα. Εστιάζοντας στον παράγοντα της συναισθηματικής εμπλοκής, ο Greene προτείνει μια διαφορετική θεωρία. Κατά τον Greene, το επίπεδο συναισθηματικής εμπλοκής του ατόμου σε μία κατάσταση επηρεάζει άμεσα την ηθική του κρίση (Bucciarelli et al., 2008).

Η *ηθική συμπεριφορά* ή *αλλιώς ηθική λήψη αποφάσεων* συμπεριλαμβάνει τις πράξεις από πρόθεση αλλά και τις αθέλητες ή εξ αμελείας/παραλείψεως συμπεριφορές

(negligent behavior). Είναι σημαντική η διάκριση ανάμεσα στις διεργασίες που διαμορφώνουν την ηθική συμπεριφορά του υποκειμένου από εκείνες που διαμορφώνουν την κριτική της ηθικής από ένα τρίτο άτομο. Η διάκριση αυτή συνεισφέρει στην αποσαφήνιση εννοιών όπως η *αίσθηση της ηθικής (moral sense)*, η οποία αναφέρεται σε συμπεριφορές όπως ο αλτρουισμός, η ηθική απεμπλοκή και η αξιολόγηση ή κριτική απέναντι στις συμπεριφορές των άλλων. Οι κλάδοι της φιλοσοφίας και της ψυχολογίας εστιάζουν στην ηθική λήψη αποφάσεων ως την κύρια κινητήρια δύναμη της ηθικής συμπεριφοράς. Η λήψη αποφάσεων είναι ηθική αν αναφέρεται στις επιλογές ανάμεσα στα πιθανά μονοπάτια δράσης υπό το φως των ηθικών κανόνων. Οι ηθικές αποφάσεις διαφέρουν από την λήψη μη ηθικά σημαντικών αποφάσεων στην εμπλοκή και σημαντικότητα της γνώμης της κοινωνίας και των άγραφων κανόνων (Tangney et al., 2007).

Τα *ηθικά συναισθήματα* είναι αυτά που έρχονται ως απάντηση σε ηθικές παραβάσεις ή αυτά που κινητοποιούν την ηθική συμπεριφορά. Με άλλα λόγια, τα ηθικά συναισθήματα είναι η αντίδραση στις αντιλαμβανόμενες αλλαγές και απειλές. Από αναπτυξιακή σκοπιά, τα συναισθήματα είναι αυτά που αναπτύχθηκαν ταχέα καθώς ο Homo sapiens, περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο ζώο, φαίνεται να αφιέρωσε ένα σημαντικό κομμάτι της συναισθηματικής του ανάπτυξης αντιδρώντας σε κοινωνικά γεγονότα που δεν επηρέαζαν αποκλειστικά τον ίδιο (Haidt, 2003). Ο Haidt, όρισε τα ηθικά συναισθήματα ως εκείνα που συνδέονται με το ενδιαφέρον ή το καλό της κοινωνίας ως σύνολο ή κάποιων άλλων ατόμων εκτός του εαυτού (Tangney et al., 2007). Τα ηθικά συναισθήματα έχουν δυο χαρακτηριστικά. Το πρώτο είναι η αμερόληπτη διέγερση του συναισθήματος, που αναφέρεται στην εμφάνιση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων τα οποία δεν επηρεάζουν άμεσα τον εαυτό. Το δεύτερο χαρακτηριστικό είναι η τάση για φιλοκοινωνική συμπεριφορά, καθώς τα συναισθήματα συχνά κινητοποιούν κάποια μορφή δράσης ως αντίδραση στο γεγονός που προκάλεσε το συναίσθημα (Haidt, 2003). Υπάρχουν δυο μεγάλες κατηγορίες συναισθημάτων. Η πρώτη κατηγορία είναι τα αυτοαναφορικά συναισθήματα, που περιλαμβάνουν την ντροπή, την ενοχή, την αμηχανία και την περηφάνια (Tangney et al., 2007). Τα συναισθήματα αυτά θεωρούνται σημαντικά για την ηθική μας, καθώς ωθούν τους ανθρώπους να συμμορφώνονται με τους κανόνες και να διατηρούν την κοινωνική τάξη (Haidt, 2003). Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη κατηγορία συναισθημάτων ονομάζεται αλλιώς εστιασμένα ηθικά συναισθήματα, τα οποία είναι η περιφρόνηση, ο θυμός και η

αποστροφή (Tangney et al., 2007). Αυτή η ομάδα συναισθημάτων έχει αντίστοιχα μεγάλη ηθική αξία, καθώς λειτουργούν ως απάντηση στις παραβιάσεις και στις αδικίες που αφορούν την ιεραρχία στην κοινωνία και την παραβίαση των δικαιωμάτων αυτοδιάθεσης (Haidt, 2003).

Οι *ηθικοί κανόνες* μπορούν να οριστούν ως οι κοινά αποδεκτές νοήσεις σχετικά με το σωστό και το λάθος, που ρυθμίζουν την κοινωνική συμπεριφορά σε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής. Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο της ηθικής ψυχολογίας, δείχνουν ότι οι ηθικοί κανόνες χαρακτηρίζονται και από μεγάλες χρονικές περιόδους σταθερότητας αλλά ταυτόχρονα και από ξαφνικές αλλαγές στο τι θεωρείται νόρμα. Για παράδειγμα, μία ηθική νόρμα σε μία λειτουργική κοινωνία είναι η πεποίθηση ότι κάθε άτομο πρέπει να συνεισφέρει στο κοινό καλό. Η παραβίαση αυτής της νόρμας κρίνεται ως άδικη και λανθασμένη σύμφωνα με την κοινή ηθική, πράγμα που κινητοποιεί τα άτομα να τιμωρούν τους παραβάτες ακόμη και όταν οι συνέπειες της παραβίασης δεν αφορούν αποκλειστικά τους ίδιους (Lindström et al., 2018). Από αναπτυξιακή σκοπιά, οι ηθικές νόρμες φαίνεται να ακολουθούνται με μεγάλη συνέπεια και από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Αυτό γίνεται εμφανές μέσα από την συναναστροφή τους στο παιδικό παιχνίδι. Τα παιδιά επιβάλλουν τους ηθικούς κανόνες διαμαρτυρόμενα απέναντι σε κάποιον που παραβαίνει τους κανόνες του παιχνιδιού, που καταστρέφει ή κλέβει ένα αντικείμενο άλλου παιδιού, είτε μαρτυρώντας την αδικία στο θύμα ή κάποιον ενήλικο είτε απαιτώντας να επιστραφούν τα κλεμμένα αντικείμενα στο θύμα. Επομένως τα παιδιά έχουν μάθει να αντιδρούν στην αδικία, είτε προέρχεται από τρίτο πρόσωπο, είτε με την ομολογία της αδικίας που διέπραξαν τα ίδια. Η πρακτική αυτή που εδραιώνεται στον ηθικό κώδικα των παιδιών μέσα από το παιχνίδι, διαμορφώνει και την ηθική τους ως ενήλικες (Yucel & Vaish, 2018).

Ηθική και εαυτός

Στον κλάδο της κοινωνικής ψυχολογίας έχει μελετηθεί ευρέως ο όρος του «εαυτού» και έχει λάβει διαφορετικά νοήματα. Μία από τις πιο γνωστές διακρίσεις που γίνονται στην εν λόγω έννοια είναι αυτή ανάμεσα στον *εκτελεστικό εαυτό* (*executive self*) και τον *αξιολογικό εαυτό* (*evaluative self*). Ο εκτελεστικός εαυτός είναι αυτός ο οποίος ρυθμίζει την συμπεριφορά του ατόμου και παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή ηθικής συμπεριφοράς. Ενώ, ο αξιολογικός εαυτός αποτελείται από τις

σκέψεις και τα συναισθήματα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και για τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους. Σημαντικό είναι να αναφερθούμε στην έννοια των *ηθικών αναστολών* (*inhibitive moral agency*), οι οποίες μας σηματοδοτούν την ικανότητα του ατόμου να αποφύγει να φερθεί απάνθρωπα σε άλλους ανθρώπους. Αυτό το είδος της αυτό ρύθμισης εξαρτάται από ικανότητα του ατόμου να αισθανθεί αρνητικά συναισθήματα που αφορούν τον εαυτό (ενοχή, μετάνοια, ντροπή), τα οποία ενισχύουν την συμμόρφωση με τους ηθικούς κανόνες καθιστώντας την ανήθικη συμπεριφορά αποκρουστική για το άτομο (Jennings et al., 2015).

Κλάδοι της ηθικής ψυχολογίας

Η ηθική ψυχολογία διακρίνεται σε τρεις κλάδους, την κανονιστική ηθική, την εφαρμοσμένη ηθική και την μεταηθική.

Η *κανονιστική ηθική* ασχολείται με τον τρόπο που θα έπρεπε ιδανικά να φέρονται οι άνθρωποι στην εκάστοτε περίπτωση. Τυπικά οι άνθρωποι πρέπει να είναι καλοί και να πράττουν το σωστό. Όμως επειδή αυτό δεν είναι εύκολο να επιτευχθεί, γίνεται αντικείμενο διερεύνησης της κανονιστικής ηθικής. Συγκεκριμένα, η κανονιστική ηθική προσπαθεί να ανακαλύψει τον τρόπο που πρέπει ένας άνθρωπος να ζει, να συμπεριφέρεται και να δρα στον κόσμο. Τα δυο είδη της κανονιστικής ηθικής είναι η ηθική βασισμένη σε κάποια αρχή ή εξουσία (*Authority-Based Ethics*), όπως είναι η θρησκεία, η οικογένεια και οι διάφορες ιδεολογίες (μαρξισμός, βιγκανισμός), και η ηθική βασισμένη στην λογική (*Reason-Based Ethics*) (Gustafson, 2020).

Η ηθική βασισμένη στην λογική σκέψη περιλαμβάνει μερικά από τα πιο γνωστά συστήματα κανονιστικής ηθικής. Αρχικά θα πρέπει να γίνει διάκριση ανάμεσα στους συνεπειοκρατικούς και μη κανόνες (*consequentialist and non-consequentialist norms*). Οι συνεπειοκρατικοί κανόνες καθορίζουν αν μια πράξη είναι ηθικά σωστή με βάση της συνέπειες της πράξης αυτής. Μερικά από αυτά τα συστήματα και τις θεωρίες ανφέρονται στην συνέχεια. Ο *Εγωκεντρισμός* (*Egoism*) είναι το σύστημα ηθικής που καθορίζει τις σωστές πράξεις ως εκείνες που ωφελούν τον εαυτό. Η *θεωρία του κοινωνικού συμβολαίου* (*Social Contract Theory*), σύμφωνα με την οποία η αξιοπιστία των ηθικών αρχών βασίζεται σε συμφωνημένους αντικειμενικούς παράγοντες. Ο *Ωφελιμισμός* (*Utilitarianism*) ως συνεπειοκρατική θεωρία, καθορίζει την ηθική πράξη ως εκείνη της οποίας οι συνέπειες θα συμβάλουν στην γενικότερη ευτυχία και ευημερία

του ατόμου και όχι στην στιγμιαία ευχαρίστηση. Η *Δεοντολογία* (Deontological Ethics) υποστηρίζει ότι μια πράξη κρίνεται ηθική ή ανήθικη σύμφωνα με τον βαθμό συμμόρφωσης με συγκεκριμένους κανόνες ανεξάρτητα των συνεπειών. Η *Ηθική της αρετής* (Virtue Ethics), η οποία επικεντρώνεται κυρίως στα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να αποκτήσει το άτομο μέσω της συνήθειας ώστε να θεωρηθεί ενάρετο (Hursthouse & Crisp, 2013). Το *Φυσικό δίκαιο* (Natural Law), κατά το οποίο οι άνθρωποι γεννιούνται με μια συγκεκριμένη κλίση, ηθική πυξίδα που καθοδηγεί τις συμπεριφορές τους. Ο *Διαισθητισμός* (Intuitionism) προτείνει ότι οι βασικές ηθικές αλήθειες είναι αυταπόδεικτες και πηγάζουν από ένα είδος προαισθήματος που ορίζει τις ηθικές μας αποφάσεις. Η *Πραγματιστική ηθική* (Pragmatic Ethics) παρομοιάζει τις ηθικές αρχές με την επιστημονική έρευνα καθώς μπορούν να βελτιωθούν και να αλλάξουν στο πέρασμα του χρόνου και της κοινωνικής εξέλιξης. Η *Ηθική του ανταγωνισμού* (Ethics of Competition) η οποία αναφέρεται κυρίως στις επιχειρήσεις και κατά την οποία οι κανόνες προέρχονται από συμφωνημένες ρυθμίσεις αλλά και από την ανάγκη εκπλήρωσης ηθικών υποχρεώσεων (Gustafson, 2020).

Η *εφαρμοσμένη ηθική* περιλαμβάνει διαφορετικά πεδία έρευνας. Κάποια από αυτά είναι η βιοηθική, ο κώδικας ιατρικής δεοντολογίας, η περιβαλλοντική ηθική, η επιχειρηματική ηθική και η ηθική στο διαδίκτυο (Protoparadakis, 2013). Η εφαρμοσμένη ηθική συχνά θεωρείται συνώνυμη της επαγγελματικής δεοντολογίας. Ένας σχετικά περιορισμένος ορισμός της εφαρμοσμένης ηθικής είναι η εφαρμογή γενικών ηθικών θεωριών σε συγκεκριμένα ηθικά προβλήματα (Frey & Wellman, 2008). Ο όρος «εφαρμοσμένη ηθική» χρησιμοποιείται για να αναφερθεί σε οποιαδήποτε χρήση μεθόδων λογικής προκειμένου να εξετάσει κριτικά ηθικές αποφάσεις και να λύσει βασικά προβλήματα ηθικής. Ο όρος «εφαρμοσμένη» αναφέρεται στην χρήση φιλοσοφικών μεθόδων για να κρίνει ηθικά προβλήματα, πρακτικές και πολιτικές (Beauchamp, 2007).

Αξίζει να αναφερθούμε συγκεκριμένα στην *περιβαλλοντική ηθική*, η οποία καθιερώθηκε ως πεδίο της εφαρμοσμένης ηθικής από τον Richard Routley και εστιάζει στην ηθική κατάσταση των μη ανθρώπινων οντοτήτων και του περιβάλλοντος, στις ηθικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και του φυσικού κόσμου, στις υποχρεώσεις των ανθρώπων απέναντι στο περιβάλλον και στα ηθικά δικαιώματα τους (Protoparadakis, 2013).

Η *Μετα-ηθική* αποτελεί τον τρίτο κλάδο της ηθικής ψυχολογίας και λειτουργεί αυτοαναφορικά στα θέματα που απασχολούν τον γενικότερο κλάδο της ηθικής. Συγκεκριμένα, εγείρει ερωτήματα σχετικά με τις έννοιες του καλού και του κακού, πως αυτές οι νοηματοδοτήσεις και οι παραδοχές ανταποκρίνονται σε δεδομένα για τον κόσμο και το πως ξέρουμε να μιλάμε ή σκεφτόμαστε για αυτά τα δεδομένα (Schroeder, 2017). Στόχος της Μετα-ηθικής είναι να εξηγήσει πως η ηθική σκέψη ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα (McPherson & Plunkett, 2017).

Θεωρία ηθικής ανάπτυξης του Kohlberg

Στην θεωρία που ανέπτυξε ο Kohlberg, περιγράφονται τρία επίπεδα ηθικής ανάπτυξης με δυο υποστάδια το καθένα. Αξίζει να σημειωθεί πως δεν είναι σίγουρο ότι όλοι οι άνθρωποι θα κατορθώσουν να κατακτήσουν τα ανώτερα στάδια ηθικής ανάπτυξης. Το πρώτο επίπεδο, της *προσυμβατικής ηθικής* έχει διάρκεια μέχρι τα εννέα έτη περίπου. Κατά το στάδιο αυτό δεν έχει αναπτυχθεί προσωπικός ηθικός κώδικας και η συμπεριφορά καθοδηγείται από τις προσδοκίες των άλλων και τις πιθανές συνέπειες παράβασης των κανόνων. Στο επίπεδο αυτό περιλαμβάνεται το πρώτο στάδιο της *υπακοής και τιμωρίας*, όπου η συμμόρφωση με τους κανόνες είναι αναγκαία προκειμένου να αποφευχθεί η τιμωρία. Στο δεύτερο στάδιο, της *ατομικότητας και ανταλλαγής*, ορθή συμπεριφορά νοείται η τέλεση πράξεων προς το προσωπικό συμφέρον του εκάστοτε ατόμου (Mathes, 2021).

Το δεύτερο επίπεδο ηθικής ανάπτυξης ονομάζεται *συμβατική ηθική* και παρατηρείται κατά την εφηβική ηλικία. Σε αυτό το επίπεδο, τα άτομα ενστερνίζονται τους κοινωνικά αποδεκτούς ηθικούς κανόνες, ακολουθούν τους κανόνες των διάφορων ομάδων και σέβονται τις εξουσιαστικές αρχές. Το τρίτο στάδιο, αναφέρεται στις *καλές διαπροσωπικές σχέσεις* και κατά το στάδιο αυτό τα άτομα προσαρμόζονται στις προσδοκίες και τους ρόλους που επιτάσσει η κοινωνία προκειμένου να γίνουν αποδεκτά. Το τέταρτο στάδιο επικεντρώνεται στην *διατήρηση της κοινωνικής τάξης*, καθώς η λήψη αποφάσεων γίνεται λαμβάνοντας υπόψιν το κοινωνικό σύνολο και σκοπός γίνεται η διατήρηση του νόμου και της τάξης (Mathes, 2021).

Η *μετασυμβατική ηθική* αποτελεί το τελευταίο και ανώτερο επίπεδο ανάπτυξης της ηθικής, κατά το οποίο διαπιστώνεται η σύλληψη αφηρημένων ηθικών αξιών και αρχών με βάση την κριτική ικανότητα του κάθε ατόμου. Κατά τον Kohlberg, μόνο ένας μικρός αριθμός ανθρώπων κατορθώνει να φτάσει στο ύψιστο επίπεδο ηθικής

ανάπτυξης, καθώς λίγοι είναι αυτοί που επιλέγουν να αναλύσουν τις ηθικές αξίες τους σε ατομικό επίπεδο. Το πέμπτο στάδιο αναφέρεται στην *έννοια του κοινωνικού συμβολαίου και των ατομικών δικαιωμάτων*. Σε αυτό το στάδιο, τα άτομα αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι οι κανόνες που διευθετούν τις σχέσεις μεταξύ των κοινωνιών δεν είναι ικανοί να εκπληρώσουν τις ανάγκες όλων των ανθρώπων. Ενώ στο έκτο και τελευταίο στάδιο της θεωρίας γίνεται λόγος για της *παγκόσμιες αρχές*. Σε αυτό το στάδιο, υποστηρίζεται ότι τα άτομα είναι πλέον ικανά να δημιουργήσουν την προσωπική τους ηθική ανεξάρτητα από τον νόμο (Mathes, 2021).

Η θεωρία του Kohlberg, αν και αντιμετώπισε σημαντική κριτική καθώς προτείνει ότι η ηθική συμπεριφορά παρουσιάζει μεγαλύτερη σταθερότητα και συνέπεια από αυτό που παρατηρείται στην πραγματική ζωή, συνέβαλε σημαντικά στην επιστήμη της ηθικής ψυχολογίας αλλά και στην αντίληψη ότι η συμπεριφορά επηρεάζεται άμεσα από την ηθική σκέψη (Carpendale, 2000).

Θεωρητική πλαισίωση της ουσιοκρατίας (essentialism)

Ψυχολογική και ηθική ουσιοκρατία (moral essentialism)

Η ψυχολογική ουσιοκρατία είναι ουσιαστικά η υπόθεση ότι οι άνθρωποι αναπαριστούν κάποιες κατηγορίες έχοντας μία βαθύτερη, υφέρπουσα ουσία που ενοποιεί τα μέλη αυτής της κατηγορίας και που ευθύνεται για τα τυπικά χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές τους (Neufeld, 2022). Η ψυχολογική ουσιοκρατία αναφέρεται στην σκέψη ότι εσωτερικές, αόρατες ουσίες διαχωρίζουν τα μέλη σε διαφορετικές κατηγορίες (Martin & Heiphetz, 2021). Η *ουσιοκρατία* είναι η ιδέα ότι τα χαρακτηριστικά μας είναι βασικά στοιχεία της ταυτότητας, έχουν βιολογικές ρίζες και μένουν αναλλοίωτα στον χρόνο (Heiphetz, 2020). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι θεωρούν την καλοσύνη ως περισσότερο εγγενή στην βιολογία μας και ως κεντρική αξία στην ταυτότητα τους ή την ταυτότητα των άλλων (Heiphetz, 2019).

Από την οπτική της γνωστικής ανάπτυξης, η ουσιοκρατία γίνεται αντιληπτή ως ένα είδος γνωστικής προκατάληψης ή προδιάθεσης. Σύμφωνα με αυτήν την οπτική, η τάση των ανθρώπων να κάνουν ουσιοκρατικές αποδόσεις αποτέλεσε το κλειδί στην επιβίωση και εξέλιξη του ανθρώπινου είδους (Heiphetz, 2020).

Μόνο οι ενήλικες αναφέρουν την έννοια του «αληθινού εαυτού» όταν κάποιος είναι καλός και του «επιφανειακού εαυτού» όταν αυτός είναι κακός. Ενήλικες και παιδιά θεωρούν τα άτομα κυρίως ηθικά, ενώ τα παιδιά αξιολογούν περισσότερο θετικά τους ανθρώπους από ότι οι ενήλικες (Heiphetz, 2019).

Μία ακόμη θεωρία που επιχειρεί να εξηγήσει την ηθική ουσιοκρατία είναι αυτή της κοινωνικής μάθησης. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης υπογραμμίζει την σημασία της κοινωνικής συναναστροφής στην διδασχή της ουσιοκρατικής σκέψης. Σε σχετικές έρευνες που έχουν γίνει, έχει φανεί ότι ο τρόπος που μιλούν οι γονείς σχετίζεται με τον βαθμό ανάπτυξης ουσιοκρατικού τρόπου σκέψης στα παιδιά (Heiphetz, 2020). Αν ο λόγος των γονέων περιέχει γενικεύσεις, για παράδειγμα- ένας ξένος είναι κακός- όλοι οι ξένοι είναι κακοί, τότε οι πιθανότητες να συμβεί αυτό είναι αυξημένες. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τείνουν να θεωρούν περισσότερο μόνιμα τα χαρακτηριστικά που δίνονται ως «ταμπέλα» ενός ατόμου παρά ως ένα στοιχείο του χαρακτήρα του. Για παράδειγμα, τα παιδιά δύσκολα μπορούν να κάνουν την διάκριση μεταξύ ενός ατόμου που κάποιες φορές καπνίζει και ενός ατόμου που είναι καπνιστής (Heiphetz, 2020).

Η ηθική ουσιοκρατία μπορεί να είναι αποτέλεσμα κοινωνικής μάθησης αλλά ταυτόχρονα φαίνεται να αποτελεί κίνητρο για τον διαχωρισμό των ανθρώπων σε ομάδες. Τοποθετώντας το άτομο, τον εαυτό του, στην ομάδα των «καλών ανθρώπων» δημιουργείται μία κοινωνική απόσταση από την ομάδα των «κακών ανθρώπων» προκειμένου το άτομο να νιώσει καλά για τον εαυτό του (Heiphetz, 2020).

Κοινωνικές κατηγορίες ανθρώπων

Οι κοινωνικές κατηγορίες που διαχωρίζονται με ουσιοκρατικούς όρους ποικίλουν. Ορισμένες κατηγορίες που έχουν συνδεθεί με την ψυχολογική ουσιοκρατία αφορούν την φυλή, την εθνικότητα, το γένος, την κάστα, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ψυχική ασθένεια και την θρησκεία (Neufeld, 2022). Πολλές έρευνες συνδέουν την ψυχολογική ουσιοκρατία με την έννοια της προκατάληψης και των κοινωνικών στερεοτύπων. Σύμφωνα με τον Rothbart και τον Taylor, προσεγγίζοντας τις κοινωνικές κατηγορίες ως φυσικά είδη αυξάνεται ο κίνδυνος για την ενίσχυση του χάσματος και των μεταξύ τους διαφορών. Ακόμη, ο Allport

περιγράφει την απόδοση της ουσίας στους «άλλους τους εκτός ομάδας» σαν βασικό χαρακτηριστικό προκατάληψης (Haslam et al., 2004).

Κοινωνικός ντετερμινισμός

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που καλούνται οι άνθρωποι να αντιμετωπίσουν στην καθημερινότητά τους είναι να εξηγήσουν τον λόγο που οι άλλοι άνθρωποι δρουν με το τρόπο που δρουν και είναι με τον τρόπο που είναι. Η κοινωνικογνωστική έρευνα πάνω στο θέμα παρουσιάζει την τάση των ανθρώπων να αποδίδουν την συμπεριφορά των άλλων περισσότερο σε εσωτερικά χαρακτηριστικά παρά σε εξωτερικές αιτίες και παράγοντες. Η θεωρία του κοινωνικού ντετερμινισμού υποστηρίζει ότι η ουσία και τα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου, που αντανακλώνται στην κοινωνική του συμπεριφορά, σμιλεύονται από κοινωνικούς παράγοντες όπως η κοινωνικοποίηση (Rangel & Keller, 2011).

Η χορτοφαγική διατροφή ως αρετή

Η χορτοφαγία και ηθική χορτοφαγία

Η χορτοφαγία αποτελεί ένα θέμα που άπτεται πολλών τομέων της ζωής όπως την πολιτική, την υγεία, την οικολογία, και την ηθική. Θεωρείτε περισσότερο κίνημα αλλαγής του τρόπου ζωής παρά κοινωνικό κίνημα, καθώς δεν διαθέτει οργανωμένη συλλογική δράση απέναντι στην καθεστηκυία τάξη πραγμάτων (Gheihman, 2021). Ένας απλοϊκός ορισμός που μπορεί να δοθεί είναι ο τρόπος ζωής που περιλαμβάνει την αποφυγή κατανάλωσης κρέατος και ζωικών παράγωγων αλλά και την αποφυγή χρήσης προϊόντων που κατασκευάζονται από δέρματα ζώων (McPherson, 2018). Ο ορισμός που δίνεται από το The Vegan Society (2020) περιγράφει την χορτοφαγία ως μια φιλοσοφία και έναν τρόπο ζωής που επιχειρεί να αποκλείσει, όσο είναι πιθανό και πρακτικά δυνατό, όλες τις μορφές εκμετάλλευσης και βασανισμού των ζώων για τροφή, ρουχισμό ή για οποιονδήποτε άλλο σκοπό.

Οι λόγοι που επιλέγει κάποιος να υιοθετήσει μια περισσότερο χορτοφαγική διατροφή ποικίλλουν μεταξύ του περιβάλλοντος, της ηθικής, της διατροφής και της υγείας. Αν και το φάσμα της χορτοφαγίας περιέχει και άλλες κατηγορίες χορτοφάγων εκτός της αυστηρής χορτοφαγίας (vegan), όπως η ημι-χορτοφαγία (reducetarianism) με την περιστασιακή κατανάλωση κρέατος, η κατανάλωση ψαριών, θαλασσινών και

ζωικών παράγωγων (pescetarians), και οι vegetarians με την κατανάλωση μόνο ζωικών παράγωγων (Beck & Ladwig, 2021).

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο ηθική χορτοφαγία αναφερόμαστε κυρίως σε άτομα που επιλέγουν να ζουν με έναν κώδικα αξιών και ηθικής που επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής τους (Barr, 2015). Σημαντική είναι η διάκριση της ηθικής χορτοφαγίας και της ηθικής παμφαγίας. Με τον όρο ηθική παμφαγία αναφερόμαστε σε άτομα που επιλέγουν να μην αποκλείουν από την διατροφή τους την κατανάλωση κρέατος αλλά να επιλέγουν από που προέρχεται με ηθικά κριτήρια. Μία ακόμη διάκριση είναι αυτή που γίνεται ανάμεσα στην αυστηρά ηθική χορτοφαγία, που απαγορεύει ρητά την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, και στην ευέλικτη ηθική χορτοφαγία που επιτρέπει μια μεγαλύτερη ελευθερία στην επιλογή των προϊόντων που θα καταναλωθούν (McPherson, 2018).

Ηθική απέναντι στα ζώα

Η ιδέα της ηθικής αντιμετώπισης των ζώων φαίνεται να είναι παγκόσμια και να έχει ρίζες στο μακρινό παρελθόν. Για παράδειγμα είναι κυρίαρχη έννοια σε θρησκείες της Ανατολής όπως ο Τζαϊνισμός, ο Ινδουισμός και ο Βουδισμός, με την προώθηση αρχών όπως η «Ahimsa» για την μη βία απέναντι σε όλα τα ζωντανά όντα. Αλλά και στις Ηνωμένες Πολιτείες υπήρχε η πεποίθηση ότι η κατανάλωση ζώων οδηγεί σε πνευματική ακαθαρσία (spiritually impure) (Gheihman, 2021). Υποστηρικτής της συγκεκριμένης πρακτικής λέγεται ότι ήταν και ο Πυθαγόρας και άλλες μεγάλες προσωπικότητες όπως ο Leo Tolstoy και ο Mahatma Gandhi πίστευαν ότι η χορτοφαγία οδηγεί σε μια ζωή που χαρακτηρίζεται από ηθική αγνότητα (moral purity). Έτσι παρόλο που η ιδέα της ηθικής απέναντι στα ζώα φαντάζει για πολλούς και πολλές ως ένα σύγχρονο κίνημα, φαίνεται πως η ηθική αντιμετώπιση των ζώων είναι ηθικό ζήτημα που απασχολεί την ανθρωπότητα διαχρονικά.

Προκειμένου να δοθούν απαντήσεις σχετικά με την χρήση των ζώων έχουν αναπτυχθεί πέντε θεωρίες. Σύμφωνα με την θεωρία του κοινωνικού συμβολαίου, οι άνθρωποι μπορούν να έχουν την ελευθερία να μεταχειρίζονται τα ζώα με τρόπο που θα ωφελεί περισσότερο τους ίδιους. Κατά τον ωφελμισμό, οι άνθρωποι θα πρέπει να δρουν με τρόπο που θα ωφελεί στον μεγαλύτερο βαθμό και τους ίδιους αλλά και τα ζώα. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, είναι αποδεκτή η εκτροφή ζώων για κατανάλωση

με την προϋπόθεση ότι οι συνθήκες ζωής τους είναι αξιοπρεπείς. Σύμφωνα με την τρίτη θεωρητική προσέγγιση, αυτή των δικαιωμάτων των ζώων, δίνεται έμφαση στον σεβασμό απέναντι στα ζώα και κυρίως στο δικαίωμα τους στην ζωή. Υπάρχει ακόμα και η θεωρία των σχέσεων, η οποία εστιάζει στον δεσμό μεταξύ ανθρώπου και ζώου. Τέλος, σύμφωνα με την θεωρία του σεβασμού απέναντι στην φύση, σημαντικότερη κρίνεται η προστασία του περιβάλλοντος, των οικοσυστημάτων και όλων των ειδών (Lund et al., 2016).

Σε έρευνες που έχουν γίνει έχει βρεθεί ότι όσοι καταναλώνουν κρέας τείνουν να μην αναγνωρίζουν την διανοητική και συναισθηματική ικανότητα των ζώων, να τα θεωρούν λιγότερο ικανά να νιώσουν πόνο και λιγότερο άξια ηθικής μεταχείρισης (Lund et al., 2016). Μέσα από την διεξαγωγή σχετικών ερευνών, φάνηκε ότι κυριαρχεί η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη αξία από τα υπόλοιπα ζώα (Gheihman, 2021).

Ηθικός καταναλωτισμός

Ο ηθικός καταναλωτισμός συνίσταται μέσα από τις αλλαγές στις καταναλωτικές επιλογές ως μια ηθικά ενήμερη αντίδραση στα ηθικά λάθη που γίνονται στην παραγωγή και διανομή των αγαθών και των υπηρεσιών (Beck & Ladwig, 2021).

Προκειμένου να εμβαθύνουμε στην έννοια του ηθικού καταναλωτισμού θα πρέπει να αναφερθούμε στους ανθρώπους που κάνουν μποϊκοτάζ. Εδώ θα χρησιμοποιηθεί ο όρος μποϊκοτάζ, καθώς αποτελεί διεθνή λέξη και δεν υπάρχει αντίστοιχη ελληνική. Οι άνθρωποι οι οποίοι κάνουν μποϊκοτάζ, στην ουσία διακόπτουν ή ενισχύουν την οικονομική αλληλεπίδραση με συγκεκριμένα αγαθά και υπηρεσίες. Το μποϊκοτάζ μπορεί να οργανωθεί και σε μεγαλύτερη κλίμακα αλλά γίνεται και από τον καθένα ξεχωριστά. Ένα παράδειγμα οργανωμένου μποϊκοτάζ είναι η επίσημη πιστοποίηση vegan όπως το European Vegetarian Union's V-label και το Vegan Society's Vegan Trademark (Beck & Ladwig, 2023). Το European Vegetarian Union είναι μία μη κερδοσκοπική, μη κυβερνητική οργάνωση για τις χορτοφαγικές κοινότητες στην Ευρώπη, η οποία δραστηριοποιείται σε τομείς όπως η χορτοφαγία, η διατροφή, η υγεία, η προστασία του καταναλωτή, το κλίμα και το περιβάλλον (European Vegetarian Union, n.d.). Αντίστοιχα, το Vegan Society είναι μία οργάνωση που προσφέρει πληροφορίες και καθοδήγηση σε ότι αφορά την χορτοφαγία (The Vegan Society, n.d.).

Το V-label και το Vegan Trademark αποτελούν σήματα τα οποία πιστοποιούν ότι τα προϊόντα που το φέρουν είναι κατάλληλα για χορτοφάγους. Μέσω αυτής της δράσης, μπουκοτάρονται εταιρίες που δεν φέρουν την σχετική πιστοποίηση καθώς οι καταναλωτές προτιμούν αυτά τα προϊόντα έναντι των άλλων (European Vegetarian Union, n.d. · The Vegan Society, n.d.).

Χορτοφαγία και υγεία

Ένα από τα βασικά επιχειρήματα όσων απορρίπτουν και κατακρίνουν την χορτοφαγία, ως διατροφική επιλογή, είναι οι επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει στην υγεία. Αντίθετα, όμως, τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών παρουσιάζουν τα πολλαπλά της οφέλη στην ανθρώπινη υγεία. Σύμφωνα με τον Craig (2009), οι αυστηροί χορτοφάγοι δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα παχυσαρκίας, διατηρούν ένα υγιές βάρος, έχουν χαμηλότερη χοληστερίνη και πίεση αίματος. Ακόμη, λόγω της κατανάλωσης πολλών φυτικών ινών, παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου, θανάτου από εγκεφαλικό επεισόδιο και ισχαιμικής καρδιοπάθειας (Marrone et al., 2021). Επίσης, αντιμετωπίζουν μικρότερο ρίσκο για την εμφάνιση κάποιων μορφών καρκίνου όπως του προστάτη και του παχέος εντέρου, διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών παθήσεων (Appleby & Key, 2016 · Dinu et al., 2017 · Soeters, 2020). Από την άλλη πλευρά, η έρευνα των Menzel και των συνεργατών (2021) έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες καθώς τα αποτελέσματά της συνδέουν την χορτοφαγία με κακή υγεία των οστών.

Αναφορικά με τις διαφορές στο διατροφικό προφίλ χορτοφάγων και μη χορτοφάγων, οι έρευνες δείχνουν ότι η διατροφή τους είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, καροτενοειδή, φυλλικό οξύ, βιταμίνες C, E και μαγνήσιο. Αντίθετα, η χορτοφαγική διατροφή φαίνεται να υστερεί σε πρωτεΐνη, κορεσμένα λιπαρά, ρετινόλη, βιταμίνη 12, ψευδάργυρο και ασβέστιο (Key et al., 2006)

Σύμφωνα με τον Soeters (2020), ο οποίος διατηρεί μια περισσότερο μετριοπαθή στάση απέναντι στα οφέλη της χορτοφαγικής διατροφής, η υιοθέτηση αυτής της διατροφής πρέπει να γίνεται με προσοχή σε εγκύους, παιδιά και πληθυσμούς που δεν γνωρίζουν τα συμπληρώματα που θα πρέπει να λάβουν προκειμένου να αποφύγουν ελλείψεις βιταμινών. Ιδιαίτερη σημασία, μάλλον, πρέπει να δοθεί στους ηλικιωμένους

για τους οποίους η υιοθέτηση μιας τέτοιας διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε σαρκοπενία και οστεοπόρωση.

Από την άλλη πλευρά, και προς υπεράσπιση του χορτοφαγικού ιδεώδους, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες προκειμένου να διαπιστωθούν διαφορές σε χορτοφάγους και μη σε διάφορους τομείς της ζωής. Όσον αφορά τις γυναίκες, τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν πως οι χορτοφάγοι δεν διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από όσους καταναλώνουν κρέας να εμφανίσουν έλλειψη σιδήρου, ασβεστίου, βιταμίνης D και B12. Σχετικά με τα παιδιά που είναι χορτοφάγοι, οι έρευνες δείχνουν ότι τα ίδια δεν παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα σε ότι αφορά την ευφυΐα, τις αθλητικές επιδόσεις, την μακροζωία και τα ποσοστά εμφάνισης ασθενειών (Varner, 1994).

Οι Dyett και συνεργάτες (2013), διεξήγαγαν σχετική έρευνα με σκοπό την διερεύνηση των βασικών λόγων που υιοθετεί και συντηρεί κάποιος έναν χορτοφαγικό τρόπο ζωής αλλά και την διερεύνηση της σύνδεσης μεταξύ τρόπου ζωής και θετικών δεικτών υγείας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 άτομα ηλικίας μεταξύ 25 και 75 ετών οι οποίοι χαρακτήριζαν τον εαυτό τους ως χορτοφάγο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω τηλεφωνικών συνεντεύξεων και οι ερωτήσεις αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία, τις επιλογές τρόπου ζωής (αλκοόλ, κάπνισμα, άσκηση), βάρος και ύψος, ιατρικό ιστορικό και ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και την μέθοδο μαγειρικής των προϊόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι χορτοφάγοι στην πλειονότητά τους έκαναν αυτή την επιλογή για λόγους υγείας, δεν έχουν ιατρικές διαγνώσεις, επιλέγουν πιο υγιεινά προϊόντα και πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος, δηλώνουν πρόσληψη σημαντικών ποσοτήτων αλατιού που συνδέονται με διαγνώσεις υπέρτασης, ελάχιστη ή και μηδαμινή χρήση αλκοόλ και καπνίσματος ενώ δηλώνουν ότι ασκούνται συχνά.

Διακρίσεις και προκαταλήψεις στο χορτοφαγικό ιδεώδες

Το χορτοφαγικό ιδεώδες θα μπορούσε να περιγραφεί ως το όραμα για το οποίο μια μερίδα ανθρώπων πιστεύει ότι θα έπρεπε όλοι να αγωνιζόμαστε. Όσοι εκπληρώνουν ή επιχειρούν να εκπληρώσουν αυτό το ιδεώδες αποκτούν ένα θαυμαστό χαρακτηριστικό ή αλλιώς μία αρετή. Για τους Regan και Singer η συμμόρφωση με το χορτοφαγικό ιδεώδες θεωρείται ηθικά απαραίτητη για τους καλούς ανθρώπους. Δεν

θεωρείται απλά ως κάτι που θα έκανε ένας καλός άνθρωπος ως φιλανθρωπική πράξη καλοσύνης αλλά αντίθετα είναι θέμα δικαιοσύνης (George, 1994).

Το χορτοφαγικό ιδεώδες φαίνεται να εκκινεί από διαφορετικές θρησκείες, ηθική. Η βελτίωση της ψυχής και ειδικά η προώθηση της λογικής σκέψης και της γνώσης έχει θεωρηθεί ότι κατακτούνται μέσω διατροφικών περιορισμών στην κατανάλωση κρέατος. Ακόμη, όλες οι μεγάλες θρησκείες ενέχουν την χορτοφαγική διατροφή σε κάποιον βαθμό (George, 1994).

Η βασική κριτική που ασκείται στο ιδεώδες της χορτοφαγίας είναι η αντιμετώπιση όλων των ανθρώπων ως ικανών να υιοθετήσουν την εν λόγω διατροφή. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό ιστορικό, εθνικότητα, ηλικία, φύλο, κοινωνικοοικονομικές δυνατότητες και διατροφικές ανάγκες. Επομένως, θεωρείται ότι το ιδεώδες αυτό εναποθέτει μεγάλο βάρος και ηθική ευθύνη στις γυναίκες, τα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Ενώ ταυτόχρονα, κρίνεται ως άδικη η σύγκριση των ανωτέρω με τους ενήλικες άνδρες των σύγχρονων κοινωνιών. Σε συνέχεια της κριτικής αυτής, άδικη θεωρείται η ύπαρξη ενός και μόνο «μέτρου» για την αξιολόγηση διαφορετικών ανθρώπων ως ηθικών ή ανήθικων και η προβολή της δυτικής κουλτούρας ως περισσότερο ηθικής από τις κουλτούρες άλλων, λιγότερο ανεπτυγμένων χωρών (George, 1994).

Η έρευνα των Heiss και συνεργατών (2017) πραγματοποιήθηκε με σκοπό να διαλευκάνει την πεποίθηση ότι η χορτοφαγική διατροφή συνδέεται με παθολογικές διατροφικές συμπεριφορές και προβλήματα υγείας. Οι συμμετέχοντες, χορτοφάγοι και κρεατοφάγοι, συμπλήρωσαν έναν αριθμό σχετικών ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι δυο ομάδες δεν παρουσίαζαν μεγάλες αποκλίσεις, ενώ όταν υπήρξαν διαφορές, οι χορτοφάγοι παρουσιάζουν γενικότερα πιο υγιείς σκέψεις και συμπεριφορές σχετικά με την πρόσληψη τροφής, και την εικόνα του σώματος, την γυμναστική και την κατανάλωση αλκοόλ.

Συνεπειοκρατία της χορτοφαγίας

Η έννοια της συνεπειοκρατίας, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, είναι μια από τις κατηγορίες της κανονιστικής ηθικής θεωρίας, που προτείνει ότι η ηθικότητα μιας πράξης καθορίζεται από τις συνέπειες που αυτή παράγει (Hursthouse & Crisp, 2013).

Συγκεκριμένα, η συνεπειοκρατία της χορτοφαγίας προτείνει ότι ένα άτομο θα έπρεπε να είναι χορτοφάγος μόνο στην περίπτωση που αυτή του η πράξη θα μπορούσε να προκαλέσει σημαντική αλλαγή στον κόσμο. Η θεωρητική αυτή προσέγγιση έχει δεχτεί έντονη κριτική, με βασικό επιχείρημα το γεγονός ότι οι πράξεις ενός και μόνο ατόμου δεν μπορούν να βελτιώσουν τις δεδομένες πρακτικές εκτροφής και εκμετάλλευσης των ζώων (Perrine, 2020).

Από την άλλη πλευρά, στο άρθρο του ο Nobis (2002) απορρίπτει την κριτική της συνεπειοκρατίας ως απαιτητικής θεωρίας. Αντίθετα, υποστηρίζει ότι η θεωρητική αυτή προσέγγιση έχει λίγες απαιτήσεις από τους ανθρώπους. Συγκεκριμένα, φέρνει το παράδειγμα του ατόμου το οποίο παρότι γνωρίζει τις δυσμενείς συνθήκες που αντιμετωπίζουν τα ζώα, εξακολουθεί να πιστεύει ότι η υιοθέτηση αυτού του τρόπου ζωής θα την εμπόδιζε να προσφέρει στην κοινωνία και ότι υπάρχουν άλλες ενέργειες, στις οποίες μπορεί να επιδοθεί, με αντίστοιχο ηθικό βάρος. Επομένως, για αυτό το άτομο η χορτοφαγία δεν καθίσταται απαραίτητη. Το βασικότερο επιχείρημα του Nobis είναι η ακόλουθη συλλογιστική πορεία. Αν η συνεπειοκρατία ισχύει, τότε το άτομο θα πρέπει να ζει την βέλτιστη ζωή. Αν το άτομο ζει την βέλτιστη ζωή, τότε το άτομο θα πρέπει να έχει αξίες που να συνεπάγονται την βέλτιστη ζωή. Αν το άτομο έχει τέτοιες αξίες, τότε το άτομο θα πρέπει να είναι ευαίσθητο στην βία, μη ανεκτικό στην αδικία, να είναι ηθικά ακέραιο. Αν το άτομο διαθέτει αυτά τα χαρακτηριστικά, τότε το άτομο θα πρέπει να είναι χορτοφάγος. Επομένως, αν η συνεπειοκρατία ισχύει, τότε το άτομο θα πρέπει να είναι χορτοφάγος.

Η παρούσα έρευνα

Λαμβάνοντας υπόψη την συζήτηση περί της ηθικής ως εγγενές χαρακτηριστικό των ανθρώπων και της χορτοφαγίας ως ηθικής πράξης που απορρέει από τον σεβασμό στα δικαιώματα των ζώων, η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να διερευνήσει την ηθική ουσιοκρατία σε σχέση με την χορτοφαγία. Συγκεκριμένα στόχος της έρευνας είναι να απαντηθούν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα. Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα σχετίζεται με το αν η πληροφορία ότι κάποιος απέχει από την κατανάλωση κρέατος οδηγεί σε κρίσεις για την ηθικότητα. Το δεύτερο ερώτημα εστιάζει στις διαφορές μεταξύ των απόψεων των δυο ηλικιακών ομάδων. Ενώ το τρίτο και τελευταίο ερώτημα έχει στόχο να διερευνήσει την διατύπωση κοινότυπων και στερεοτυπικών αντιλήψεων από τις δύο ηλικιακές ομάδες σε σχέση με την διατροφή, τα άτομα και την κοινωνία.

Μεθοδολογία

Μέθοδος

Η ερευνητική μέθοδος που επιλέχθηκε για την εκπόνηση της εργασίας είναι η ποιοτική μέθοδος. Η επιλογή της ποιοτικής μεθόδου με χρήση του εργαλείου της ημιδομημένης συνέντευξης έγινε καθώς επιτρέπει την διατύπωση της άποψης του κάθε συμμετέχοντα με μεγαλύτερη ακρίβεια και φυσικότητα αλλά και την ανάλυσή της σε βάθος.

Για την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν χρησιμοποιήθηκε μία επαγωγική προσέγγιση, η θεματική ανάλυση. Η τελευταία αποτελεί μία ευέλικτη μέθοδο ανάλυσης των δεδομένων που έχει ως στόχο την ανεύρεση, ανάλυση και καταγραφή μονάδων νοήματος σε κεντρικά θέματα. Για την ανάλυση των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων ακολουθήθηκαν τα 6 βήματα των Braun και Clarke (2006).

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 20 συνολικά άτομα. Οι συμμετέχοντες ήταν χωρισμένοι σε δυο ηλικιακές ομάδες. Η πρώτη ομάδα αποτελείται από αναδυόμενους ενήλικες μεταξύ 18-25 ετών, ενώ η δεύτερη από άτομα τρίτης ηλικίας, από τα 60 έτη και άνω. Οι δύο ομάδες αποτελούνται από 10 άτομα η καθεμία, εκ των οποίων οι πέντε είναι γυναίκες και οι πέντε άνδρες. Η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα ήταν η μη πιθανοτική, σκόπιμη δειγματοληψία. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη, ύστερα από υπογραφή του εντύπου συγκατάθεσης από τους ίδιους. Αξίζει να σημειωθεί πως το δείγμα αποτελείται από άτομα που δεν ακολουθούν έναν χορτοφαγικό τρόπο ζωής προκειμένου να μιλήσουν για τις γνώσεις τους πάνω στο θέμα και τα πιστεύω τους.

Ερευνητικά Εργαλεία

Το ερευνητικό εργαλείο που επιλέχθηκε για την διεξαγωγή της έρευνας είναι η ημιδομημένη συνέντευξη. Για τους σκοπούς της έρευνας δημιουργήθηκε μία σκαλέτα ερωτήσεων προκειμένου να τεθούν στους συμμετέχοντες κατά την διάρκεια της συνέντευξης. Οι ερωτήσεις που τους τέθηκαν είχαν σκοπό την εκμαίευση πληροφοριών σχετικά με τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις, τις γνώσεις και την επαφή των δυο διαφορετικών ηλικιακών ομάδων με το ζήτημα της ηθικής διατροφής και της

χορτοφαγίας. Τα ερωτήματα της συνέντευξης αναφέρονται στο παράθεμα 1, στο τέλος της εργασίας.

Διαδικασία

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε ύστερα από έγκριση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας. Όσον αφορά την ομάδα της τρίτης ηλικίας, το δείγμα προσεγγίστηκε μέσω του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων του Δήμου Σταυρουπόλεως στην Θεσσαλονίκη. Αντίστοιχα, σχετικά με την ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, οι συμμετέχοντες ήταν κατά κύριο λόγο φοιτητές και φοιτήτριες που προσεγγίστηκαν μέσω της πανεπιστημιακής κοινότητας. Στη συνέχεια, δόθηκαν έντυπα συγκατάθεσης στους συμμετέχοντες, στα οποία αναφέρονταν ο στόχος της έρευνας, η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των δεδομένων και τέλος, η εθελοντική φύση της διαδικασίας. Η διαδικασία της συνέντευξης διήρκησε 15-20 λεπτά στην ομάδα των ηλικιωμένων και 20-30 λεπτά στην ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων. Τέλος, ακολούθησε η ανάλυση των δεδομένων.

Αποτελέσματα

Στην παρακάτω ενότητα της εργασίας, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας έπειτα από την θεματική ανάλυση των δεδομένων. Οι κωδικοί που προέκυψαν οδήγησαν σε εννέα κατηγορίες, οι οποίες ομαδοποιήθηκαν σε τρία θέματα. Στο πρώτο θέμα αναφέρονται οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την διατροφή, τις προσωπικές συνήθειες, την διατροφική αξία των προϊόντων και την γενικότερη στάση ζωής που συμπυκνώνεται στην φράση «Μέτρον άριστον». Οι απόψεις που εκφράζονται στο συγκεκριμένο θέμα, μαρτυρούν μία κοινή ηθική αντίληψη που προτείνει ότι σωστό είναι να μην αποκλείουμε καμία τροφή και να δοκιμάζουμε από όλα με μέτρο. Το δεύτερο θέμα, αφορά τις πεποιθήσεις τους σχετικά με τους ίδιους τους χορτοφάγους, τα κίνητρά τους, την ηθική τους υπόσταση και τις εικόνες που έχουν κατασκευάσει για αυτούς. Σε αυτή την θεματική ενότητα, γίνονται εμφανείς οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τον ηθικό χαρακτήρα και την ηθική συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, τονίζουν ότι κεντρικός άξονας του ηθικού χαρακτήρα είναι το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο, ενώ καίριας σημασίας είναι η ποιότητα των κινήτρων που οδηγούν το άτομο σε φιλοκοινωνική συμπεριφορά. Το τελευταίο θέμα, εστιάζει περισσότερο στο περιβάλλον, στην συναισθηματική σχέση με τα ζώα και σε ερωτήματα για το αν είμαστε φύσει ή θέσει κρεατοφάγοι. Η ηθική διάσταση του τελευταίου θέματος, θα μπορούσε να εκφραστεί ως το ηθικό χρέος που αισθάνονται οι άνθρωποι απέναντι στην φύση αλλά και απέναντι στις επόμενες γενιές και τον κόσμο που τους παραδίδουν. Στην συνέχεια, αναφέρονται όλες οι διαφορές που διαπιστώθηκαν ανάμεσα στις συνεντεύξεις των δύο ηλικιακών ομάδων. Τα θέματα και οι κατηγορίες που αναδείχθηκαν αναφέρονται συνοπτικά στο παρακάτω γράφημα.

Γράφημα 1. Οι θεματικές κατηγορίες που αναδείχθηκαν



Τα αποτελέσματα της θεματικής ανάλυσης περιγράφονται στα παρακάτω θέματα:

A) Αντιλήψεις σχετικά με την διατροφή

Οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την εννοιολόγηση της υγιεινής διατροφής φαίνεται να συγκλίνουν τόσο στην ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων όσο και στην ομάδα της τρίτης ηλικίας.

1) Η οικονομική διάσταση και ποιότητα των προϊόντων

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι είναι σημαντική για τους ίδιους η ποιότητα των προϊόντων που καταναλώνουν, «Θέλω να έχει ποιότητα το φαγητό, τα κοιτάω όσο μπορώ και τον τόπο, για παράδειγμα τυρί παίρνω Θράκη ή Ροδόπη γιατί είμαι από εκεί.», «[...] παίρνω από την λαϊκή που είναι τοπικά προϊόντα». Αρκετοί τόνισαν επίσης ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι προτιμότερα για κατανάλωση, «[...] είναι καλύτερα για την υγεία (τα βιολογικά) [...]», «[...] τα βιολογικά είναι αράντιστα είναι ωραία [...] ». Ενώ άλλοι έδειξαν να αμφισβητούν την αξία των βιολογικών προϊόντων «[...] δεν πιστεύω ότι το να πας στην αγορά να βρεις ένα βιολογικό (αξίζει) το ίδιο είναι νομίζω». Ταυτόχρονα όμως επεσήμαναν το μεγάλο οικονομικό κόστος των βιολογικών προϊόντων ως αποτρεπτικό γεγονός για την επιλογή περισσότερο ποιοτικών προϊόντων, «βιολογικά καθαρά προϊόντα είναι πιο ακριβά», «Τα βιολογικά είναι πιο

ακριβά από ότι είναι τα άλλα». Εξαιτίας αυτού πολλοί δήλωσαν ότι καταλήγουν να αγοράζουν τα τρόφιμά τους με βάση την τιμή και όχι την ποιότητα, «[...] κοιτάω τι είναι πιο φθηνό», [...] κοιτάζω τα οικονομικότερα».

2) Οι επιπτώσεις και τα οφέλη της κατανάλωσης κρέατος

Πολλοί εκ των συμμετεχόντων υποστήριξαν ότι η κατανάλωση κρέατος δεν βλάπτει με κανέναν τρόπο την υγεία, «[...] δεν πιστεύω ότι το κόκκινο κρέας κάνει κακό στην καρδιά, πιστεύω ότι είναι μία προπαγάνδα.», «Βλακεία είναι αυτό [...] Αυτά είναι παραμύθια», «Δεν το νομίζω αυτό, το κρέας έχει πολλά θετικά χαρακτηριστικά για το ανθρώπινο σώμα και δεν νομίζω πως θα κερδίσεις κάτι με το να το κόψεις.». Μερικοί εξ αυτών, δήλωσαν ότι όχι μόνο δεν βλάπτει η κατανάλωση κρέατος αλλά η στέρηση του οδηγεί σε προβλήματα υγείας, «Όχι ίσα ίσα θεωρώ ότι οδηγεί σε διάφορα προβλήματα». Από πολλούς επίσης έγινε αναφορά στα συμπληρώματα διατροφής ως μη άξια υποκατάστατα του κρέατος «δεν θεωρώ ότι κάποιο υποκατάστατο σαν συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας». Άλλοι συμμετέχοντες παρουσίασαν μια περισσότερο μετριοπαθή στάση δηλώνοντας ότι το κρέας είναι απαραίτητο στην διατροφή μας αναγνωρίζοντας παράλληλα την υπερκατανάλωση κρέατος που παρατηρείται στην σύγχρονη κοινωνία. Συγκεκριμένα, μία συμμετέχουσα δήλωσε: «θεωρώ το ότι γενικά γίνεται μία πολύ μεγάλη κατανάλωση αυτών των προϊόντων που ανέφερες δηλαδή κρεάτων και γαλακτοκομικών αλλά θεωρώ ότι γενικά χρειάζονται στην διατροφή μας». Από την άλλη πλευρά, μία μικρότερη μερίδα συμμετεχόντων φαίνεται να είναι ενημερωμένη για τις επιπτώσεις της κατανάλωσης κρέατος στον οργανισμό και εστιάζει στον τρόπο μεταχείρισης των προϊόντων, «Ανάλογα τι κρέας θα φας [...]», «η κατανάλωση η συνεχής κατανάλωση κρέατος και ειδικά όταν είναι μαγειρεμένο όχι προσεγμένο δηλαδή σε τηγάνι με πολλά λάδια και τα λοιπά βασικά αποδεδειγμένο είναι ότι δημιουργεί πολλές φορές καρδιοπάθειες και χοληστερίνη τριγλυκερίδια και διάφορα τέτοια προβλήματα», «Και να μην πάθουμε κανένα Αλτσχάιμερ από την βρώση του κρέατος».

3) «Μέτρον άριστον» και αντιλήψεις περί υγιεινής διατροφής

Σχετικά με το ερώτημα για την υγιεινή διατροφή και το αν αυτή ταυτίζεται με την χορτοφαγική, οι απόψεις των συμμετεχόντων φαίνεται να συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό και να περικλείονται στο αρχαίο ρητό «Μέτρον άριστον», θέλοντας να υποστηρίξουν ότι υγιεινή διατροφή είναι αυτή η οποία δεν υστερεί σε κανένα τρόφιμο, «Μέτρο, όλα τα φαγητά που τρως, πρέπει να τα τρως με μέτρο», «[...] αλλά όπως λέγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι παν μέτρον άριστον», «η εντύπωση που έχω είναι ότι στην διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνονται όλες οι τροφές», «το μέτρο όπως είπε και ο Αριστοτέλης, το μέτρο για κάθε άνθρωπο διαφέρει».

Στον αντίποδα, ένας συμμετέχοντας από την ομάδα των ηλικιωμένων δήλωσε ότι για τον ίδιο η χορτοφαγική διατροφή είναι προτιμότερη αναλογιζόμενος τις επιπτώσεις στην υγεία από την κατανάλωση κρέατος, «Είναι καλύτερη, τα χόρτα είναι καλύτερα από τα κρέατα, 10 φορές καλύτερα, γιατί δεν έχουν λίπη, δεν έχουν χοληστερίνες, δεν έχουν, πίεση δεν φέρνουνε».

Μερικοί από τους συμμετέχοντες, φαίνεται να αναγνωρίζουν την χορτοφαγία ως έναν υγιεινό τρόπο ζωής αλλά απορρίπτουν την απόλυτη ταύτισή της με την καλή υγεία υποστηρίζοντας ότι υπάρχουν και άλλα είδη διατροφής που μπορούν να χαρακτηριστούν κατά αυτόν τον τρόπο, «[...] καλή υγεία οπότε μπορεί να σημαίνει χορτοφαγία αλλά και άλλα είδη διατροφής πιστεύω σημαίνουν υγεία», «συνδέεται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής δεν ξέρω αν ταυτίζονται όχι δεν ταυτίζονται», «σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν οι χορτοφάγοι να έχουν καλύτερη υγεία αλλά όχι πάντα αυτό», «πιθανότατα συνεπάγεται μία υγεία ο βιγκανισμός αλλά δεν είναι και κανόνας».

Μία ευρύτερη διάσταση της έννοιας της καλής υγείας έδωσαν κάποιοι από τους συμμετέχοντες δίνοντας μεγαλύτερη σημασία τόσο στον τρόπο διατροφής όσο και στην αξία της σωματικής άσκησης και της ιατρικής παρακολούθησης της υγείας. «Θεωρώ ότι καλή υγεία είναι να μην έχεις κάποια έλλειψη στις βιταμίνες του σώματος σου ούτε από λίπη ούτε από πρωτεΐνες ούτε από θρεπτικά συστατικά όλα θέλουν προσοχή μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή ένα σώμα το οποίο είναι σε καλή σωματική κατάσταση», «τις επισκέψεις στον γιατρό τις θεωρώ αρκετά σημαντικές για μία καλή υγεία».

Μερικοί από τους συμμετέχοντες ανέπτυξαν την άποψη ότι ένα άτομο που ακολουθεί χορτοφαγική διατροφή δεν είναι απαραίτητα περισσότερο υγιής από

κάποιον κρεατοφάγο καθώς μπορεί να έχει άλλες συνήθειες στην καθημερινότητα του οι οποίες είναι βλαπτικές για την υγεία, «ένας *vegan* μπορεί παράλληλα να καπνίζει και να πίνει», «Μια δική του απόλαυση μπορεί να [...] είναι επιβλαβής».

B) Αντιλήψεις σχετικά με τους χορτοφάγους

1) Κίνητρα υιοθέτησης χορτοφαγικής διατροφής

Στην ερώτηση σχετικά με τα κίνητρα υιοθέτησης της χορτοφαγικής διατροφής οι συμμετέχοντες νέοι και ηλικιωμένοι ανέφεραν πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι, απέδωσαν την υιοθέτηση της χορτοφαγικής δίαιτας στον απλοϊκό λόγο ότι σε κάποιους ανθρώπους δεν αρέσει η γεύση του κρέατος, «επειδή δεν του αρέσει», «μπορεί να μην έχει κάποια ιδιαίτερη προτίμηση στο κρέας», «σε κάποιον άλλο μπορεί να μην αρέσει και η γεύση». Η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι προεξάρχων λόγος για να γίνει κάποιος χορτοφάγος είναι τα οφέλη στην υγεία, την διατροφή και την αυτοεικόνα, «Κυρίως για την υγεία», «η υγεία», «να χάσει κιλά ... αποτοξίνωση» «αναζήτηση της κατάλληλης διατροφής», «λόγω κάποιας δίαιτας», «Για την υγεία σου, για την υγεία του ανθρώπου είναι καλύτερο από όλα να είσαι χορτοφάγος».

Ένα ακόμη κίνητρο που αναφέρθηκε συχνά από τους συμμετέχοντες είναι περιφραστικά ή αυτολεξεί είναι η ηθική σε σχέση με την ζωή και τις συνθήκες εκτροφής των ζώων και το περιβάλλον, «επειδή πιστεύει θα σώσει τον πλανήτη», « η ηθική σίγουρα θα έπρεπε μάλλον να μπει μαζί με την υγεία, ηθική κυρίως για την κατανάλωση ζώων ή να το πω σωστότερα για τον τρόπο με τον οποίο εκτρέφονται τα ζώα μεγαλώνουν σκοτώνονται και τέτοια». Το ηθικό αυτό χρέος αναφέρθηκε ότι πηγάζει από το επίπεδο ενημερότητας σχετικά με τις συνθήκες εκτροφής των ζώων, που αναπτύσσει την συμπόνια απέναντί τους, «ανακαλύψει πολλές φορές το πως παράγεται το κρέας», «συμπόνιας προς τα ζώα», «τον τρόπο με τον οποίο εκτρέφονται» και την ανάγκη υπεράσπισης των δικαιωμάτων τους, «η φιλοσοφία σχετικά με τα ζώα και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους», «για την προστασία των ζώων», «λόγους δεοντολογίας». Μια συμμετέχουσα συγκεκριμένα, αναφέρθηκε στην επιλογή αυτή ως προσωπική θυσία για χάριν του μεγαλύτερου καλού που θα προσφέρει, «νιώθει ένα χρέος απέναντι.. δεν ξέρω στην πανίδα στην χλωρίδα στην φύση... αποφασίζει να ζησει έτσι να στερήσει από τον εαυτό του κάποια πράγματα ώστε να νιώθει καλά μέσα του».

Κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες ανέφεραν πως βασικός λόγος να γίνει κάποιος χορτοφάγος είναι η αγάπη απέναντι στα ζώα, *«Αγαπάει τόσο πολύ τα ζώα ίσως αυτό και δεν θέλει να τα κάνει κακό δεν θέλει να τα σκοτώνει έχει και τέτοιους ναι»*. Ενώ, τονίστηκε ιδιαίτερα η σημασία της επιρροής που ασκούν οι σημαντικοί άλλοι, η θρησκεία, και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, *«Επιρροές από παρέα, οικογένεια», «της μόδας ή των τάσεων», «μόδα», «θρησκευτικοί λόγοι»*.

Πολλοί από τους ηλικιωμένους, δήλωσαν ότι αδυνατούν να καταλάβουν τον λόγο που μπορεί κάποιος εκούσια να διακόψει την κατανάλωση κρέατος *«Αυτό δεν μπόρεσα να το καταλάβω», «τον λόγο δεν τον ξέρω»*. Ενώ άλλοι τόνισαν ότι τέτοιοι άνθρωποι θα έχουν ψυχολογικά προβλήματα ή την ανάγκη να προβάλουν τον εαυτό τους ως ανώτερο των υπολοίπων *«Πολλοί θέλουν να υποδείξουν ότι κάτι κάνουνε ή για να φροντίσουν το σώμα τους [...]δηλαδή δέστε εμένα», «κυρίως ψυχολογικά», «για να ξεχωρίσει κιόλας»*

Μία ιδιαίτερη άποψη που διατυπώθηκε από έναν συμμετέχοντα έχει να κάνει με την θεωρία του Δίκαιου κόσμου, κατά την οποία έχουμε την πεποίθηση ότι στους καλούς ανθρώπους συμβαίνουν καλά πράγματα, και επομένως ίσως να προβαίνουμε σε καλές πράξεις ώστε αργότερα να επωφεληθούμε από αυτό, *«έχουμε μία τάση να πιστεύουμε ότι οι κακοί τιμωρούνται και οι καλοί έχουν happy end εν πάση περιπτώσει και κάπως έτσι έρχεται και αυτό το ότι ανακυκλώνουμε....πιστεύοντας ότι θα αλλάξουμε όντως και ότι και οι υπόλοιποι δίπλα μας θα κάνουν το ίδιο»*

2) Η ηθική διάσταση της χορτοφαγίας

Ένα από τα ερωτήματα που προκάλεσαν το ενδιαφέρον των ερωτηθέντων ήταν αυτό σχετικά με την ηθική διάσταση της χορτοφαγίας. Οι απόψεις των συνεντευξιζόμενων φάνηκε να συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό, με μερικές μόνο αποκλίσεις στην τοποθέτηση και την επιχειρηματολογία τους. Η πιο συχνή δήλωση που έγινε σχετικά με το ερώτημα, μπορεί να χαρακτηριστεί κάπως μετριοπαθής, καθώς οι συνεντευξιζόμενοι δήλωσαν πως η διατροφή δεν αποτελεί κριτήριο ηθικοπλαστικότητας, *«όχι δεν νομίζω ότι έχει διαφορά στην ηθική του ...στην ηθική κάποιου ανθρώπου αν θα επιλέξει μεμονωμένα να φάει κρέας ή αν δεν το κάνει», «Αδιάφορο...το κρεατάκι το οποίο δεν έφαγε και πάλι στο σουπερμάρκετ είναι», «Δεν πιστεύω ότι το να τρως κρέας ή να μην τρως σχετίζεται με την ηθική, «Δεν έχει καμία*

σχέση εγώ έτσι νομίζω σαν άνθρωπος τώρα να εξαρτάται από τα χόρτα ή από το κρέας; Ποτέ!»

Στην πορεία της έρευνας, συναντήθηκε συχνά η άποψη ότι οι χορτοφάγοι έχουν την τάση να προσπαθούν είτε να επιβάλλουν τα δικά τους πιστεύω είτε να κρίνουν τον τρόπο ζωής των μη χορτοφάγων. Στα συγκεκριμένα αποσπάσματα, παρουσιάζεται η άποψη αυτή ως μη ηθική, «δεν μπορεί αυτή η πληροφορία να μου πει αυτός είναι ηθικός[...]*Να επιβάλλεις την άποψή σου; [...]*δεν τον κάνει ηθικό αυτό», «οι *vegan* κρίνουν, που όντως ισχύει δεν είναι για όλους», «δεν ξέρω συνήθως μπορεί πολλοί άνθρωποι να πιέζουν άλλους ανθρώπους να γίνουν *vegan* ή επειδή είναι αυτοί νιώθουν ότι είναι ανώτεροι από τους άλλους», καθώς μπορεί να δημιουργήσει δυσάρεστα συναισθήματα σε άλλους ανθρώπους, «θυμώνω πάρα πολύ όταν βλέπω άτομα που είναι *vegetarian* *vegan* ξέρω εγώ να κρίνουν τους άλλους», «αυτό το πράγμα γεμίζει άλλους με ενοχή και ντροπή ότι αυτό που κάνεις δεν είναι ηθικό δεν είναι σωστό και αυτό δεν είναι καλό να κάνουμε άλλους ανθρώπους να αισθάνονται έτσι».

Μια μερίδα συμμετεχόντων φάνηκε να συμφωνεί στην άποψη ότι οι χορτοφάγοι θα μπορούσαν να θεωρηθούν περισσότερο ηθικοί υπό προϋποθέσεις, με κυριότερο το επιχείρημα ότι η ηθική στάση σε ένα κομμάτι της ζωής δεν μπορεί να γενικευτεί, «*Ενδεχομένως αυτόν που δεν τρώει κρέας αλλά είναι θα πω άδικο σαν σύγκριση αν και προφανώς αυτό είναι το δίλλημα γιατί για τον ένα έχεις ένα χαρακτηριστικό το οποίο καλώς ή κακώς προσδίδει μία ηθικότητα για τον άλλον δεν έχεις κάτι ... να είσαι βίγκαν αλλά ταυτόχρονα μπορείς να είσαι κακός σύζυγος ή κακός εραστής ή να λες ψέματα δηλαδή η μία ηθικότητα δεν σώζει την άλλη αν το πάμε όμως απόφια θα έλεγα το άτομο που είναι *vegan* μου βγάζει μια ηθικότητα περισσότερο από αυτόν που τρώει κρέας ... επειδή σκέφτομαι έτσι σε ένα κομμάτι της ζωής μου στο φαγητό δεν σημαίνει ότι θα σκέφτομαι σε όλα ...».*

Μία συμμετέχουσα, τονίζει ότι ο χορτοφάγος μπορεί να θεωρηθεί περισσότερο ηθικός μόνο στην περίπτωση που τα κίνητρά του είναι ανιδιοτελή, όπως η ηθική απέναντι στα ζώα και την φύση, και όχι ωφελιμιστικά, όπως το αδυνάτισμα. «το άτομο που δεν τρώει κρέας γιατί είναι κατά της βαναυσότητας απέναντι στα ζώα[...] *τα κίνητρα αυτού του ανθρώπου μπορεί να είναι τελείως διαφορετικά [...]*δεν είναι σίγουρο ότι ο χορτοφάγος είναι ηθικός [...]*θεωρώ ότι έχει μεγάλη σημασία αυτό ο λόγος που το έκοψε».*

Μία άλλη μερίδα συμμετεχόντων απάντησε πως ο χορτοφάγος μπορεί να θεωρηθεί πιο ηθικός καθώς η προσωπική του θυσία για το καλό του περιβάλλοντος σκιαγραφεί έναν άνθρωπο με σεβασμό απέναντι στην ζωή και κατ' επέκταση και τους υπόλοιπους ανθρώπους, *«Αυτός που δεν τρώει το κρέας [...] αν κάποιος σέβεται τα ζώα μπορεί εξίσου να σέβεται την ζωή ή γενικά την ανθρώπινη ζωή [...] έναν άνθρωπο που έχει σεβασμό απέναντι στην φύση», «αυτός που δεν τρώει κρέας [...] αν είναι διατεθειμένος να κάνει αυτήν την προσπάθεια για να καλυτερεύσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του ότι θα νοιάζεται και λίγο περισσότερο [...] θα είσαι διατεθειμένος να αλλάξεις»*,

Ένας εκ των συμμετεχόντων δήλωσε πως για να χαρακτηριστεί κάποιος ηθικός ή μη, θα πρέπει να έχουμε πολύ περισσότερες πληροφορίες για τον χαρακτήρα του, *«Δεν θεωρώ κανέναν από τους δύο ηθικούς χωρίς να τους ξέρω παραπάνω ούτε τον χορτοφάγο θεωρώ πιο ηθικό επειδή έμμεσα προστατεύει την φύση αλλά ούτε και τον κρεατοφάγο τον θεωρώ ανήθικο επειδή συμβάλει...στην κακομεταχείριση κάποιων ζώων»*,

Κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι αυτό που μας καθιστά ηθικούς είναι η συμπεριφορά μας απέναντι στον συνάνθρωπο και η σύμπνοια λόγων και πράξεων στον αντίποδα της σοβαροφάνειας και της επίπλαστης καλοσύνης *«και η συμπεριφορά του πως είναι στην κοινωνία και οι πράξεις του και αυτό παίζει ρόλο. Ο άνθρωπος πάει στην εκκλησία και βγαίνει και κάνει τόσο κακά πράγματα. Γιατί μπήκε στην εκκλησία; Και δεν τρώει κρέας άμα λυπάται για τα ζώα; άμα κάνει πολύ άσχημα πράγματα;»*, *«Δεν μπορώ να το συσχετίσω με την διατροφή του αυτό. Αν κόψει από το φαγητό του για να δώσει σε κάποιον άλλον εκεί θα πω ναι είναι πιο καλός άνθρωπος»*,

3) Υποθέσεις και προκαταλήψεις για τους χορτοφάγους

Στο ερώτημα σχετικά με το πως θα περιέγραφαν έναν χορτοφάγο, η πλειονότητα των συμμετεχόντων σκιαγραφεί μία πολύ ξεκάθαρη και συγκεκριμένη εικόνα. Αυτή είναι η εικόνα μίας νέας γυναίκας 15-55 ετών, η οποία αθλείται, είναι περιποιημένη και ασχολείται με την υγεία της, υποστηρίζει τα αριστερά ιδεώδη, είναι ανοιχτόμυαλος, προοδευτικός και μορφωμένος άνθρωπος με ενδιαφέροντα σχετικά με το περιβάλλον και τις τέχνες, *«Κοκκαλιάρα γυναίκα...κομμουνίστρια...αριστερή...ζινή»*, *«ανοιχτόμυαλος...προοδευτικός...άτομο*

που ακούει...εφόσον έχει κάποια πιστεύω τα οποία είναι αμφιλεγόμενα για κάποιους είναι πρόθυμο να τα συζητήσει... θα έλεγα ότι είναι κάτι κυρίως των νέων ...επαναστατικό πνεύμα...θα έλεγα αριστερά» «γυναίκα...18 με 40 ...μαγειρική ...διαβάξει βιβλία ...ακούει και ξένη μουσική...υπερ των δικαιωμάτων να λαμβάνει υπόψιν του την ψυχική υγεία...να έχει κάποιες αριστερές απόψεις», «φοράει πιο χίπικα ρούχα φασαίικα...πολιτικά – ιδεολογικά θα τασσόταν προς την αριστερή ιδεολογία...αν όχι απολιτικ ...μέχρι και μέση ηλικία στα 50-55», «γυναίκα...ένας άνθρωπος με πολύ ευαισθησία για όλες τις πηγές ζωής ή θα είναι[...]ωραία σιλουέτα με ένα όμορφο και περιποιημένο σώμα καθαρό δέρμα...νέο... αριστερά», «νεαρής ηλικίας...θα έκανε κάτι διαφορετικό δηλαδή κάτι πιο ελεύθερο...πιο άνετα ρούχα ...πιο ανοιχτός σαν άνθρωπος...γυναίκα...Αριστερά», «πολιτικοποιημένο άτομο...οπαδός{...} κάποιας ιδεολογίας...αριστερά...έχει διαβάσει κάτι παραπάνω ή ξέρει για το καπιταλιστικό σύστημα...15 χρονών θα έλεγα ίσως 23-30 χρονών...καλλιτεχνική φύση...ζωγραφική», «είναι νέος και έχει έρθει από το εξωτερικό...θέλει να μας παρουσιάσει τα δικά του δεδομένα...Οι γυναίκες πουλάνε πνεύμα γυναίκα...να ποτίζει τα λουλούδια...να νοιάζεται για το περιβάλλον»

Μόνο τρεις συμμετέχοντες δήλωσαν ότι το υποθετικό αυτό άτομο θα ήταν άνδρας. Συγκεκριμένα μία εξ αυτών δήλωσε το εξής: «άντρα ...λόγω της κατάληξης της λέξης της ίδιας...29-30 early thirties...ευαισθητοποιημένος σε κοινωνικοπολιτικά ζητήματα...αριστερού τύπου ιδεολογία...καλλιτεχνική φύση...θέατρο...φωτογραφία...τα κομπιούτερ και η τεχνολογία». Ενώ μόνο τέσσερις συμμετέχοντες του απέδωσαν τα αρνητικά χαρακτηριστικά του φανατισμού, της υπεροψίας και της προβληματικής ψυχικής υγείας, «ένας άνθρωπος ο οποίος θα έχει φανατιστεί από τον ακτιβισμό και υπάρχει μέσα του μια έχθρα», «μπορεί να το παίζει υπεράνω» «Φαίνεται ότι κάτι του συνέβη [...]ή μήπως έχει λόξα;»,» «Το πώς είναι η ψυχολογία του. Γιατί δεν τρώει κρέας;»

Ελάχιστοι συμμετέχοντες από την ομάδα των ηλικιωμένων δήλωσαν ότι το άτομο αυτό θα ήταν μεγαλύτερης ηλικίας για λόγους υγείας, «Γυναίκες...μεγαλύτεροι γιατί βλέπουν κάποια ενόχληση», «μεσαία ηλικία», «Όχι νομίζω μέση ηλικία, ώριμος άνθρωπος είναι».

Σχεδόν στο σύνολό τους, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι ο υποτιθέμενος χορτοφάγος θα ήταν γυναίκα. Έτσι κλήθηκαν από την ερευνήτρια να εξηγήσουν τον

λόγο που υποθέτουν κάτι τέτοιο. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι συνδέουν το χαρακτηριστικό της ευαισθησίας με τις γυναίκες, «τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα», «οι γυναίκες είναι συνήθως πιο ευαίσθητες σε τέτοια θέματα», «γιατί έχουμε συνδυάσει κάπως το γυναικείο φύλο με την ευαισθησία στερεοτυπικά και αυτό η νόρμα της ετεροκανονικότητας και του ετεροσεξισμού θέλουν την γυναίκα ενσυναισθητική, ευαίσθητη». Άλλοι συμμετέχοντες, υποστήριξαν ότι η ευαισθησία δεν είναι αποκλειστικά χαρακτηριστικό των γυναικών, αλλά ότι η κοινωνία δεν επιτρέπει στους άνδρες να δείξουν ευαίσθητοι, «το να είσαι άντρας και να τρως κρέας είναι κάτι το επιθυμητό[...].φαινόσαι άντρας όταν ξέρεις να ψήνεις[...].επειδή οι άντρες[...].έχουν πολύ ξεκάθαρα πρότυπα στο τι είναι αντρικό να τρως», «η κοινωνία δεν τους αφήνει το περιθώριο να ευαισθητοποιηθούν[...].θεωρώ ότι ένας άντρας μπορεί κατά πάσα πιθανότητα να κριθεί και που θα αποφασίσει να γίνει χορτοφάγος»

Ορισμένοι συμμετέχοντες απέδωσαν αυτήν της αντίληψη στις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες μεταξύ των φύλων, «ο άνδρας χρειάζεται περισσότερη πρωτεΐνη», και σε εσωτερικευμένα πατριαρχικά κατάλοιπα που προωθούν το δίπολο άντρας στην δουλειά – γυναίκα στο σπίτι, «οι άντρες επειδή είναι πιο μωώδεις και χρειάζονται περισσότερη πρωτεΐνη τρώνε περισσότερο κρέας και αυτό που μας έχει περαστεί εδώ και τόσα πολλά χρόνια ότι πάντα στο σπίτι που δεν υπήρχε πολύ φαγητό σε περιόδους φτώχειας οι άντρες θα έτρωγαν περισσότερο κρέας και οι γυναίκες θα έτρωγαν περισσότερο το ψωμί ή τα ζυμαρικά».

Άλλοι συμμετέχοντες απέδωσαν αυτή την αντίληψη στις προσδοκίες που έχει η σύγχρονη πατριαρχική κοινωνία από τις γυναίκες. Οι προσδοκίες αυτές ασκούν πίεση στις γυναίκες να ανταποκρίνονται με επιτυχία σε όλους τους ρόλους που τους αποδίδονται, της γυναίκας, της μητέρας, της συζύγου, του πολίτη, «αρχικά υπάρχει μια μεγαλύτερη πίεση ίσως στις γυναίκες να προσέχουν την διατροφή τους...να λαμβάνουν υπόψιν τους τους άλλους...να έχουν μία οικολογική συνείδηση...πιο ανοιχτόμυαλες πιο φροντιστικές». Ενώ ταυτόχρονα υπάρχει η απαίτηση να είναι ηθικές και αλάθητες, χωρίς να ζητούν κάτι σε αντάλλαγμα, «οι γυναίκες πρέπει να κάνουν όσο γίνεται τις πιο σωστές αποφάσεις για την ζωή τους και το να είσαι χορτοφάγος δείχνει πόσο ηθικός είσαι...πιάνεις λιγότερο χώρο στον κόσμο...τα κινήματα τα προσπαθούν οι άλλοι να τα περάσουν περισσότερο στις γυναίκες νομίζω γιατί σαν να μην θέλουν να πιάσουν χώρο στον κόσμο»

Γ) Αντιλήψεις σχετικά με τα ζώα και το περιβάλλον

1) Σύνδεση χορτοφαγίας και περιβάλλοντος

Συζητώντας σχετικά με την συνεισφορά του χορτοφαγικού κινήματος στην προστασία του περιβάλλοντος και στον περιορισμό προβλημάτων παγκόσμιας κλίμακας, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν μία γενική αμφισβήτηση. Παρότι αναγνώρισαν την καλή προαίρεση του κινήματος, τόνισαν κυρίως την αδυναμία του να βοηθήσει ουσιαστικά και να φέρει πραγματική αλλαγή στην κοινωνία, *«ο σκοπός του νομίζω έχει ένα θετικό πρόσημο από εκεί και πέρα αν η επιρροή του είναι μεγάλη ή όχι δεν θα έλεγα ότι είναι πολύ μεγάλη»*. Πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η αλλαγή είναι εφικτή μόνο μέσω συλλογικής δράσης, *«θεωρώ ότι βοηθάει το κίνημα όχι ο καθένας ατομικά... δεν θα φέρει αλλαγή το ένα άτομο»*. Ενώ, άλλοι επικεντρώθηκαν στις αντικειμενικές δυσκολίες και τα αντικρουόμενα συμφέροντα μεταξύ των ανθρώπων που παρακωλύουν την συνεργασία και την κοινή πορεία, *«δεν ξέρω κατά πόσο στην κλίμακα που είναι τώρα μπορεί να έχει όντως κάποια διαφορά, θεωρητικά πιστεύω ότι θα μπορούσε»*, *«δεν ξέρω αν θα έχει αποτέλεσμα είναι καλό σαν ιδεολογία αλλά σε μια τόσο μεγάλη κοινωνία που υπάρχουν τόσα πολλά συστήματα, που υπάρχουν τόσοι πολλοί έλεγχοι, που υπάρχουν τόσοι πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι»*.

Κάποιοι άλλοι εξέφρασαν την άποψη ότι η συμβολή του χορτοφαγικού κινήματος περιορίζεται απλά και μόνο στην ευαισθητοποίηση του κοινού μέσω των δράσεων που οργανώνονται από τα άτομα που το απαρτίζουν, *«γιατί είναι οι άνθρωποι που κατά πάσα πιθανότητα θα κινητοποιήσουν και τις δράσεις για αυτά τα κινήματα»*, *«στο θέμα της ευαισθητοποίησης της κοινωνίας βοηθάει»*

Ορισμένοι συμμετέχοντες διατύπωσαν περισσότερο απόλυτες απόψεις, υποστηρίζοντας πως δεν ισχύει κάτι τέτοιο και επιπλέον η σύγχρονη κοινωνία δεν μπορεί να λειτουργήσει με βάση τα οικολογικά ιδεώδη, *«Δεν πιστεύω τέτοια παραμύθια είναι αυτά»*, *«ο κόσμος δεν έχει φτιαχτεί για να λειτουργεί με τον τρόπο που πρεσβεύει ο βιγκανισμός»*. Ενώ ένας εκ των συμμετεχόντων δήλωσε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αναγκαίες δραστηριότητες για την διατήρηση ενός τέτοιου τρόπου ζωής μπορεί να είναι τελικά περισσότερο βλαπτικές για το περιβάλλον, *«ναι μεν το σφάζεις το ζώακι*

είναι κακό αλλά και το να φέρνεις το αβοκάντο από την άλλη άκρη του πλανήτη, θέλουν αεροπλάνο, θέλουν νταλίκες και αυτές οι νταλίκες, αυτά τα αεροπλάνα θα αφήσουν καυσαέρια δηλαδή το αποτύπωμά σου είναι μεγαλύτερο» .

Σημειώθηκε επίσης και μία διαφορετική εστίαση στο θέμα, σύμφωνα με την οποία αυτοί που μπορούν σε μεγάλο βαθμό είτε να ωφελήσουν είτε να βλάψουν το περιβάλλον είναι οι μεγάλες εταιρίες και τα εργοστάσια, ενώ μικρή σημασία έχει η οικολογική συμπεριφορά του κάθε πολίτη ατομικά, *«αυτοί που όντως μπορούν να κάνουν διαφορά δεν ενδιαφέρονται», «Αυτό δεν εξαρτάται ούτε από εμένα ούτε από εσένα. Αυτό είναι στους μεγάλους παραγωγούς από αυτούς όλοι πρέπει να προσέξουν την ατμόσφαιρα», «τα απόβλητα που πετάνε στην θάλασσα, εργοστάσια, τέτοια, στα μεγάλα, να κοιτάζουμε τα μεγάλα που αδειάζουν τα υπερωκεάνια τα απόβλητα τους τα εργοστάσια από εκεί το περιβάλλον μολύνει τα πυρηνικά που καταστρέφουν ότι αναπνέουμε», «Εγώ δεν πιστεύω... ότι αν δεν σφάζουμε το αρνί, αν δεν σφάζουμε τα κατσίκια, αν δεν σφάζουμε τον χοίρο, θα βοηθήσουμε το περιβάλλον».*

2) Η καθορισμένη από την φύση κρεατοφαγία

Το ένα από τα κείμενα, που κλήθηκαν να διαβάσουν οι συμμετέχοντες, αναφερόταν στην υποχρεωτική σφαγή και κατανάλωση των ζώων ως μέρος της φύσης και της βιολογίας μας και στην χορτοφαγία ως μη φυσικό τρόπο ζωής. Με αφορμή το συγκεκριμένο κείμενο, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν αν είναι σύμφωνοι με την παραπάνω οπτική. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων απάντησε θετικά, υποστηρίζοντας ότι η κατανάλωση κρέατος είναι βιολογική και επιτακτική ανάγκη για την επιβίωση του ανθρώπου, *«συμφωνώ ότι είμαστε καταρτισμένοι να σκοτώνουμε ζώα [...]έχουμε κυνόδοντες άρα είναι φυσικό να τρώμε κρέας».*

Συγκεκριμένα, η ομάδα της τρίτης ηλικίας προέβη σε περισσότερες απόλυτες δηλώσεις, *«Από την φύση μας έτσι προέκυψε φυσικά ο άνθρωπος για να επιζήσει τότε έπρεπε να σκοτώσει... Πρέπει να σκοτώνουμε για να τραφούμε», «το κρέας είναι απαραίτητο για τον άνθρωπο και ο άνθρωπος πρέπει να σφάζει το ζώο για να το φάει»* τονίζοντας το γεγονός ότι αποτελεί μαθημένη συμπεριφορά η οποία δεν επρόκειτο να αλλάξει, *«Ναι όχι δεν γίνεται είναι κάτι που απορρίπτεται[...]Αφού έτσι ξεκίνησε έτσι θα πάει ναι έτσι το μάθαμε ναι είναι φυσικό και είναι και αναγκαστικό για τον οργανισμό»*

Ορισμένοι θέλησαν να διευκρινίσουν ότι παρόλο που το θεωρούν απαραίτητο, αναγνωρίζουν το πρόβλημα της υπερκατανάλωσης κρέατος, *«δεν πιστεύω ότι όντως χρειαζόμαστε τόσο κρέας όσο τρώμε...θεωρώ ότι ο άνθρωπος χρειάζεται το κρέας για να επιβιώσει».*

Σχετικά με τον αντίθετο προς την φύση χορτοφαγικό τρόπο ζωής, οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως δεν θεωρούν την χορτοφαγία αφύσικη *«θεωρώ ότι δεν είναι αφύσικη για τον άνθρωπο η χορτοφαγία μπορεί να υπάρχει μία τάση αλλά δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητη για τον άνθρωπο»* αλλά αντίθετα είναι τόσο φυσική όσο και η θανάτωση των ζώων προκειμένου να τραφεί ο άνθρωπος, *«δεν θα έλεγα ότι είναι αφύσικη θα έλεγα ίσα ίσα ότι είναι κομμάτι της όπως σκοτώνουμε ζώα μαζεύουμε κα μούρα ή καλλιεργούσαμε φρούτα σιτιδήποτε λαχανικά»*

3) Η ζωή των ζώων

Τα δυο κείμενα που κλήθηκαν οι συμμετέχοντες να αναγνώσουν στόχευαν στην διερεύνηση των πεποιθήσεων τους σχετικά με τα ζώα. Όσον αφορά τα συναισθήματα, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα ζώα είναι ικανά να νιώσουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα *«συναισθήματα έχουν και αυτά», «είναι πολύ εγωιστικό να πιστεύουμε ότι μόνο εμείς μπορούμε να νιώσουμε συναισθήματα».* Συγκεκριμένα, δήλωσαν ότι έχουν σημασία οι συνθήκες ζωής τους διευκρινίζοντας ότι ο φόβος που αισθάνονται αποτελεί ένστικτο επιβίωσης, *«το πιστεύω ότι φοβούνται τα ζώα και ότι πονάνε να σίγουρα μπορούν να νιώσουν και φόβο και πόνο και αγωνία άγχος...έχει σημασία ποιες είναι οι συνθήκες ζωής τους» «νιώθουν τον πόνο προφανώς...ενστικτωδώς»*

Σχετικά με τον φόβο θανάτου, οι περισσότεροι δήλωσαν είτε ότι δεν υφίσταται, *«δεν συμφωνώ ότι τα ζώα φοβούνται τον θάνατο γιατί δεν ξέρουν ότι θα πεθάνουν»*, είτε ότι έχουν τον φόβο θανάτου ως ένστικτο επιβίωσης και όχι φόβο για την μετα θάνατον ζωή όπως οι άνθρωποι, *«έχουν επίγνωση του θανάτου και έχουν φόβο αυτού δεν θα έλεγα με την φιλοσοφική έννοια ή με την έννοια του ανθρώπου ότι κάθονται και σκέφτονται ότι κάποια στιγμή θα πεθάνω», «αυτά φοβούνται λόγω επιβίωσης κυρίως και εμείς λόγω του τι έρχεται μετά».*

Σε ότι αφορά τις διαφορές στις πεποιθήσεις για τα κατοικίδια ζώα και τα ζώα φάρμας, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βιώνουν τα ίδια συναισθήματα όμως επιτελούν διαφορετικούς σκοπούς. Ακόμη, ίσως να μην νιώθουμε τόση ενσυναίσθηση για τα ζώα φάρμας γιατί δεν αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητάς μας και η εικόνα που έχουμε κατασκευάσει ως κοινωνία για αυτά είναι πολύ συγκεκριμένη και περιορισμένη σε μία μακρινή φάρμα ή στο πιάτο μας, *«λέμε για πρόβατο και στο μυαλό μας είναι κατευθείαν ότι είναι ένα πρόβατο το οποίο πάει στην σφαγή[...]* το πρόβατο είναι λίγο χαζούλη βελάζει και ο σκοπός του είναι κάποια στιγμή ή το μαλλί του ή το κρέας του ενώ το ζωάκι είναι για την ψυχαγωγία μου είναι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου είναι για προστασία έχει και άλλες αξίες που το κάνουν ενδεχομένως ανώτερο αλλά στην πραγματικότητα θεωρώ ότι σε μεγάλο βαθμό βιώνει το ίδιο πράγμα». Ένας εκ των συμμετεχόντων προκειμένου να τονίσει την σημασία του συναισθηματικού δεσμού μεταξύ ανθρώπου και κατοικίδιου ζώου προέβη στην ακόλουθη δήλωση, *«έχω νιώσει μεγαλύτερη τρυφερότητα από την γάτα μου παρά από τον πατέρα μου»*.

Κάποιοι από τους συμμετέχοντες, κατά την διάρκεια της συνέντευξης, δήλωσαν πως όταν αναλογίζονται τα ζώα που καταναλώνουν ως ζωντανές υπάρξεις με συναισθήματα, ως κάτι περισσότερο από φαγητό, τότε τους προκαλείται κάποια δυσφορία, *«δεν θα μπορούσαμε να ζήσουμε άμα νομίζω εγώ τουλάχιστον αν σκεφτόμουν ότι κάθε μπουκιά που τρώω ανήκε σε ένα πλάσμα που είχε συνείδηση, συναισθήματα, ήταν ζωντανός οργανισμός με καρδιά και εγκέφαλο»*, η οποία πολλές φορές μπορεί να τους κάνει να μην θέλουν να καταναλώσουν ζωικά προϊόντα, *«κάθε φορά που σκέφτομαι αυτό ότι με ποιόν τρόπο παράγονται τι βιώνουν τα ζώα για να γίνει αυτό κάπως κολλάω και σταματάω να τρώω»*.

Λόγω αυτής της δυσφορίας πολλοί δήλωσαν ότι επιλέγουν να αποφεύγουν τέτοιου είδους σκέψεις *«Δεν θέλω να το σκεφτώ αυτό... είναι άσχημο όταν το σκέφτομαι ότι σκοτώνεις ένα ζώο ναι το καταλαβαίνω αλλά δεν θέλω να το σκέφτομαι»*, και να σκέφτονται ότι είναι μία άσχημη κατάσταση την οποία πρέπει να αποδεχτούν *«το λυπάσαι αλλά πρέπει να το φας»*.

Ορισμένοι συμμετέχοντες προκειμένου να αιτιολογήσουν την άποψή τους περί εκτροφής και κατανάλωσης των ζώων, αναφέρθηκαν στην τροφική αλυσίδα, *«Εμείς είμαστε σαν αρχηγοί στην γη ότι θέλουμε κάνουμε θέλω να φάω ένα προβατάκι το σφάζω θέλω να φάω ψάρι ψαρεύω»*, και ότι εμείς ως άνθρωποι και αρχηγοί της τροφικής

αλυσίδας έχουμε το δικαίωμα να εκμεταλλευόμαστε κατά το συμφέρον μας τα υπόλοιπα ζώα, «-(E)Άρα το ότι τα μεγαλώνουμε μας δίνει το δικαίωμα να τα εκμεταλλευτούμε; (Σ)Ναι τα μεγαλώνουμε για να βοηθήσουμε τον ίδιο τον άνθρωπο».

Παρά τις παραπάνω διατυπώσεις, τόσο οι νέοι όσο και οι ηλικιωμένοι, στην διάρκεια της συνέντευξης, διηγήθηκαν προσωπικές τους ιστορίες με ζώα φάρμας που μεγάλωνε η οικογένειά τους και με τα οποία δέθηκαν συναισθηματικά. Αργότερα όμως αναφέρθηκε ως τραύμα η σφαγή τους προκειμένου να τραφεί η οικογένεια, «μια ξαδέρφη μου η οποία είχαν ένα κατσικάκι...αυτή ήταν και από την Αθήνα και δεν έβλεπε πολύ τέτοια και συνδέθηκε ας πούμε με αυτό συναισθηματικά και της έλεγε ο θεός μου μην παίζεις πολύ με αυτό γιατί θα το σφάζουμε το Πάσχα και... έκλαιγε γιατί είχε δεθεί συναισθηματικά»

Ηλικιακές διαφορές

Κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων, αν και οι δύο ηλικιακές ομάδες ήταν σύμφωνες σε μεγάλο βαθμό, διαπιστώθηκαν τρεις σημαντικές διαφορές μεταξύ τους.

Η πρώτη και κυριότερη διαφορά μεταξύ των δυο ηλικιακών ομάδων, είναι το επίπεδο ενημερότητας σχετικά με την χορτοφαγία ως επιλογή, την ύπαρξη και τον σκοπό του χορτοφαγικού κινήματος. Η ομάδα των νέων ήταν περισσότερο εξοικειωμένη με τους όρους και το περιεχόμενο της από την ομάδα των ηλικιωμένων, «είτε φας κρέας είτε δεν φας κρέας τι διαφορά θα έχει δηλαδή;».

Μία ακόμη βασική διαφορά που διαπιστώθηκε σχετίζεται με την έννοια της ηθικής. Συχνά στις συνεντεύξεις των ηλικιωμένων, η αναφορά στην έννοια της ηθικής γινόταν ταυτόσημη με την θρησκευτική ηθική, και συγκεκριμένα την χορτοφαγία με την νηστεία, «Εγώ νομίζω και φρονώ τα εξερχόμενα εκ του στόματος και εκ του νοός (από το στόμα και την σκέψη) αυτά βλέπουν όχι αυτά τα οποία εισέρχονται αλλά και η νηστεία έχει όπως ενήστεψε ο κύριος 40 μέρες επειράσθει από τον διάβολο (ότι ακόμη και ο Χριστός που νήστεψε 40 μέρες μπήκε σε πειρασμό από τον διάβολο)», «Η ανηθικότητα και η ηθικότητα δεν εξαρτώνται από το φαγητό το να φάω εγώ το κρέας επειδή σήμερα είναι Παρασκευή και αύριο είναι Πέμπτη εγώ δεν συμφωνώ σε αυτό το πράγμα όλες οι μέρες του Θεού είναι». Πάνω σε αυτή την έννοια της θρησκευτικής ηθικής, εκφράστηκε συχνά και η άποψη ότι τα ζώα και τα φυτά που υπάρχουν είναι για

να τα εκμεταλλευτεί και να τα καρπωθεί ο άνθρωπος, «δεν το βλέπω και τόσο ηθικό ας πούμε που δεν τρώει ... όλα αυτά τα θρέφουν και τα πουλάνε μικρά μόνο και μόνο για να τα καταναλώσει ο άνθρωπος για τον άνθρωπο δεν είναι αυτά;».

Η τρίτη βασική διαφορά έγινε φανερή στην ερώτηση αναφορικά με τα κίνητρα που οδηγούν κάποιον να υιοθετήσει έναν χορτοφαγικό τρόπο ζωής. Οι συμμετέχοντες από την ομάδα της τρίτης ηλικίας, εντόπισαν τα κίνητρα των χορτοφάγων σε περισσότερο εσωτερικές και ψυχολογικές αιτίες που υποδηλώνουν κάποια παρέκκλιση από το φυσιολογικό, «ο άλλος έχει την στέρηση ... Οι άλλοι έχουν σαν αρρώστια σαν κάτι μια έμμονη ιδέα», «Φαίνεται ότι κάτι του συνέβη και δεν τρώει κρέας τι άλλο να υποθέσω ότι αγαπάει πολύ τα ζώα μόνο ή μήπως έχει λόξα;», «Το πώς είναι η ψυχολογία του. Γιατί δεν τρώει κρέας;».

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι οι ηλικιωμένοι εξέφραζαν τις απόψεις τους με περισσότερο απόλυτο τρόπο ενώ οι νέοι φάνηκαν περισσότερο διαλλακτικοί «Αλλιώς δεν γίνεται πως μπορεί να γίνει διαφορετικά;».

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν ξεκάθαρα ότι οι συμμετέχοντες έχουν κάποιες παγιωμένες αντιλήψεις τόσο για την χορτοφαγία όσο και για την διατροφή γενικότερα. Ξεκάθαρο παράδειγμα παγιωμένης αντίληψης είναι ότι η υγιεινή διατροφή είναι αυτή που περιλαμβάνει όλες τις τροφές με μέτρο. Τόσο οι νέοι όσο και οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν το ρητό «Μέτρον άριστον», γεγονός που ίσως να δηλώνει ότι αποτελεί αντίληψη που διδάσκεται από γενιά σε γενιά ως δεδομένη και αλάνθαστη πρακτική.

Όσον αφορά τις αντιλήψεις τους περί ηθικού χαρακτήρα, η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι αυτό που καθιστά τους ανθρώπους ηθικούς είναι η συμπεριφορά προς τον συνάνθρωπο, αποκλείοντας την διατροφή και τον τρόπο ζωής ως κριτήριο ηθικότητας. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί στην ελληνική κοινωνία έχουμε αποσυνδέσει την ηθική μας από τον τρόπο που καταναλώνουμε και αγοράζουμε προϊόντα και από τον αντίκτυπο που μπορεί έχει σε άλλους ανθρώπους, ζώα ή και το ίδιο το περιβάλλον.

Μία ακόμα αντίληψη που παρουσιάστηκε μέσα από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, αναφέρεται στην ατομική δράση και στο πως αυτή δεν είναι ικανή να επιφέρει ουσιαστική αλλαγή, παρά μόνο όταν υπάρχει συλλογική προσπάθεια από το σύνολο της κοινωνίας. Αυτή η αντίληψη θα μπορούσε να πηγάζει από την γενικότερη κουλτούρα την κοινωνίας και την παθητική στάση κατά την οποία, παρότι υπάρχει γνώση του προβλήματος, έχουμε την λανθασμένη πεποίθηση ότι κάποιος άλλος θα λάβει δράση για την λύση του. Ακόμη, σχετικά με την φυσικότητα ή μη της κατανάλωσης κρέατος και της χορτοφαγίας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι το κρέας είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του ανθρώπου. Σε ότι αφορά, τις αντιλήψεις σχετικά με τα ζώα και την εκτροφή τους, παρότι οι συμμετέχοντες έδειξαν ενσυναίσθηση για τις συνθήκες ζωής των ζώων εκτροφής, κατέληξαν στην πεποίθηση ότι όλα είναι για τον άνθρωπο καθώς ο άνθρωπος βρίσκεται στην κορυφή της τροφικής αλυσίδας, πράγμα που παραχωρεί το δικαίωμα να τα εκμεταλλεύεται προς το όφελός του.

Τα αποτελέσματα της έρευνας βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό σε συμφωνία με την βιβλιογραφική ανασκόπηση. Ένα κοινό σημείο μεταξύ των ευρημάτων της

παρούσας έρευνας και των προηγούμενων ερευνών αφορά την ηθική ουσιοκρατία. Κατά την βιβλιογραφία, οι ενήλικες τείνουν να θεωρούν τους άλλους ανθρώπους ως εν γένει καλούς περισσότερο από ότι εν γένει κακούς (Heiphetz, 2019). Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα, οι συμμετέχοντες στο ερώτημα σχετικά με την ηθική ποιότητα των χορτοφάγων και μη, δήλωσαν ότι θεωρούν και τους δύο καλούς ανθρώπους, ότι η διατροφή δεν αποτελεί κριτήριο ηθικότητας και ότι θα προτιμούσαν να γνωρίζουν περισσότερα για τον χαρακτήρα τους προκειμένου να προβούν σε χαρακτηρισμό.

Ένα ακόμη σημείο στο οποίο η έρευνα επιβεβαιώνει την βιβλιογραφία, σχετίζεται με την αντίληψη ότι ο ουσιοκρατικός τρόπος σκέψης αποτελεί παράγωγο κοινωνικής μάθησης (Heiphetz, 2020). Με την ίδια λογική, παρατηρούνται διαφορές μεταξύ του τρόπου που εκφράζονται οι νέοι και οι ηλικιωμένοι πάνω στο θέμα της χορτοφαγίας, εφόσον έχουν ανατραφεί από διαφορετικές γενιές γονέων. Οι νέοι γονείς διαθέτουν μεγαλύτερη εξοικείωση με το θέμα και έτσι επηρεάζουν και τις πεποιθήσεις των παιδιών ώστε να είναι περισσότερο διαλλακτικά και όχι τόσο απόλυτα στις απόψεις τους.

Ακόμη ένα σημείο τομής θεωρίας και έρευνας, παρατηρείται στην θεωρία των κοινωνικών κατηγοριών των ανθρώπων. Σύμφωνα με την θεωρία, όταν αντιμετωπίζουμε τις κοινωνικές κατηγορίες με ουσιοκρατικούς όρους, τότε το χάσμα, τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις αυξάνονται (Haslam et al., 2004). Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας, έτειναν να αναφέρονται στους χορτοφάγους ως «οι άλλοι» αλλά και να παρουσιάζουν μία στερεοτυπική εικόνα. Για παράδειγμα, πολλοί περιέγραψαν την εικόνα ενός χορτοφάγου ως μία γυναίκα, αιτιολογώντας αυτήν την αυθαίρετη υπόθεση λέγοντας ότι για να είσαι χορτοφάγος θα πρέπει να έχεις ευαισθησία για τα ζώα, κάτι το οποίο είναι χαρακτηριστικό των γυναικών.

Σε ότι αφορά τις έρευνες σχετικά με την ηθική χορτοφαγία, εντοπίζονται επίσης, ομοιότητες με την παρούσα έρευνα. Συγκεκριμένα, σε έρευνα σχετικά με τα ζώα και τον βασανισμό τους, κυριάρχησε η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη αξία από τα υπόλοιπα ζώα (Gheihman, 2021). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας επιβεβαιώνονται από τα ευρήματα της παρούσας εργασίας. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι εφόσον ο άνθρωπος είναι ο αρχηγός της τροφικής αλυσίδας, θα πρέπει να μπορεί να μεταχειρίζεται όλα τα διαθέσιμα αγαθά προς όφελός του. Αντίθετα, η παρούσα έρευνα φαίνεται να αποκλίνει από άλλη έρευνα της οποίας τα ευρήματα

υποστηρίζουν ότι όσοι καταναλώνουν κρέας θεωρούν τα ζώα λιγότερο άξια ηθικής μεταχείρισης (Lund et al., 2016). Οι συμμετέχοντες, σχεδόν στο σύνολό τους δήλωσαν ότι όλα τα ζώα είναι άξια ορθής μεταχείρισης αλλά και ότι έχουν σημασία οι συνθήκες ζωής τους.

Περιορισμοί της παρούσας έρευνας

Βασικός περιορισμός της έρευνας ήταν ο μικρός αριθμός του δείγματος από τον οποίο συλλέχθηκαν τα δεδομένα, γεγονός που δεν επιτρέπει την γενίκευση των συμπερασμάτων στον γενικό πληθυσμό. Ένας ακόμα περιοριστικός παράγοντας, ήταν η περιορισμένη γνώση των συμμετεχόντων της ομάδας της τρίτης ηλικίας σχετικά με την χορτοφαγία ως τρόπος ζωής και τις προεκτάσεις που μπορεί να έχει στην καθημερινή ζωή, και όχι ως απλώς ως ιατρική οδηγία. Σε μελλοντική παρόμοια έρευνα, θα ήταν καλό να υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός συμμετεχόντων προκειμένου να αυξηθεί η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Ενώ σχετικά με τους ηλικιωμένους και όσους δεν έχουν επαφή με το θέμα της χορτοφαγίας θα μπορούσε να προηγηθεί κάποια σύντομη ενημέρωση. Ενδιαφέρον θα ήταν ακόμη, σε μελλοντικές έρευνες να είτε αυξηθεί ο αριθμός των ηλικιακών ομάδων είτε η ομάδα των συμμετεχόντων να αποτελείται από πρώην χορτοφάγους που εγκατέλειψαν αυτόν τον τρόπο ζωής, προκειμένου να διερευνηθούν τυχόν αλλαγές στο τρόπο σκέψης τους γύρω από το θέμα.

Βιβλιογραφία

- Almassi, B. (2011). The consequences of individual consumption: A defence of threshold arguments for vegetarianism and consumer ethics. *Journal of Applied Philosophy*, 28(4), 396-411.
- Alvaro, C. (2017). Ethical veganism, virtue, and greatness of the soul. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 30(6), 765-781.
- Appleby, P. N., & Key, T. J. (2016). The long-term health of vegetarians and vegans. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(3), 287-293.
- Aylsworth, T., & Pham, A. (2020). Consequentialism, collective action, and causal impotence. *Ethics, Policy & Environment*, 23(3), 336-349.
- Barr, S. I. (2015). Vegetarian diets. In *Nutrition for the Primary Care Provider* (Vol. 111, pp. 53-57). Karger Publishers.
- Beauchamp, T. L. (2007). History and theory in "applied ethics". *Kennedy Institute of Ethics Journal*, 17(1), 55-64.
- Beck, V., & Ladwig, B. (2021). Ethical consumerism: veganism. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 12(1), e689.
- Beck, V., & Ladwig, B. (2023). *Veganism and Ethical Consumerism*.
- Bucciarelli, M., Khemlani, S., & Johnson-Laird, P. N. (2008). The psychology of moral reasoning. *Judgment and Decision making*, 3(2), 121-139.
- Carpendale, J. I. (2000). Kohlberg and Piaget on stages and moral reasoning. *Developmental Review*, 20(2), 181-205.
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627S-1633S.
- Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & 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.

- Dyett, P. A., Sabaté, J., Haddad, E., Rajaram, S., & Shavlik, D. (2013). Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite*, *67*, 119-124.
- European Vegetarian Union. (n.d.). <https://www.euroveg.eu/>
- Frey, R. G., & Wellman, C. H. (Eds.). (2008). *A companion to applied ethics*. John Wiley & Sons.
- George, K. P. (1994). Discrimination and bias in the vegan ideal. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, *7*, 19-28.
- Gheihman, N. (2021). Veganism as a lifestyle movement. *Sociology compass*, *15*(5), e12877.
- Gustafson, A. B. (2020). Normative Ethics. *Encyclopedia of Business and Professional Ethics*, 1-5.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions.
- Haslam, N., Bastian, B., & Bissett, M. (2004). Essentialist beliefs about personality and their implications. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(12), 1661-1673.
- Heiphetz, L. (2019). Moral essentialism and generosity among children and adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, *148*(12), 2077.
- Heiphetz, L. (2020). The development and consequences of moral essentialism. *Advances in child development and behavior*, *59*, 165-194.
- Heiss, S., Coffino, J. A., & Hormes, J. M. (2017). Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*, *118*, 129-135.
- Hursthouse, R., & Crisp, R. (2013). Normative virtue ethics. *Ethica*, 645.
- Jennings, P. L., Mitchell, M. S., & Hannah, S. T. (2015). The moral self: A review and integration of the literature. *Journal of Organizational Behavior*, *36*(S1), S104-S168.
- Key, T. J., Appleby, P. N., & Rosell, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, *65*(1), 35-41.
- Lindström, B., Jangard, S., Selbing, I., & Olsson, A. (2018). The role of a “common is moral” heuristic in the stability and change of moral norms. *Journal of Experimental Psychology: General*, *147*(2), 228.

- Little, D. C. D. T. (1993). Vegetarianism and Virtue: Does Consequentialism Demand Too Little?. *Teaching Philosophy*, 16, 99-104.
- Lund, T. B., McKeegan, D. E., Cribbin, C., & Sandøe, P. (2016). Animal ethics profiling of vegetarians, vegans and meat-eaters. *Anthrozoös*, 29(1), 89-106.
- Marrone, G., Guerriero, C., Palazzetti, D., Lido, P., Marolla, A., Di Daniele, F., & Noce, A. (2021). Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients*, 13(3), 817.
- Martin, J. W., & Heiphetz, L. (2021). “Internally wicked”: Investigating how and why essentialism influences punitiveness and moral condemnation. *Cognitive Science*, 45(6), e12991.
- Mathes, E. W. (2021). An evolutionary perspective on Kohlberg’s theory of moral development. *Current Psychology*, 40(8), 3908-3921.
- McPherson, T. (2014). A Case for Ethical Veganism: Intuitive and methodological considerations. *Journal of Moral Philosophy*, 11(6), 677-703.
- McPherson, T., & Plunkett, D. (2017). Introduction: The nature and explanatory ambitions of metaethics. In *The Routledge handbook of metaethics* (pp. 1-25). Routledge.
- McPherson, T. (2018). The ethical basis for veganism. *The Oxford handbook of food ethics*, 209-240.
- Menzel, J., Abraham, K., Stangl, G. I., Ueland, P. M., Obeid, R., Schulze, M. B., ... & Weikert, C. (2021). Vegan diet and bone health—results from the cross-sectional RBVD study. *Nutrients*, 13(2), 685.
- Nado, J., Kelly, D., & Stich, S. (2019). Moral judgment. In *The Routledge companion to philosophy of psychology* (pp. 695-707). Routledge.
- Neufeld, E. (2022). Psychological essentialism and the structure of concepts. *Philosophy compass*, 17(5), e12823.
- Nobis, N. (2002). Vegetarianism and virtue: Does consequentialism demand too little?. *Social Theory and Practice*, 28(1), 135-156.
- Perrine, T. (2020). Consequentialism, animal ethics, and the value of valuing. *Journal of Applied Philosophy*, 37(3), 485-501.

- Prentice, D. A., & Miller, D. T. (2007). Psychological essentialism of human categories. *Current directions in psychological science*, 16(4), 202-206.
- Protopapadakis, E. (2013). Applied Ethics—a brief overview.
- Rangel, U., & Keller, J. (2011). Essentialism goes social: Belief in social determinism as a component of psychological essentialism. *Journal of personality and social psychology*, 100(6), 1056.
- Schroeder, M. (2017). Normative ethics and metaethics. In *The Routledge handbook of metaethics* (pp. 674-686). Routledge.
- Soeters, P. B. (2020). Vegan diets: what is the benefit?. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 23(2), 151-153.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 345-372.
- The Vegan Society. (2020). *Definition of veganism*. <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- The Vegan Society. (n.d.). *Trusted vegan labelling by the Vegan Trademark*. <https://www.vegansociety.com/the-vegan-trademark>
- Turner, R. (2019). Veganism: Ethics in everyday life. *American Journal of Cultural Sociology*, 7, 54-78.
- Varner, G. E. (1994). In defense of the vegan ideal: Rhetoric and bias in the nutrition literature. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 7, 29-40

Παραρτήματα

Παράρτημα 1.

Οδηγός συνέντευξης

Θεματική 1: Προσωπικές επιλογές

1. Όταν αγοράζετε προϊόντα σας ενδιαφέρει η προέλευση και η ποιότητά τους; Αν για παράδειγμα το κρέας και τα αυγά είναι ελευθέρως βοσκής ή τα λαχανικά βιολογικά;
2. Υπάρχει κάποιο τρόφιμο που αποκλείετε από την διατροφή σας για λόγους υγείας;

Θεματική 2: Προσδιορισμός εννοιών

3. Κάποιοι άνθρωποι θεωρούν ότι η μείωση του κρέατος προλαμβάνει καρδιακά νοσήματα και η μείωση των γαλακτοκομικών και αλλαντικών προλαμβάνει την χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια. Για εσάς είναι η χορτοφαγική διατροφή καλύτερη για την υγεία και γιατί;
4. Θα σας διαβάσω δυο κείμενα. Το ένα θα υποστηρίζει την ηθική διατροφή και το άλλο όχι. Θέλω να μου πείτε ποιο από τα δυο σας βρίσκει σύμφωνο και γιατί;

«Είναι εύκολο να θέλουμε να πιστεύουμε ότι το κρέας που τρώμε είναι ηθικό, ότι τα ζώα που καταναλώνουμε έχουν ζήσει ολοκληρωμένες, ευτυχημένες ζωές και δεν έχουν βιώσει πόνο και φόβο στο σφαγείο. Όμως η αλήθεια είναι ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα φοβούνται τον θάνατο όπως και εμείς. Ανεξάρτητα από τις συνθήκες της ζωής τους, είτε έχουν μεγαλώσει σε εργοστάσιο ή αν θεωρούνται ελευθέρως βοσκής και βιολογικά, όλα βιώνουν τον ίδιο φόβο στο σφαγείο.»

«Η χορτοφαγία δεν είναι φυσικός τρόπος ζωής. Τα σώματά μας έχουν εξελιχθεί για να σκοτώνουν άλλα ζώα. Η μυοσκελετική μας ανατομία είναι ικανή να πετά αντικείμενα με μεγάλη ταχύτητα και ακρίβεια. Δεν αποκτήσαμε αυτή την ξεχωριστή ικανότητα να πετάμε μπάλες αλλά δόρια- μία ικανότητα που χρησιμοποιούμε στο για να σφάζουμε μεγάλα ζώα από την εποχή του Homo erectus.»

Θεματική 3: Διερεύνηση εννοιών

5. Οι χορτοφάγοι ακολουθούν έναν τρόπο ζωής που υποστηρίζει και άλλες συμπεριφορές. Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε τρία ακόμη πράγματα που κάνει ένας χορτοφάγος στην ζωή του;
6. Για ποιους λόγους θεωρείτε ότι αποφασίζει κάποιος να υιοθετήσει αυτή την διατροφή;

Θεματική 4: Πεπειθήσεις για χορτοφάγους

7. Υποθέστε ότι έχετε έναν άνθρωπο ο οποίος τρώει κρέας και έναν ακόμη ο οποίος δεν τρώει κρέας. Ποιον από τους δύο έχοντας μόνο αυτή την πληροφορία θεωρείτε πιο ηθικό και γιατί;
8. Πολλές φορές μαθαίνοντας μια μόνο πληροφορία για άλλους ανθρώπους είμαστε σε θέση να βγάλουμε συμπεράσματα και για άλλα χαρακτηριστικά του ίδιου ατόμου (π.χ. για τον χαρακτήρα του, την πολιτική ιδεολογία του, κλπ.). Αν η πρώτη πληροφορία που είχατε για ένα άτομο που μόλις γνωρίσατε ήταν ότι είναι χορτοφάγος (για ιδεολογικούς λόγους) τι αλλά χαρακτηριστικά θα θεωρούσατε πιο πιθανό να έχει το άτομο αυτό; τι αλλά συμπεράσματα θα βγάzaτε για το άτομο αυτό και την ζωή που είναι πιθανό να ακολουθεί;

Θεματική 5: Πεπειθήσεις για χορτοφαγική διατροφή

9. Πολλά άτομα γίνονται χορτοφάγοι για περιβαλλοντικούς λόγους. Πιστεύετε ότι η χορτοφαγία βοηθάει στην προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων;
10. Τέλος όπως είπαμε και πιο επάνω, η χορτοφαγία δεν είναι μόνο η μη κατανάλωση κρέατος αλλά μια γενικότερη κουλτούρα που συμπεριλαμβάνει και την οικολογία την προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων. Πιστεύεται ότι η υιοθέτηση ενός τέτοιου τρόπου ζωής μπορεί να βοηθήσει σε προβλήματα παγκόσμιας κλίμακας όπως η κλιματική κρίση;

Παράρτημα 2.

Άδεια από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας



Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας
Κτήριο Διοίκησης Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας
50100, Πανεπιστημιούπολη ΖΕΠ Κοζάνης
e-mail: ehde@uowm.gr

Κοζάνη, 17/01/2024

Αριθμ. Πρωτ.: 127

Θέμα: "Εισήγηση Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας"

Η Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας λαμβάνοντας υπόψη:

1. Την υπ. αριθμ. 115/03.01.2024 αίτηση έγκρισης διεξαγωγής έρευνας με τίτλο **"Ηθική ουσιοκρατία κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής: Η περίπτωση της ηθικής χορτοφαγίας"** που υπέβαλε η κ. Γεωργιάδου Τριανταφυλλιά, Επίκουρη Καθηγήτρια, του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, ως Επιστημονικά Υπεύθυνη
2. Την ισχύουσα εθνική και διεθνή νομοθεσία σχετικά με την Ηθική και τη Δεοντολογία της Έρευνας
3. Τον Κανονισμό της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας
4. Την υπ. αριθμ. 538C/08-01-2024 εισήγηση του Υπεύθυνου Προστασίας Δεδομένων Π.Δ.Μ. κ. Διονύσιου Καλογερά

Αποφάσισε,

στην υπ' αριθμό 53/16.01.2024 Συνεδρίαση όπως εγκρίνει τη διεξαγωγή έρευνας με τίτλο **"Ηθική ουσιοκρατία κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής: Η περίπτωση της ηθικής χορτοφαγίας"** που υπέβαλε η κ. Γεωργιάδου Τριανταφυλλιά, Επίκουρη Καθηγήτρια, του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, ως Επιστημονικά Υπεύθυνη, με την πρόταση να γίνει χρήση του παραρτήματος στην αρχή της γραπτής ενημέρωσης συμμετεχόντων/ουσών.

Η παρούσα απόφαση της Ε.Η.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά άλλη απαιτούμενη έγκριση ή αδειοδότηση από άλλη αρμόδια δημόσια υπηρεσία, διοικητικό όργανο ή ανεξάρτητη διοικητική Αρχή, που δύναται επιπλέον να απαιτείται εκ του νόμου.

Ο Πρόεδρος της Ε.Η.Δ.Ε.

Ομ. Καθ. Ιωάννης Μπάρτζης



Παράρτημα

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα στην έρευνα τυγχάνουν επεξεργασίας από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας. Επιστημονικά Υπεύθυνη είναι η Επίκουρη Καθηγήτρια του τμήματος Ψυχολογίας Γεωργιάδου Τριανταφυλλιά, με email επικοινωνίας: tgeorgiadou@uowm.gr.

Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα σας προορίζονται για τον σκοπό διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας με τίτλο: «Ηθική ουσιοκρατία κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής: Η περίπτωση της ηθικής χορτοφαγίας». Τα συλλεγόμενα δεδομένα θα είναι προσβάσιμα μόνο από τους ερευνητές και τον επιστημονικό υπεύθυνο της έρευνας και θα διαφυλαχθούν από οποιαδήποτε εξωτερική πρόσβαση. Η επεξεργασία των δεδομένων αυτών για τον ανωτέρω σκοπό και η συμμετοχή στην έρευνα δεν συνεπάγονται δικαίωμα αποζημίωσης ή οικονομικά οφέλη οποιασδήποτε μορφής. Η επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων διενεργείται, εφόσον την παράσχετε, με τη ρητή συγκατάθεσή σας κατ' άρθρο 6 § 1 περίπτωση α' του Κανονισμού (ΕΕ) για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ), την οποία δικαιούστε να ανακαλέσετε οποτεδήποτε και αζημίως, εκτός αν αυτό καθιστά αδύνατη ή παρακωλύει σοβαρά την έρευνα. Μπορείτε να ασκήσετε τα δικαιώματά σας αποστέλλοντας σχετικό αίτημα προς τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων του Πανεπιστημίου στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου dpo@uowm.gr.

Παράλληλα, αν θεωρείτε ότι η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που σας αφορά παραβαίνει τον ΓΚΠΔ, έχετε δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (www.dpa.gr) ή στην εποπτική αρχή του κράτους μέλους της ΕΕ όπου διαμένετε ή εργάζεστε ή στην εποπτική αρχή του τόπου της εικαζόμενης παράβασης.