

THE DIFFERENCES IN LIFE SATISFACTION BETWEEN INDIVIDUALS FOLLOWING PLANT-BASED DIETS AND THOSE CONSUMING ANIMAL PRODUCTS

RÓŻNICE W ZADOWOLENIU Z ŻYCIA MIĘDZY OSOBAMI STOSUJĄCYMI DIETY ROŚLINNE A OSOBAMI SPOŻYWAJĄCYMI PRODUKTY ZWIERZĘCE

Mateusz Dominik Nesterok^{1,A-G}

¹ Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
¹ Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Polska

Nesterok, M., D. (2023). The differences in life satisfaction between individuals following plant-based diets and those consuming animal products / Różnice w zadowoleniu z życia między osobami stosującymi diety roślinne a osobami spożywającymi produkty zwierzęce, *Social Dissertations / Rozprawy Społeczne*, 17(1), 97-113. <https://doi.org/10.29316/rs/168794>

Authors' contribution /
Wkład autorów:
A. Study design /
Zaplanowanie badań
B. Data collection /
Zebranie danych
C. Data analysis /
Dane – analiza i statystyki
D. Data interpretation /
Interpretacja danych
E. Preparation of manuscript /
Przygotowanie artykułu
F. Literature analysis /
Wyszukiwanie i analiza
literatury
G. Funds collection /
Zebranie funduszy

Tables / Tabele: 14

Figures / Ryciny: 0

References / Literatura: 25

Submitted / Otrzymano:
2023-02-26

Accepted / Zaakceptowano:
2023-06-26

Summary: This article presents the results of research on the impact of diet on the level of life satisfaction. The results show that people following a plant-based diet exhibit a higher level of life satisfaction than meat-eaters. The findings indicate a positive impact of a healthy and balanced plant-based diet on mental health.

Material and methods: The study was conducted on 332 individuals using the Life Satisfaction Questionnaire by Jochen Fahrenberg, adapted by Jan Chodkiewicz. The research sample was collected randomly using the snowball method.

Results: Analysis of participant responses confirms the hypothesis that people following a plant-based diet achieve statistically significant higher overall life satisfaction scores than omnivores, and higher scores in certain factors when compared to them.

Conclusions: Diet is crucial for life satisfaction and affects behaviors, emotions, and self-perception. This should motivate us to make conscious dietary choices and modify those harmful to our health.

Keywords: diet, life satisfaction, psychology, satisfaction with life, vegetarianism, veganism, plant-based diet, health, omnivores

Streszczenie: W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczących wpływu diety na poziom zadowolenia z życia. Wyniki dowodzą, że osoby stosujące dietę roślinną wykazują wyższy poziom zadowolenia z życia niż osoby jedzące mięso. Wnioski wskazują na pozytywny wpływ zdrowej i zbilansowanej diety roślinnej na zdrowie psychiczne.

Materiał i metody: Badanie przeprowadzono na 332 osobach. W tym celu autor wykorzystał Kwestionariusz Zadowolenia z Życia autorstwa Jochena Fahrenberga w adaptacji Jana Chodkiewicza. Próbę badawczą zebrano w sposób losowy metodą kuli śnieżnej.

Wyniki: Analiza odpowiedzi badanych pozwala na potwierdzenie hipotezy, iż osoby stosujące dietę roślinną uzyskują statystycznie istotne wyższe wyniki ogólne w poziomie zadowolenia z życia niż osoby wszystkożerne oraz wyższe w porównaniu z nimi wyniki w części czynników.

Wnioski: Znaczenie diety dla zadowolenia z życia jest kluczowe dla funkcjonowania biopsychospołecznego. Powinno nas to motywować do podejmowania świadomych wyborów żywieniowych i modyfikowania tych szkodzących zdrowiu. Dieta nie tylko zapewnia pożywienie i doznania smakowe, ale wpływa na zachowania, emocje i postrzeganie siebie.

Słowa kluczowe: dieta, psychologia, zadowolenie z życia, zdrowie, satysfakcja z życia, wegetarianizm, roślinożercy, wszystkożercy

Address for correspondence: Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Jana Karola Chodkiewicza 30, 85-064, Bydgoszcz, Polska; email: nesterokmateusz@op.pl ORCID: 0000-0002-5983-1250

Copyright by: John Paul II University, Poland, Mateusz Nesterok

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivatives 4.0

International (CC BY-NC-ND 4.0). License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introduction

Plant-based diets attract attention from people for many different reasons. Those who follow such diets often base their arguments on biology and human anatomy, emphasizing the positive impact of such a diet on health, morality, and ethics.

The use of plant-based diets has been formally accepted by various governmental institutions worldwide, including the Polish Ministry of Health, which, based on data collected by the Food and Nutrition Institute, concluded that vegetarianism is healthy at all stages of life, provided that it is practiced properly. For many years, the American Dietetic Association has also promoted plant-based diets, stating that they are in line with nutrient requirements and provide not only health benefits in disease prevention, but also help in the treatment of certain diseases and can even reverse their course. Plant-based diets are recommended not only for healthy individuals, but also for those with various health problems, pregnant women, and children.

For the purposes of the study conducted in 2021, it was assumed that life satisfaction is a multidimensional assessment that depends on subjective individual needs and affects their perception of the world and functioning at different levels of life. This requires awareness of one's dreams, aspirations, and goals, which affects one's perception of oneself and the environment. Life satisfaction can also be interpreted as a general assessment of life and emotional states that have an individual dimension. Its shaping is influenced by one's own experiences, self-knowledge, knowledge of the world, and attitude towards the environment (Fahrenberg, 2000).

Life satisfaction is the result of emotional and cognitive processes that are logically connected. This concept can be understood as the subjective sense of well-being of a given person, which is composed of an individual assessment of the quality of their life. This assessment is made on a cognitive and emotional level. Life satisfaction can also be determined as a subjective evaluation related to the life of a particular person, their events, body and mind evaluations, and life circumstances. This indicates a close relationship between life satisfaction and the quality of life, happiness, or perceived life satisfaction (Fahrenberg, 2000).

Wstęp

Diety oparte na roślinach przyciągają uwagę ludzi z wielu różnych powodów. Ludzie stosujący takie diety często opierają swoje argumenty na biologii i budowie człowieka, zwracając uwagę na pozytywny wpływ takiej diety na zdrowie, moralność oraz etykę.

Stosowanie diet opartych na roślinach zostało formalnie zaakceptowane przez różnego rodzaju instytucje rządowe na całym świecie, w tym polskie Ministerstwo Zdrowia, które na podstawie danych zebranych przez Instytut Żywności i Żywienia stwierdziło, że wegetarianizm jest zdrowy we wszystkich etapach życia, pod warunkiem, że jest praktykowany w sposób właściwy. Od wielu lat o tym mówi również American Dietetic Association, ogłaszając, że diety roślinne są zgodne z zapotrzebowaniem na składniki odżywcze i zapewniają nie tylko korzyści zdrowotne w profilaktyce chorób, ale również pomagają w leczeniu niektórych z nich, a nawet odwracają ich przebieg. Diety roślinne są zalecane nie tylko dla osób zdrowych, ale również dla osób z różnymi dolegliwościami zdrowotnymi, kobiet w ciąży i dzieci.

Na potrzeby przeprowadzonego w 2021 roku badania przyjęto, że zadowolenie z życia to wielowymiarowa ocena, która zależy od subiektywnych potrzeb jednostki oraz wpływa na jej postrzeganie świata i funkcjonowanie na różnych poziomach życia. Wymaga to uświadomienia sobie marzeń, aspiracji i celów, co wpływa na postrzeganie siebie i otoczenia. Zadowolenie z życia można również interpretować jako ogólną ocenę życia i stanów emocjonalnych, które mają wymiar indywidualny. Na jego kształtowanie wpływają własne doświadczenia, wiedza o sobie, świecie i nastawienie do otoczenia (Fahrenberg, 2000).

Zadowolenie z życia to wynik procesów emocjonalnych i poznawczych, które są logicznie powiązane. Pojęcie to może być rozumiane jako subiektywne poczucie dobrostanu danego człowieka, na który składa się indywidualne ujęcie stopnia, w jakim ocenia jakość swojego życia. Oceny tej dokonuje się na poziomie poznawczym i emocjonalnym. Zadowolenie z życia można również określać jako subiektywną ocenę dokonywaną w odniesieniu do życia danej osoby, jej wydarzeń, oceny ciała i umysłu oraz okoliczności życiowych. Wskazuje to na ściśle związek między zadowoleniem z życia a jakością życia, poczuciem szczęścia czy odczuwaną satysfakcją z życia (Fahrenberg, 2000).

Life satisfaction in different perspectives

There are also other definitions of life satisfaction, such as the one that states that it refers to the subjective perception of overall well-being, quality of life, and experienced emotions. It is a complex process that results from the combination of emotional and cognitive components, based on processes that are independent of each other, but at the same time interconnected. These processes are relatively stable, but their dynamics can undergo moderate changes. Life satisfaction is the result of one's own experiences, knowledge of oneself, the world, and the relationship with the environment (Kasprzak, 2012).

In addition, life satisfaction is defined as a subjective evaluation of the level of happiness and satisfaction with life, which includes the evaluation of life events, body and mind, and overall life circumstances. This global level of life satisfaction is strongly related to the quality of life, sense of happiness, and overall assessment of individual well-being (Diener, 2006).

The concept of „life satisfaction” can also be understood as a subjective evaluation of an individual's well-being. The value of well-being depends on the evaluation of the quality of life at the cognitive and emotional levels. Cognitive satisfaction refers to the evaluation of the degree to which an individual achieves desired life goals. Emotional satisfaction refers to an individual's subjective feelings, i.e., how they feel on a daily basis. In this perspective, life satisfaction represents an individual's well-being, and its evaluation depends on subjective emotional and cognitive experiences (Veenhoven, 1991).

Importance of diet for health

Providing the body with essential nutrients is one of the basic physiological needs of human beings. Their lack can lead to serious changes in behavior and health, including death. Adequate nutrition, along with physical activity and other factors such as sleep, water, oxygen, and relaxation, is crucial for human survival. Nutrition affects both the mental and physical health of humans, and dietary patterns established in early childhood have an impact on health status in adulthood. Health influences the well-being of individuals and allows them to develop fully in the biopsychosocial dimension.

Zadowolenie z życia w innych ujęciach

Istnieją również inne definicje zadowolenia z życia, jak choćby ta mówiąca o tym, że odnosi się ono do subiektywnego postrzegania ogólnego dobrostanu, jakości życia i doświadczanych emocji. Jest to złożony proces, który wynika z połączenia emocjonalnych i poznawczych komponentów, opartych na procesach niezależnych od siebie, ale jednocześnie powiązanych. Procesy te są względnie stabilne, ale ich dynamika może ulec umiarkowanej zmianie. Zadowolenie z życia jest wynikiem własnych doświadczeń, wiedzy o sobie, świecie oraz stosunku do otoczenia (Kasprzak, 2012).

Poza tym zadowolenie z życia określa się jako subiektywną ocenę poziomu szczęścia i satysfakcji z życia, która obejmuje ocenę wydarzeń życiowych, ciała i umysłu oraz ogólnych okoliczności życiowych. Ten globalny poziom zadowolenia z życia jest silnie powiązany z jakością życia, poczuciem szczęścia i ogólną oceną dobrostanu jednostki (Diener, 2006).

Pojęcie „zadowolenie z życia” może być rozumiane także jako subiektywna ocena dobrostanu jednostki. Wartość dobrostanu zależy od oceny jakości życia na poziomie poznawczym i emocjonalnym. Zadowolenie poznawcze odnosi się do oceny stopnia osiągnięcia przez jednostkę pożądanego celów życiowych. Zadowolenie emocjonalne odnosi się do subiektywnych odczuć jednostki, tj. jak czuje się na co dzień. W tym ujęciu, zadowolenie z życia stanowi indywidualny dobrostan człowieka, a jego ocena zależy od subiektywnych doświadczeń emocjonalnych i poznawczych (Veenhoven, 1991).

Znaczenie diety dla zdrowia

Zapewnienie organizmowi niezbędnych składników odżywczych jest jednym z podstawowych fizjologicznych potrzeb człowieka. Ich brak może prowadzić do poważnych zmian w zachowaniu i zdrowiu, włącznie ze śmiercią. Odpowiednie odżywianie, wraz z aktywnością fizyczną i innymi czynnikami, takimi jak sen, woda, tlen czy spokój, jest kluczowe dla przetrwania człowieka. Odżywianie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka, a wzorce żywieniowe kształtowane już we wczesnym dzieciństwie mają wpływ na kondycję zdrowotną w wieku dorosłym. Zdrowie wpływa na dobrostan człowieka i pozwala mu na pełny rozwój w wymiarze biopsychospołecznym.

Currently, some scientists believe that consuming a large amount of animal protein is harmful to health, while consuming unprocessed plant products brings many benefits and prevents diseases (Campbell, 2017). However, some other researchers argue that animal protein is essential in the human diet and cannot be replaced.

Meanwhile, improper nutrition and lifestyle lead to civilization diseases, metabolic disorders, decreased immunity, degenerative diseases, and organ dysfunctions. Examples of diseases include coronary heart disease, diabetes, hypertension, and obesity. However, these diseases are only some of the possible consequences of an unhealthy lifestyle. It can also lead to atherosclerosis, gallstones, allergies, joint and organ inflammations, joint degenerations, cataracts, glaucoma, intestinal inflammations, depression, and a host of other ailments.

The impact of diet on life satisfaction – empirical research results

The Life Satisfaction Questionnaire by Jochen Fahrenberg was used for the study, adapted to Polish language by Professor Jan Chodkiewicz using the translation method from German to Polish and back, compared with the original version. As a result of factor analysis, 10 factors were identified – the same as in the German version. The limited representativeness of the sample was indicated due to the relatively small representation of people over 55 years of age. A total of 714 people aged 18 to 61, including 456 women and 258 men ($M=33.80$, $SD=9.68$) were examined for adaptation purposes.

The reliability of the test was measured by internal consistency method. The Lee Cronbach's α value was close to the German results and was 0.96 for the entire scale and: 0.86 for the health factor; 0.89 for the work and profession factor; 0.92 for the financial situation factor; 0.86 for the free time factor; 0.96 for the marriage/partnership factor; 0.86 for the contact with own children factor; 0.80 for the self factor; 0.85 for the friends/relatives/acquaintances factor; 0.83 for the housing factor; 0.91 for the sexuality factor. The reliability analysis of the overall result and in individual factors in the examined sample is higher than in the sample examined for the

Obecnie niektórzy naukowcy uważają, że spożywanie dużej ilości białka zwierzęcego jest szkodliwe dla zdrowia, a z kolei spożywanie nieprzetworzonych produktów roślinnych przynosi wiele korzyści i zapobiega chorobom (Campbell, 2017). Część pozostałych badaczy twierdzi natomiast, że białko zwierzęce jest niezbędne w diecie człowieka i nie ma możliwości go zastąpić.

Tymczasem nieprawidłowe żywienie i tryb życia prowadzą do chorób cywilizacyjnych, zaburzeń metabolicznych, spadku odporności, chorób zwyrodnieniowych i zaburzeń funkcji narządów. Przykładowe choroby to choroba wieńcowa, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i otyłość. Jednak choroby te to tylko niektóre z możliwych skutków niezdrowego stylu życia. Może on prowadzić również do miażdżycy, kamicy żółciowej, alergii, zapaleń stawów i narządów, zwyrodnień stawów, zaćmy, jaskry, nieżyłtów jelit czy depresji, a także szeregu innych dolegliwości.

Wpływ diety na zadowolenie z życia – wyniki badań empirycznych

Do realizacji badania użyto Kwestionariusza Zadowolenia z Życia autorstwa Jochena Fahrenberga w adaptacji profesora Jana Chodkiewicza dokonanej metodą tłumaczenia z języka niemieckiego na język polski oraz tłumaczenia odwrotnego porównanego z wersją oryginalną. W wyniku analizy czynnikowej wyodrębniono 10 czynników – jak w wersji niemieckiej. Jako ograniczenie reprezentacyjności próby wskazano stosunkowo nieliczną reprezentację osób powyżej 55 roku życia. Do celów adaptacji przebadano łącznie 714 osób w przedziale wiekowym od 18 lat do 61 lat, w tym 456 kobiet i 258 mężczyzn ($M=33,80$, $SD=9,68$).

Rzetelność testu zmierzono metodą zgodności wewnętrznej. Wartość α Lee Cronbacha była zbliżona do wyników niemieckich i wynosiła 0,96 dla całej skali oraz: 0,86 dla czynnika zdrowia; 0,89 dla czynnika pracy i zawodu; 0,92 dla czynnika sytuacji finansowej; 0,86 dla czynnika czasu wolnego; 0,96 dla czynnika małżeństwa/związku partnerskiego; 0,86 dla czynnika kontaktów z własnymi dziećmi; 0,80 dla czynnika własnej osoby; 0,85 dla czynnika przyjaciół/krewnych/znajomych; 0,83 dla czynnika mieszkania; 0,91 dla czynnika seksualności. Analiza rzetelności wyniku ogólnego i w poszczególnych czynnikach w badanej próbie jest wyższa aniżeli w próbie

adaptation of the research tool and is presented in the form of a table below.

The validity of the test was measured by comparing the obtained results with the Satisfaction With Life Scale (SWLS) – correlation 0.67 ($p < 0.0001$), the SF-36 Questionnaire (SFHS) – correlation 0.67 ($p < 0.0001$), and the Cantril Ladder (CL) – correlation 0.57 ($p < 0.0001$).

The stability of the test was measured by the test-retest method a month after the first examination. The correlation was 0.82 ($p < 0.0001$) for the overall results and between 0.61 ($p < 0.0001$) and 0.97 ($p < 0.0001$) for the factors.

The scale of the tool contains 70 items grouped into 10 factors. Participants respond to statements on a 7-point scale. The overall life satisfaction score is also calculated by adding the raw scores of 7 factors, omitting the results of factors such as work and profession, marriage/partnership, and contact with own children. The maximum raw score that participants could obtain was 42 in each factor and 294 in the overall result of seven factors. There is currently no Polish standardization of the test with conversion of raw scores to universal units.

The survey asked participants about their gender, age group, education, and place of residence.

zbadanej do adaptacji narzędzia badawczego i została przedstawiona poniżej w formie tabeli.

Trafność testu zmierzono przez porównanie uzyskanych wyników ze Skalą Satisfakcji z Życia (SWLS) – korelacja 0,67 ($p < 0,0001$), Kwestionariuszem SF-36 (SFHS) – korelacja 0,67 ($p < 0,0001$) oraz Drabiną Cantrila (CL) – korelacja 0,57 ($p < 0,0001$).

Stabilność testu zmierzono za pomocą procedury powtórnego testu po miesiącu od pierwszego badania. Korelacja wynosiła 0,82 ($p < 0,0001$) dla wyników ogólnych oraz między 0,61 ($p < 0,0001$) a 0,97 ($p < 0,0001$) dla czynników.

Skala narzędzia zawiera 70 itemów pogrupowanych w 10 czynników. Badani ustosunkowują się do twierdzeń na 7-stopniowej skali. Oblicza się również wskaźnik ogólnego zadowolenia z życia poprzez dodanie wyników surowych 7 czynników, przy czym opuszcza się wyniki takich czynników jak: praca i zawód, małżeństwo/związek partnerski oraz kontakty z własnymi dziećmi. Maksymalny wynik surowy, jaki badani mogli uzyskać to 42 w każdym z czynników, zaś 294 w wyniku ogólnym z siedmiu czynników. Brak jest w chwili obecnej polskiej standaryzacji testu z przeliczeniem wyników surowych na uniwersalne jednostki.

W metryczce zapytano uczestników badania o ich płeć, grupę wiekową, wykształcenie oraz miejsce zamieszkania.

Table 1 Reliability analysis of the overall score and individual factors (N=332)

Tabela 1 Analiza rzetelności wyniku ogólnego i w poszczególnych czynnikach (N=332)

	mean / średnia	standard deviation / odchylenie standardowe	Cronbach α / A-Cronbacha	mean correlation / średnia korelacja
health / zdrowie	25.74	9.52	0.90	0.56
work and occupation / praca i zawód	24.63	11.16	0.94	0.68
financial situation / sytuacja finansowa	23.35	11.14	0.95	0.73
leisure time / czas wolny	24.57	10.80	0.94	0.69
marriage/partnership / małżeństwo/związek partnerski	27.33	13.90	0.98	0.87
relationships with own children / kontakty z własnymi dziećmi	25.04	13.20	0.98	0.88
self / własna osoba	24.98	10.80	0.94	0.71
friends/family/acquaintances / przyjaciele/krewni/znajomi	25.11	10.09	0.93	0.68
housing / mieszkanie	27.92	10.18	0.91	0.60

	mean / średnia	standard deviation / odchylenie standardowe	Cronbach α / A-Cronbacha	mean correlation / średnia korelacja
sexuality / seksualność	24.17	12.40	0.94	0.71
overall score of seven factors / wynik ogólny z siedmiu czynników	175.84	61.44	0.98	0.48

Źródła: badania własne

Source: Own study

The study included a total of 332 participants, of whom 253 (76.20%) were women, 77 (23.20%) were men, and 2 (0.60%) identified as non-binary. Out of the participants, 63 (18.98%) declared following a plant-based diet, while 269 (81.02%) followed an omnivorous diet.

W badaniu uwzględnionych zostało łącznie 332 osób, z czego 253 badanych (76,20%) stanowiły kobiety, 77 badanych (23,20%) to mężczyźni, a 2 badanych (0,60%) osoby identyfikujące się jako niebinarne. Spośród badanych 63 (18,98%) zadeklarowało stosowanie diety roślinnej, a 269 (81,02%) diety wszytkożernej.

Table 2 Characteristics of the study participants based on their gender (N=332)

Tabela 2 Charakterystyka osób badanych ze względu na płeć (N=332)

	AMOUNT / LICZBA OSÓB	% / PROCENT
WOMAN / KOBIELA	253	76.20%
MAN / MĘŻCZYŻNA	77	23.20%
OTHER / INNE	2	0.60%
TOTAL / SUMA	332	100.00%

Źródła: badania własne

Source: Own study

Among the participants, 63 (18.98%) reported following a plant-based diet, while 269 (81.02%) followed an omnivorous diet. All types of plant-based diets were included, such as fruitarianism, lacto-ovo-vegetarianism, lactovegetarianism, ovo-vegetarianism, pescovegetarianism, veganism, and breatharianism, which were explained to the participants prior to the study.

Aż 269 zbadanych (81,02%) osób stosowało dietę wszytkożerną, natomiast pozostałe 63 zbadane (18,98%) osoby stosowały dietę roślinnożerną. Do diet roślinnożernych zaliczały się jej wszystkie rodzaje, tj. frutarianizm, laktoowowegetarianizm, laktowegetarianizm, owowegetarianizm, pescowegetarianizm, weganizm i witarianizm, o czym uczestników uprzedzono przed badaniem.

Table 3 Characteristics of the study participants based on their dietary habits (N=332)

Tabela 3 Charakterystyka osób badanych ze względu na stosowaną dietę (N=332)

	AMOUNT / LICZBA OSÓB	% / PROCENT
PLANT-BASED / ROŚLINOŻERNA	63	18.98%
OMNIVORE / WSZYTKOŻERNA	269	81.02%
TOTAL / SUMA	332	100.00%

Źródła: badania własne

Source: Own study

The age distribution of the examined individuals is as follows:

- 139 individuals (41.87%) were between 18 and 25 years old;
- 88 individuals (26.51%) were between 26 and 35 years old;
- 94 individuals (28.31%) were between 36 and 60 years old;
- 11 individuals (3.31%) were between 61 and 75 years old.

Podział wiekowy badanych przedstawia się następująco:

- 139 osób (41,87%) miało od 18 do 25 lat;
- 88 osób (26,51%) miało od 26 do 35 lat;
- 94 osoby (28,31%) miało od 36 do 60 lat;
- 11 osób (3,31%) miało od 61 do 75 lat.

Table 4 Characteristics of the study participants based on their dietary age (N=332)

Tabela 4 Charakterystyka osób badanych ze względu na przynależność do grupy wiekowej (N=332)

	AMOUNT / LICZBA OSÓB	% / PROCENT
18-25	139	41.87%
26-35	88	26.51%
36-60	94	28.31%
61-75	11	3.31%
TOTAL / SUMA	332	100.00%

Źródła: badania własne

Source: Own study

The distribution of education level among the participants was as follows:

- 15 participants (4.52%) declared completing primary education;
- 11 participants (3.31%) completed vocational education;
- 131 participants (39.46%) completed secondary education;
- 175 participants (52.71%) completed higher education.

Zaś pod względem wykształcenia następująco:

- 15 badanych (4,52%) zadeklarowało wykształcenie podstawowe;
- 11 badanych (3,31%) wykształcenie zawodowe;
- 131 badanych (39,46%) wykształcenie średnie;
- 175 badanych (52,71%) wykształcenie wyższe.

Table 5 Characteristics of the study participants based on their education level (N=332)

Tabela 5 Charakterystyka osób badanych ze względu na wykształcenie (N=332)

	AMOUNT / LICZBA OSÓB	% / PROCENT
BASIC / PODSTAWOWE	15	4.52%
VOCATIONAL / ZAWODOWE	11	3.31%
SECONDARY / ŚREDNIE	131	39.46%
HIGHER EDUCATION / WYŻSZE	175	52.71%
TOTAL / SUMA	253	100.00%

Źródła: badania własne

Source: Own study

The majority of the respondents, as many as 175 individuals (51.71%), reside in a city with over 100,000 inhabitants, 73 individuals (21.99%) live in a town with up to 100,000 inhabitants, and 84 individuals (25.30%) live in a rural area.

Większość badanych, aż 175 osób (51,71%), mieszka w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców, 73 osoby (21,99%) mieszka w miasteczku do 100 tysięcy mieszkańców, a 84 osoby (25,30%) na wsi.

Table 6 Characteristics of surveyed individuals based on place of residence (N=332)

Tabela 6 Charakterystyka osób badanych ze względu na miejsce zamieszkania (N=332)

	AMOUNT / LICZBA OSÓB	% / PROCENT
VILLAGE / WIEŚ	84	25.30%
SMALL TOWN / MIASTECZKO	73	21.99%
CITY / MIASTO	175	51.71%
TOTAL / SUMA	332	100.00%

Źródła: badania własne

Source: Own study

The participants were divided into three groups based on gender: women, men, and non-binary individuals.

Out of the female participants, 52 followed a plant-based diet, while 201 followed an omnivorous diet. The majority of female participants were in the age range of 18-25 years (113 individuals), and the least in the age range of 61-75 years (7 individuals). Most of them had higher education (139 individuals) and lived in cities with a population of over 100.000 (133 individuals).

On the other hand, among male participants, only 10 followed a plant-based diet, while 65 followed an omnivorous diet. The highest number of male participants were in the age range of 18-25 years (26 individuals) and also had higher education (35 individuals). Most of the male participants lived in cities with a population of over 100,000 (41 individuals). In the group of non-binary individuals, one person followed a plant-based diet, while one followed an omnivorous diet. Both individuals lived in cities, one in a town with a population of up to 100.000, and the other in a city with a population of over 100.000.

Badani zostali podzieleni na trzy grupy ze względu na płeć: kobiety, mężczyźni i osoby niebinarne.

Spośród badanych kobiet 52 stosowało dietę roślinną, a 201 dietę wszystkożerną. Najwięcej badanych kobiet znajdowało się w wieku 18-25 lat (113 osób), a najmniej w wieku 61-75 lat (7 osób). Większość z nich posiadała wykształcenie wyższe (139 osób) i mieszkała w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców (133 osób).

Natomiast wśród badanych mężczyzn tylko 10 stosowało dietę roślinną, a 65 dietę wszystkożerną. Najwięcej z nich było w wieku 18-25 lat (26 osób) i również najwięcej posiadało wykształcenie wyższe (35 osób). Większość z badanych mężczyzn mieszkała w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców (41 osób). W grupie osób niebinarnych jedna osoba stosowała dietę roślinną, a jedna dietę wszystkożerną. Obie osoby mieszkały w miastach, jedna w miasteczku do 100 tysięcy mieszkańców, a druga w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców.

Table 7 Table of the number of participants following a vegetarian (n=63) and an omnivorous diet (n=269) by gender (N=332)**Tabela 7** Tabela liczności badanych stosujących dietę roślinnożerną (n=63) i badanych stosujących dietę wszystkożerną (n=269) z podziałem na płeć (N=332)

	PLANT-BASED / ROŚLINOŻERNA		OMNIVORE / WSZYSTKOŻERNA	
	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT
WOMAN / KOBIEȚA	52	82.54	201	74.72
MEN / MEŹCZYŻNA	10	15.87	67	24.91
OTHER / INNE	1	1.59	1	0.37

Źródła: badania własne

Source: Own study

Table 8 Table of the number of participants by gender and type of diet (N=332)**Tabela 8** Tabela liczności badanych ze względu na płeć z podziałem według stosowanej diety (N=332)

	WOMAN / KOBIEȚA		MEN / MEŹCZYŻNA		OTHER / INNE	
	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT
PLANT-BASED / ROŚLINOŻERNA	52	20.55	10	12.99	1	50.00
OMNIVORE / WSZYSTKOŻERNA	201	79.44	67	87.01	1	50.00

Źródła: badania własne

Source: Own study

Table 9 Table of the number of participants following a vegetarian diet (n=63) and those following an omnivorous diet (n=269) by age groups (N=332)**Tabela 9** Tabela liczności badanych stosujących dietę roślinnożerną (n=63) i badanych stosujących dietę wszystkożerną (n=269) z podziałem na grupy wiekowe (N=332)

	PLANT-BASED / ROŚLINOŻERNA		OMNIVORE / WSZYSTKOŻERNA	
	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT
18-25	27	42.86	112	41.64
26-35	22	34.92	66	24.54
36-60	14	22.22	80	29.73
61-75	0	0.00%	11	4.09

Źródła: badania własne

Source: Own study

Table 10 Table of the number of participants by age group and type of diet (N=332)**Tabela 10** Tabela liczności badanych ze względu na grupę wiekową z podziałem według stosowanej diety (N=332)

	18-25		26-35		36-60		61-75	
	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT	AMOUNT / LICZBA	% / PROCENT
PLANT-BASED / ROŚLINOŻERNA	27	19.42	22	25.00	14	14.89	0	0.00
OMNIVORE / WSZYSTKOŻERNA	112	80.58	66	75.00	80	85.11	11	100.00

Źródła: badania własne

Source: Own study

The normality of distributions of individual variables was analyzed to determine if parametric tests could be used. For all factors, the Shapiro-Wilk test showed a p-value of <0.05, and the analysis of skewness and kurtosis showed that most of their values were within the range of -1 to 1. It was therefore assumed that the distribution of the investigated factors was slightly different from normal. Only the analysis of the satisfaction with sexuality factor among those who followed an omnivorous diet showed that the distribution of this factor differed significantly from normal.

Przeprowadzona została analiza normalności rozkładów poszczególnych zmiennych celem ustalenia czy możliwe jest korzystanie z testów parametrycznych. Dla wszystkich czynników test Samuela Shapiro i Martina Wilka wykazał wartość $p < 0,05$, natomiast analiza skośności i kurtozy wykazała, że wartości większości z nich zawierają się w przedziale od -1 do 1. Przyjęto zatem, że rozkład w zakresie badanych czynników nieznacznie różnił się od normalnego. Jedynie badanie czynnika zadowolenia z seksualności u badanych stosujących dietę wszechkożerną analiza wykazała, że rozkład w zakresie badanego czynnika znacznie różni się od normalnego.

Tabela 11 Descriptive statistics of the studied variables for the entire group of participants (N=332)

Tabela 11 Statystyki opisowe badanych zmiennych całej grupie badanych (N=332)

	mean / średnia	min.	max.	variance / wariancja	skewness / skośność	kurtosis / kurtoza	Shapiro-Wilk test / test Shapiro-Wilk
health / zdrowie	25.74	0.00	42.00	90.66	-0.56	-0.31	W=0,96 p=0,001
work and occupation / praca i zawód	24.63	0.00	42.00	124.56	-0.54	-0.56	W=0,95 p=0,001
financial situation / sytuacja finansowa	23.35	0.00	42.00	124.12	-0.51	-0.68	W=0,95 p=0,001
leisure time / czas wolny	24.57	0.00	42.00	116.74	-0.38	0.60	W=0,97 p=0,001
marriage/partnership / małżeństwo/związek partnerski	27.33	0.00	42.00	193.29	-0.69	-0.85	W=0,87 p=0,001
relationships with own children / kontakty z własnymi dziećmi	25.04	0.00	42.00	174.16	-0.61	-0.90	W=0,90 p=0,001
self / własna osoba	24.98	0.00	42.00	116.53	-0.50	-0.64	W=0,96 p=0,001
friends/family/acquaintances / przyjaciele/krewni/znajomi	25.11	0.00	42.00	101.84	-0.47	-0.55	W=0,96 p=0,001
housing / mieszkanie	27.92	0.00	42.00	103.57	-0.92	0.23	W=0,92 p=0,001
sexuality / seksualność	24.17	0.00	42.00	153.86	-0.28	-0.99	W=0,95 p=0,001
overall score of seven factors / wynik ogólny z siedmiu czynników	175.84	0.00	290.00	3775.04	-0.61	-0.11	W=0,97 p=0,001

Źródła: badania własne

Source: Own study

Table 12 Descriptive statistics of the studied variables for participants following a vegetarian diet (n=63)

Tabela 12 Statystyki opisowe badanych zmiennych u badanych stosujących dietę roślinną (n=63)

	mean / średnia	min.	max.	variance / wariancja	skewness / skośność	kurtosis / kurtoza	Shapiro-Wilk test / test Shapiro-Wilk
health / zdrowie	29.02	7.00	41.00	82.18	-0.83	-0.38	W=0,90 p=0,001
work and occupation / praca i zawód	26.40	0.00	42.00	112.21	-0.64	-0.30	W=0,95 p=0,001

	mean / średnia	min.	max.	variance / wariancja	skewness / skośność	kurtosis / kurtoza	Shapiro-Wilk test / test Shapiro-Wilk
financial situation / sytuacja finansowa	26.16	1.00	42.00	104.52	-0.90	0.19	W=0,91 p=0,012
leisure time / czas wolny	27.64	3.00	42.00	85.88	-0.67	-0.11	W=0,95 p=0,019
marriage/partnership / małżeństwo/związek partnerski	28.81	0.00	42.00	159.13	-0.82	-0.60	W=0,87 p=0,002
relationships with own children / kontakty z własnymi dziećmi	30.47	5.00	40.00	109.55	-1.46	1.28	W=0,81 p=0,004
self / własna osoba	26.14	0.00	42.00	124.25	-0.70	-0.60	W=0,92 p=0,002
friends/family/acquaintances / przyjaciele/krewni/znajomi	27.57	2.00	42.00	91.02	-0.74	-0.14	W=0,94 p=0,002
housing / mieszkanie	28.79	0.00	42.00	96.39	-1.19	1.38	W=0,90 p=0,001
sexuality / seksualność	26.21	2.00	42.00	118.78	-0.36	-0.68	W=0,96 p=0,032
overall score of seven factors / wynik ogólny z siedmiu czynników	191.52	42.00	277.00	3531.61	-0.79	-0.04	W=0,93 p=0,002

Źródła: badania własne
Source: Own study

Table 13 Descriptive statistics of the studied variables for participants following an omnivorous diet (n=269)

Tabela 13 Statystyki opisowe badanych zmiennych u badanych stosujących dietę wszytkożerną (n=269)

	mean / średnia	min.	max.	variance / wariancja	skewness / skośność	kurtosis / kurtoza	Shapiro-Wilk test / test Shapiro-Wilk
health / zdrowie	24.98	0.00	42.00	89.85	-0.53	-0.25	W=0,97 p=0,001
work and occupation / praca i zawód	24.22	0.00	42.00	126.99	-0.52	-0.61	W=0,95 p=0,001
financial situation / sytuacja finansowa	22.69	0.00	42.00	126.83	-0.43	-0.78	W=0,95 p=0,001
leisure time / czas wolny	23.85	0.00	42.00	121.59	-0.30	-0.66	W=0,97 p=0,001
marriage/partnership / małżeństwo/związek partnerski	27.05	0.00	42.00	200.14	-0.67	-0.90	W=0,87 p=0,001
relationships with own children / kontakty z własnymi dziećmi	24.25	0.00	42.00	179.80	-0.52	-1.00	W=0,91 p=0,001
self / własna osoba	24.71	0.00	42.00	114.80	-0.46	-0.62	W=0,96 p=0,001
friends/family/acquaintances / przyjaciele/krewni/znajomi	24.54	0.00	42.00	102.97	-0.42	-0.58	W=0,97 p=0,001
housing / mieszkanie	27.71	0.00	42.00	105.40	-0.86	0.06	W=0,93 p=0,001
sexuality / seksualność	23.69	0.00	42.00	161.34	-0.25	-1.06	W=0,79 p=0,001
overall score of seven factors / wynik ogólny z siedmiu czynników	172.17	0.00	290.00	3774.08	-0.58	-0.09	W=0,97 p=0,001

Źródła: badania własne
Source: Own study

The results of the conducted statistical analysis showed that individuals following a plant-based diet achieved significantly higher levels of overall life satisfaction compared to meat-eaters. Additionally, these individuals also obtained higher scores in categories such as health, financial situation, leisure time, and relationships with friends, relatives, and acquaintances. There were no statistically significant differences observed in other variables such as work and occupation, marital status, relationships with children, personality, place of residence, and sexual preferences.

Among individuals following plant-based diets, the majority are women – as much as 82.54%, while men and non-binary individuals account for 15.85% and 1.59%, respectively. In the case of individuals eating diverse foods, the majority are women – 74.72%, while men and non-binary individuals account for 24.91% and 0.37%, respectively.

Among the surveyed women, 20.55% follow plant-based diets, while 79.44% follow an omnivorous diet. On the other hand, among the surveyed men, as many as 87.01% follow an omnivorous diet, while only 12.99% follow plant-based diets. One of the surveyed non-binary individuals follows a plant-based diet, while the other follows an omnivorous diet, which constitutes half of each of these groups.

Among the surveyed individuals who follow plant-based diets, as many as 42.86% are between the ages of 18 and 25, 34.92% are between 26 and 35, and 22.22% are between 36 and 60 years old. On the other hand, among the surveyed individuals who follow omnivorous diets, 41.64% are between the ages of 18 and 25, 24.54% are between 26 and 35, 29.73% are between 36 and 60, and 4.09% are between 61 and 75 years old.

In the age group of 18-25 years old, as many as 80.58% of the surveyed individuals follow an omnivorous diet, while 19.42% of them follow a plant-based diet. In the age group of 26-35 years old, 25.00% of the surveyed individuals follow a plant-based diet, and 75.00% follow an omnivorous diet. In the age group of 36-60 years old, 14.89% of the surveyed individuals follow a plant-based diet, and the remaining 85.11% follow an omnivorous diet. In the age group of 61-75 years old, all of the surveyed individuals declare following an omnivorous diet.

Wyniki przeprowadzonej analizy statystycznej wykazały, że osoby stosujące dietę roślinną uzyskały istotnie wyższe wyniki ogólnego poziomu zadowolenia z życia w porównaniu do osób, które jedzą mięso. Dodatkowo, osoby te uzyskały również wyższe wyniki w kategoriach: zdrowie, sytuacja finansowa, czas wolny oraz relacje z przyjaciółmi, krewnymi i znajomymi. Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic w przypadku innych zmiennych takich jak: praca i zawód, stan cywilny, relacje z dziećmi, osobowość, miejsce zamieszkania i preferencje seksualne.

Spośród osób, które stosują diety roślinne, większość stanowią kobiety – aż 82,54%, natomiast mężczyźni i osoby niebinarne stanowią odpowiednio 15,85% i 1,59%. W przypadku badanych osób, które jedzą różnorodne pokarmy, większość to kobiety – 74,72%, podczas gdy mężczyźni i osoby niebinarne stanowią odpowiednio 24,91% i 0,37%.

Wśród badanych kobiet, 20,55% stosuje diety roślinne, zaś 79,44% stosuje dietę wszystkożerną. Z kolei wśród badanych mężczyzn, aż 87,01% stosuje dietę wszystkożerną, podczas gdy zaledwie 12,99% stosuje diety roślinne. Jedną z badanych osób niebinarnych stosuje dietę roślinną, a drugą dietę wszystkożerną, co stanowi połowę każdej z tych grup.

Wśród badanych osób, które stosują diety roślinne, aż 42,86% to osoby w wieku od 18 do 25 lat, 34,92% w wieku od 26 do 35 lat, a 22,22% w wieku od 36 do 60 lat. Natomiast wśród badanych osób wszystkożernych, aż 41,64% stanowią osoby w wieku od 18 do 25 lat, 24,54% w wieku od 26 do 35 lat, 29,73% w wieku od 36 do 60 lat, a 4,09% w wieku od 61 do 75 lat.

W grupie wiekowej 18-25 lat aż 80,58% badanych stosuje dietę wszystkożerną, natomiast diety roślinne stosuje 19,42% z nich. W grupie wiekowej 26-35 lat, 25,00% badanych stosuje diety roślinne, a 75,00% stosuje dietę wszystkożerną. W grupie wiekowej 36-60 lat, 14,89% badanych stosuje diety roślinne, a pozostałe 85,11% stosuje dietę wszystkożerną. W grupie wiekowej 61-75 lat, wszyscy badani deklarują stosowanie diety wszystkożernej.

Tylko 1,59% badanych stosujących diety roślinne ma wykształcenie podstawowe, podobnie jak 1,59% z nich ma wykształcenie zawodowe. 34,92% z nich ma wykształcenie średnie, a 61,90% z nich posiada wykształcenie wyższe. Natomiast u badanych osób wszystkożernych

Only 1.59% of the surveyed individuals who follow plant-based diets have basic education, as well as 1.59% of them have vocational education. 34.92% of them have secondary education, and 61.90% of them have higher education. On the other hand, among the surveyed individuals who follow omnivorous diets, 5.20% have basic education, 3.72% have vocational education, 40.52% have secondary education, and as many as 50.56% have higher education.

Nearly 93.33% of the surveyed individuals with basic education follow a diet based on all types of food, while only 6.67% of them follow a plant-based diet. For those with vocational education, 90.91% follow an omnivorous diet, and only 9.09% follow a plant-based diet. Individuals with secondary education follow a plant-based diet in 16.79% of cases, while 83.21% of the surveyed individuals follow a diet based on all types of food. Among those with higher education, 22.29% follow a plant-based diet, and 77.71% declared following an omnivorous diet.

In the group of surveyed individuals following plant-based diets, 20.63% come from rural areas, 12.70% from towns with up to 100 thousand inhabitants, and 66.67% from cities with over 100 thousand inhabitants. In contrast, among those surveyed declaring an omnivorous diet, the percentage of people living in rural areas is 26.39%, in towns with up to 100 thousand inhabitants is 24.16%, and in cities with over 100 thousand inhabitants is 49.44%.

The majority of those surveyed living in rural areas follow an omnivorous diet, which is declared by 84.52% of them. Only 15.48% of those surveyed follow a plant-based diet. In towns with up to 100 thousand inhabitants, only 10.95% of surveyed individuals follow a plant-based diet, while 89.04% of study participants follow a diet based on all types of food. In cities with over 100 thousand inhabitants, the percentage of people following plant-based diets is 24.00%, while 76.00% follow omnivorous diets.

5,20% to osoby z wykształceniem podstawowym, 3,72% z wykształceniem zawodowym, 40,52% z wykształceniem średnim, a aż 50,56% z wykształceniem wyższym.

Niemal 93,33% badanych z podstawowym wykształceniem stosuje dietę opartą na wszystkich rodzajach pokarmów, podczas gdy tylko 6,67% z nich stosuje dietę roślinną. W przypadku badanych z wykształceniem zawodowym, 90,91% stosuje dietę wszystkożerną, a tylko 9,09% stosuje dietę roślinną. Osoby z wykształceniem średnim stosują dietę roślinną w 16,79% przypadków, podczas gdy 83,21% badanych stosuje dietę opartą na wszystkich rodzajach pokarmów. Wśród badanych z wykształceniem wyższym, 22,29% stosuje dietę roślinną, a 77,71% zadeklarowało stosowanie diety wszystkożerne.

W grupie badanych stosujących diety roślinne, 20,63% pochodzi ze wsi, 12,70% z miasteczka o liczbie mieszkańców do 100 tysięcy, a 66,67% z miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców. Natomiast wśród badanych deklarujących stosowanie diety wszystkożerne, odsetek osób mieszkających na wsi wynosi 26,39%, w miasteczku do 100 tysięcy mieszkańców 24,16%, a w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców 49,44%.

Większość badanych zamieszkujących na wsi stosuje dietę wszystkożerną, co deklaruje 84,52% z nich. Tylko 15,48% badanych stosuje dietę roślinną. W miasteczkach do 100 tysięcy mieszkańców, zaledwie 10,95% osób badanych stosuje dietę roślinną, natomiast 89,04% uczestników badania stosuje dietę opartą na wszystkich rodzajach pokarmów. W mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców, odsetek osób stosujących diety roślinne wynosi 24,00%, podczas gdy 76,00% stosuje dietę wszystkożerną.

Table 14 Comparison of participants following a vegetarian diet (n=63) with those following an omnivorous diet (n=269) using the Mann-Whitney U test with continuity correction (N=332)**Tabela 14** Porównanie badanych stosujących dietę roślinnożerną (n=63) z badanymi stosującymi dietę wszystkożerną (n=269) testem U Henry'ego Manna i Donalda Whitneya z poprawką na ciągłość (N=332)

	MEDIAN HERB. / MEDIANA. ROŚLIN.	MEDIAN OMNI. / MEDIANA. WSZYST.	Σ RANG HERB. / Σ RANG ROŚLIN.	Σ RANG OMNI. / Σ RANG WSZYST.	U	Z	p	Z fixed / Z popr.	p
ZD	31	26	12 812.00	42 466.00	6151.00	3.39	0.00	3.39	0.00
PZ	29	26	113 86.00	43 892.00	7577.00	1.31	0.19	1.31	0.19
SF	29	24	12 044.50	43 233.50	6918.50	2.27	0.02	2.27	0.02
CW	29	24	12 181.50	43 096.50	6781.50	2.47	0.01	2.47	0.01
MP	31	32	4230.00	21 421.00	3276.00	0.40	0.69	0.40	0.69
KD	35	28	1108.50	5912.50	556.50	1.74	0.08	1.74	0.08
SI	28	26	11 289.50	43 988.50	7673.50	1.17	0.24	1.17	0.24
PK	29	26	11 995.00	43 283.00	6968.00	2.20	0.03	2.20	0.03
MS	30	30	10 934.00	44 344.00	8029.00	0.65	0.52	0.65	0.52
SX	27	24	11 346.00	43 932.00	7617.00	1.25	0.21	1.25	0.21
WO	203	179	12 166.50	43 111.50	6796.50	2.45	0.01	2.45	0.01

Źródła: badania własne

Source: Own study

ZD – health, PZ – work and occupation, SF – financial situation, CW – leisure time, MP – marriage/partnership, KD – relationships with own children, SI – self, PK – friends/family/acquaintances, MS – housing, SX – sexuality, WO – overall score of seven factors / ZD – zdrowie, PZ – praca i zawód, SF – sytuacja finansowa, CW – czas wolny, MP – małżeństwo/związek partnerski, KD – kontakty z własnymi dziećmi, SI – własna osoba, PK – przyjaciele/krewni/znajomi, MS – mieszkanie, SX – seksualność, WO – wynik ogólny z siedmiu czynników

Summary

In the study, about one fifth of the participants followed a plant-based diet, which corresponds to the percentage of such individuals in the general population. The majority of participants had higher education, which may be due to the fact that the study was mainly distributed among the academic community. More women than men or non-binary individuals participated in the study, which is consistent with local cultural trends in research participant recruitment. About half of the participants came from cities with a population of over 100,000, with about one quarter each from smaller towns and rural areas, reflecting the population demographics. The sample included individuals aged 18 to 75, but no responses were obtained from individuals over 75 years old. This sample selection allowed for more reliable overall and factor-related results than in the sample used to adapt the research questionnaire.

The analysis of the results and the phenomenon being studied indicates a mutual influence of individual factors that contribute to life satisfaction, according to Jochen Fahrenberg's approach. This confirms that each of these factors

Podsumowanie

W badaniu około jedna piąta badanych stosowała diety roślinne, co odpowiada odsetkowi takich osób w całej populacji. Większość uczestników miała wykształcenie wyższe, co może wynikać z faktu, że badanie było rozpowszechniane przede wszystkim wśród społeczności akademickiej. W badaniu uczestniczyło więcej kobiet niż mężczyzn lub osób innej płci, co jest zgodne z miejscowymi trendami kulturowymi w zakresie dobierania uczestników badań naukowych. Około połowa badanych pochodziła z miast powyżej 100 tysięcy mieszkańców, a po około jednej czwartej badanych z miasteczek poniżej 100 tysięcy mieszkańców i ze wsi, co także odzwierciedla populację. Próba obejmowała osoby w wieku od 18 do 75 lat, nie udało się jednak uzyskać odpowiedzi od osób powyżej 75 roku życia. Takie dobranie próby pozwoliło na uzyskanie bardziej wiarygodnych wyników ogólnych i związanych z czynnikami, niż w próbie zbadanej do adaptacji kwestionariusza badawczego.

Analiza badanych wyników oraz badane-go zjawiska wskazuje na wzajemny wpływ poszczególnych czynników składających się na

affects all others collectively and individually. Additionally, it confirms that satisfaction in one area of life translates into satisfaction in other areas and with life overall. Due to these dependencies, it is important for future studies on life satisfaction to treat the individual as a whole, from a biopsychosocial perspective. This conclusion also applies to professional practice, particularly in psychology and psychiatry.

After statistical analysis, the hypothesis was confirmed that individuals who follow plant-based diets are more satisfied with their lives than those who eat meat. The comparison of the median (203 > 179) and the overall mean scores (191.52 > 172.17) for the studied groups also confirms this. People on a plant-based diet rate their past and present living conditions and future prospects better than meat-eaters. Their evaluation of what is important to them and what influences their behavior is higher than in the case of meat-eaters.

The results of the statistical analysis confirmed that individuals following plant-based diets experience a higher level of satisfaction with various aspects of their lives, including their health, financial situation, free time, and relationships with friends, relatives, and acquaintances. This means that people who choose a plant-based diet have better health experiences and are more satisfied with their social life and leisure time than meat-eaters.

In summary, the research findings indicate that individuals following plant-based diets may experience a higher level of life satisfaction, including satisfaction with their health, financial situation, free time, and relationships with others. These results suggest that a plant-based diet may be one of the factors influencing the level of life satisfaction, although statistical analysis did not show significant differences in the assessment of other spheres of life, such as occupational status or partnership. However, it is worth noting that the means and medians of the results suggest that individuals following plant-based diets achieve slightly higher scores in each of the factors studied, which may be significant for people who want to improve their well-being and life satisfaction.

There are many scientific studies that confirm the link between diet and health, including both physical and mental health. For example, research conducted by Colin Campbell (2011) and his team at Cornell University, known as The China Study, showed that a plant-based diet is associated with

zadowolenie z życia, zgodnie z podejściem Jochena Fahrenberga. Potwierdza to, że każdy z tych czynników oddziałuje na wszystkie pozostałe zarówno łącznie, jak i osobno. Dodatkowo, potwierdza to, że zadowolenie z jednej dziedziny życia przekłada się na zadowolenie z innych dziedzin oraz ogólnie z życia. Z uwagi na te zależności, istotne jest, aby kolejne badania nad zadowoleniem z życia traktować jednostkę jako całość, z perspektywy biopsychospołecznej. Wniosek ten ma również zastosowanie w praktyce zawodowej, w szczególności w psychologii i psychiatrii.

Po analizie statystycznej potwierdzono hipotezę, że osoby, które przestrzegają diet roślinnych, są bardziej zadowolone z życia niż osoby jedzące mięso. Wyniki porównania mediany (203 > 179) oraz średnich wyników ogólnych (191,52 > 172,17) dla badanych grup również to potwierdzają. Osoby na diecie roślinnej oceniają swoje przeszłe i obecne warunki życiowe oraz perspektywy na przyszłość lepiej niż osoby jedzące mięso. Ich ocena tego, co jest dla nich ważne i wpływa na ich zachowanie, jest wyższa niż w przypadku osób jedzących mięso.

Wyniki analizy statystycznej potwierdziły, że osoby stosujące diety roślinne odczuwają większy poziom zadowolenia z różnych aspektów swojego życia, w tym ze swojego zdrowia, sytuacji finansowej, czasu wolnego oraz relacji z przyjaciółmi, krewnymi czy znajomymi. Oznacza to, że osoby, które wybierają dietę roślinną, mają lepsze doświadczenia zdrowotne, a także są bardziej zadowolone ze swojego życia towarzyskiego i sposobu spędzania wolnego czasu niż osoby jedzące mięso.

Podsumowując, wyniki badań wskazują na to, że osoby stosujące diety roślinne mogą odczuwać większy poziom zadowolenia z życia, w tym z zadowolenia ze zdrowia, sytuacji finansowej, czasu wolnego i relacji z innymi ludźmi. Wyniki te sugerują, że dieta roślinna może być jednym z czynników wpływających na poziom zadowolenia z życia, jednakże analiza statystyczna nie wykazała istotnych różnic w ocenie innych sfer życia, takich jak pozycja zawodowa czy związek partnerski. Warto jednak zwrócić uwagę, że średnie i mediany wyników sugerują, że osoby stosujące diety roślinne uzyskują nieco wyższe wyniki w każdym z badanych czynników, co może być istotne dla osób, które chcą poprawić swoje samopoczucie i zadowolenie z życia.

a lower risk of heart disease, diabetes, cancer, and other chronic diseases.

Similarly, studies (Corfe, Owen, 2017) on the influence of diet on mental health and well-being have shown that a diet rich in fruits, vegetables, and grains can help alleviate symptoms of depression and anxiety, improve mood, and overall psychological state.

In conclusion, diet is a very important component of a healthy lifestyle and should be well thought out to provide the body with the appropriate amount of nutrients and energy needed for proper functioning. The conducted studies are an excellent introduction to further research on the impact of diet on life satisfaction, especially when considering plant-based diets.

Jest wiele badań naukowych, które potwierdzają związek między dietą a zdrowiem, w tym zarówno zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym. Na przykład badania przeprowadzone przez Colina Campbella (2011) i jego zespół na Uniwersytecie Cornell, znane jako The China Study, wykazały, że dieta roślinna jest związana z mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób serca, cukrzycy, raka i innych chorób przewlekłych.

Podobnie badania (Corfe, Owen, 2017) nad wpływem diety na zdrowie psychiczne i dobrostan wykazały, że dieta bogata w owoce, warzywa i produkty zbożowe może pomóc w łagodzeniu objawów depresji i lęku, poprawić nastrój i ogólny stan psychiczny.

Podsumowując, dieta jest bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia i powinna być dobrze przemyślana, aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych i energii potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania. Przeprowadzone badania są zaś doskonałym wstępem do kolejnych badań nad wpływem diety na zadowolenie z życia, przede wszystkim przy wzięciu pod uwagę diet roślinnych.

Bibliografia

1. Boldt, P., Knechtle, B., Nikolaidis, P., Lechleitner, C., Wirnitzer, G., Leitzmann, C., Rosemann, T., Wirnitzer, K. (2018), Quality of life of female and male vegetarian and vegan endurance runners compared to omnivores – results from the NURMI study (step 2), pobrane z: https://www.researchgate.net/publication/326454326_Quality_of_life_of_female_and_male_vegetarian_and_vegan_endurance_runners_compared_to_omnivores_-_results_from_the_NURMI_study_step_2/fulltext/5b4e8d8a0f7e9b240fe8a387/Quality-of-life-of-female-and-male-vegetarian-and-vegan-endurance-runners-compared-to-omnivores-results-from-the-NURMI-study-step-2.pdf
2. Campbell, T. (2011), *Nowoczesne zasady odżywiania. Przetłomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie*, Warszawa: Wydawnictwo Galaktyka.
3. Chodkiewicz, J. (2009), Adaptacja polska Kwestionariusza Zadowolenia z Życia (FLZ), *Studia Psychologiczne*, 47 (3), 5-21.
4. Clicerì D., Spinelli S., Dinnella C., Prescott J., Monteleone E. (2018), The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores, *Food Quality and Preference*, 68, 276-291.
5. Corfe, B., Owen, L. (2017), The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing, *Proceedings of the Nutrition Society*, 76, 425-426.
6. Dhont, K., Hodson, G. (2014), Why do right-wing adherents engage in more animal exploitation and meat consumption?, *Personality and Individual Differences*, 64, 12-17.
7. Diener, E. (2006), Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being, *Journal of Happiness Studies*, 7 (4), 397-404.
8. Esselstyn, C., Ellis, S., Medendorp, S., Crowe, T. (1995), A strategy to arrest and reverse coronary artery disease: a 5-year longitudinal study of a single physicians practice, *The Journal of Family Practice*, 41 (6), 560-568.

9. Esselstyn, C., Favaloro, R. (1998), Introduction: more than coronary artery disease, *The American Journal of Cardiology*, 82 (10), 5-9.
10. Fahrenberg, J. (2000), *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit. Handanweisung*, Gottingen: Hogrefe-Verlag.
11. Forestell, C., Spaeth, A., Kane, S. (2012), To eat or not to eat red meat. A closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females, *Appetite*, 58, 319-325.
12. Hardcastle S., Thøgersen–Ntoumani C., Chatzisarantis N. (2015), Food Choice and Nutrition: A Social Psychological Perspective, *Nutrients*, 7 (10), 8712-8715.
13. Jolliffe, N., Archer, M. (1959), Statistical associations between international coronary heart disease death rates and certain environmental factors, *Journal of Chronic Diseases*, 9 (6), 636-652.
14. Kasprzak, E. (2012), Zadowolenie z życia jako kategoria emocjonalna i poznawcze, *Polskie Forum Psychologiczne*, 1/2012, 187-199.
15. Keys, A., Menotti, A., Aravanis, C., Blackburn, H., Djordevic, B., Buzina, R., Dontas, A., Fidanza, F., Karvonen, M., Kimura, N. (1984), The seven countries study: 2,289 deaths in 15 years, *Preventive Medicine*, 13 (2), 141-154.
16. Koszowska A., Dittfeld A., Zubelewicz-Szkodzińska B. (2013), Psychologiczny aspekt odżywiania oraz wpływ wybranych substancji na zachowania i procesy myślowe, *Hygeia Public Health*, 48 (3), 279-284.
17. Larrieu, T., Layé, S. (2018), Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega–3 Fatty Acids for Depression and Anxiety, *Frontiers in Physiology*, 9 (1047).
18. Maidon D., Stasiuk K. (2017), *Psychologia konsumenta*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
19. Mills, M. (1996), *The Comparative Anatomy of Eating*, pobrane z: <http://adaptt.org/documents/Mills%20The%20Comparative%20Anatomy%20of%20Eating1.pdf> (10.05.2021).
20. Nezlek J., Cypriańska, M., Forestell, C. (2020), *Dietary similarity of friends and lovers: Vegetarianism, omnivorism, and personal pelationships*, pobrane z: https://www.researchgate.net/profile/John-Nezlek/publication/341638416_Dietary_Similarity_of_Friends_and_Lovers_Vegetarianism_Omnivorism_and_Personal_Relationships/links/5f6b9301a6fdcc0086383c8c/Dietary-Similarity-of-Friends-and-Lovers-Vegetarianism-Omnivorism-and-Personal-Relationships.pdf (10.04.2021)
21. Nezlek, J., Forestell, C. (2020), Vegetarianism as a social identity, *Current Opinion in Food Science*, 33, 45-51.
22. Ormish, D., Brown, S., Billings, J., Scherwitz, L., Armstrong, W., Ports, T., McLanahan, S., Kirkeeide, R., Gould, K., Brand, R. (1990), Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial, *Lancet*, 336 (8708), 129-133.
23. Şengül, P., Kasten, E. (2018), The influence of plant-based nutrition and level of oestrogen on life satisfaction, *World Nutrition*, 9 (3), 241-253.
24. Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (1991), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*, Oxford: Pergamon Press.
25. Wilthley C., Gunderson R. (2016), Public receptiveness to policies promoting plant-based diets: framing effects and social psychological and structural influences, *Journal of Environmental Policy and Planning*, 20, 45-63.