



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İletişim Bilimleri Anabilim Dalı

İletişim Bilimleri Bilim Dalı

**KENTLİ VEGANLARIN DAMGALANMA DENEYİMLERİ:  
ANKARA VE İSTANBUL ÖRNEĞİ**

Ayça Selin AKYOL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2026



KENTLİ VEGANLARIN DAMGALANMA DENEYİMLERİ: ANKARA VE İSTANBUL  
ÖRNEĞİ

Ayça Selin AKYOL

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İletişim Bilimleri Anabilim Dalı

İletişim Bilimleri Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2026

## KABUL VE ONAY

Ayça Selin AKYOL tarafından hazırlanan “Kentli Veganların Damgalanma Deneyimleri: Ankara ve İstanbul Örneği” başlıklı bu çalışma, 23.03.2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Burcu ŞİMŞEK (Başkan)

---

Doç. Dr. Şengül İNCE (Danışman)

---

Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Ayça Selin AKYOL**

<sup>1</sup> “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*  
*Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir*

\* *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Şengül İNCE** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

*Ayça Selin AKYOL*

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının yürütülmesi ve tamamlanması sürecinde bilgi birikimi, akademik vizyonu ve yol gösterici yaklaşımıyla her aşamada desteğini hissettiğim değerli danışmanım Doç. Dr. Şengül İnce'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışma, hocamın şahsıma duyduğu güven, rehberliği ve katkıları sayesinde şekillenmiş; akademik gelişimime, araştırma perspektifimin oluşmasına ve araştırmacı kimliğimin güçlenmesine önemli katkılar sağlamıştır.

Tez jürimde yer alarak değerlendirmeleriyle çalışmanın derinleşmesine katkı sunan kıymetli hocam Doç. Dr. Burcu Şimşek'e yapıcı geri bildirimleri ve değerli görüşleri için teşekkür ederim.

Akademik hayatıma başladığım ilk günden bu yana bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, desteğini her zaman hissettiren ve tez jürimde yer alan İstanbul Kent Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölüm Başkanı Doç. Dr. İlkey Ceyhan'a ilgisi, katkıları ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte olduğu gibi hayatımın her döneminde sabırları, sevgileri ve inançlarıyla yanımda olan sevgili aileme; annem Serap Akyol'a, babam Hikmet Akyol'a ve kardeşim Uğur'a duyduğum minneti ifade etmek güçtür. Özellikle kardeşim Uğur'un hedeflerine olan bağlılığı ve kararlılığı benim için her zaman önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur. Çalışmamı tamamlamamdaki en büyük güç olan koşulsuz sevgi ve destekleri için aileme sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, bir parçası olmaktan onur duyduğum Hacettepe Üniversitesi çatısı altında yetişmiş olmak benim için büyük bir ayrıcalıktır. Bu kurumun kazandırdığı akademik disiplin, eleştirel düşünme kültürü ve aidiyet duygusu akademik bakış açımın şekillenmesinde de belirleyici olmuştur. Hacettepeli olmak, benim için daima güçlü bir ilham ve gurur kaynağı olacaktır.

## ÖZET

AKYOL, Ayça Selin. *Kentli Veganların Damgalanma Deneyimleri: Ankara ve İstanbul Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2026.

Bu araştırma, Ankara ve İstanbul'da yaşayan kentli vegan bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları damgalanma deneyimlerini, bu süreçlerin nasıl işlediğini ve bireylerin bunlarla nasıl başa çıktıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, kartopu örnekleme tekniğiyle ulaşılan 20-48 yaş aralığındaki 15 vegan bireyle (11 kadın, 4 erkek) yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler betimsel ile tematik analizle çözümlenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcılar veganlığı hayvan sömürsünü reddeden etik, politik ve bütüncül bir yaşam tarzı olarak tanımlamaktadır. Görsel medyanın etkisi, türcülük sorgulaması, ekolojik/sistemsel eleştiriler ve aidiyet arayışı, bireylerin veganlığa geçişindeki temel motivasyonlar olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu norm dışı tercih; aile ortamında, arkadaş çevrelerinde ve kamusal alanlarda (restoranlar, iş yerleri, davetler) dışlanma ve damgalanma pratiklerini beraberinde getirmektedir. Toplumda veganlar sıklıkla "sağlıksız", "zayıf", "marjinal", "agresif" veya gelenek/inanç karşıtı olarak etiketlenmekte; vegan erkeklerin cinsiyet kimlikleri üzerinden hegemonik erkeklik normlarıyla sorgulandığı görülmektedir. Medya ve mizah yoluyla da yeniden üretilen bu önyargılar, vegan bireyleri sürekli bir açıklama yorgunluğu ve savunma hâlinde bırakmaktadır. Bu damgalama ve ayrımcılık süreçleriyle başa çıkmak için vegan bireyler; seçici iletişim kurma, sessiz kalma, restoranlarda alerji bahanesine sığınma ve saygı göstermeyen kişilerle ilişkileri kesme gibi taktikler geliştirmektedir. Hukuki ve kurumsal güvencesizlik hissedilen katılımcılar için en güçlü baş etme mekanizması ise, benzer etik değerleri paylaşan vegan toplulukları ve dayanışma ağları içinde yer almaktır.

### **Anahtar Sözcükler**

Veganlık, Damgalama, Vegan Beslenme, Kentli Veganlar

## ABSTRACT

AKYOL, Ayça Selin. *Stigmatization Experiences of Urban Vegans: Case Studies from Ankara and Istanbul*, Master's Thesis, Ankara, 2026.

This study aims to examine the experiences of stigmatization encountered by urban vegan individuals living in Ankara and Istanbul in their everyday lives, how these processes operate and how individuals cope with them. Using a qualitative research design, semi-structured in-depth interviews were conducted with 15 vegan participants (11 women and 4 men) aged between 20 and 48 who were reached through the snowball sampling technique. The collected data were analyzed using descriptive and thematic analysis methods.

According to the findings of the study, participants define veganism as an ethical, political, and holistic lifestyle that rejects animal exploitation. The influence of visual media, the questioning of speciesism, ecological and systemic critiques, and the search for belonging emerge as the main motivations behind individuals' transition to veganism. However, this non-normative lifestyle choice also leads to practices of exclusion and stigmatization within family settings, friendship circles, and public spaces such as restaurants, workplaces, and social gatherings. In society, vegans are frequently labeled as "unhealthy," "weak," "marginal," "aggressive" or as opposing traditions and beliefs. Moreover, vegan men are often questioned in relation to hegemonic masculinity norms through their gender identities. These prejudices, which are also reproduced through media and humor, leave vegan individuals in a constant state of explanation fatigue and self-defense.

In order to cope with these processes of stigmatization and discrimination, vegan individuals develop various strategies such as selective communication, remaining silent, claiming food allergies in restaurants, and cutting ties with people who do not respect their lifestyle choices. For participants who feel legally and institutionally unprotected, the most significant coping mechanism is becoming part of vegan communities and solidarity networks that share similar ethical values.

### Keywords

Veganism, Stigma, Vegan Diet, Urban Vegans

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>İ</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	<b>İİ</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>İİİ</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>İV</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VI</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>VII</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>İX</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>X</b>
<b>FOTOĞRAFLAR DİZİNİ</b> .....	<b>Xİ</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1. VEGANLIĞIN TANIMI VE KAPSAMI</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2. BİR TERCİH OLARAK VEGANLIK</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3. VEGANLIĞA KARŞI DAMGA VE ÖNYARGILAR</b> .....	<b>14</b>
1.3.1. Mizah Yoluyla Damgalama .....	18
1.3.2. “Bir Sağlık Problemi” Olarak Veganlık .....	19
1.3.3. Vegan: Norm Dışı ve Marjinal Bir Kimlik .....	21
1.3.4. Veganlık ve Toplumsal Cinsiyet Normları .....	23
<b>2. BÖLÜM YÖNTEM</b> .....	<b>28</b>
<b>3. BÖLÜM BULGULAR</b> .....	<b>33</b>
<b>3.1. VEGANLIK TANIMLARI: "BENCE VEGAN"</b> .....	<b>33</b>
<b>3.2. VEGANLIĞA GEÇİŞ NEDENLERİ</b> .....	<b>43</b>
3.2.1. Görsel Medya ve Belgesellerin Etkisi: Görünmez Olanla Yüzleşme.....	44
3.2.2. Türcülük Sorgulaması ve Evcil Hayvanlar Üzerinden Gelişen Empati: "Neden İneği Yiyoruz?" .....	45
3.2.3. Sistem Eleştirisi ve Tüketim Karşıtlığı: Kapitalizm, Ekoloji ve Boykot .....	47
3.2.4. Sosyal Çevre, Topluluk Etkisi ve Aidiyet: Yalnızlıktan Dayanışmaya Geçiş .....	48
3.2.5. Eğitim, Araştırma ve "Vejetaryenliğin Yetersizliği": Süreçsel Geçiş .....	50
<b>3.3. VEGANLIK VE DEĞİŞEN HAYATLAR</b> .....	<b>51</b>

<b>3.4. VEGANLIĞA YÖNELİK ÖNYARGILAR VE DAMGALAMA DENEYİMLERİ.....</b>	<b>65</b>
3.4.1. Kalıp Düşünceler ve Önyargılar: “Kesin Sen De...!” .....	65
3.4.2. İncitici Söylemler ve Dışlanma: “Alınmadım, Alıştım” .....	75
3.4.3. Medya, Mizah ve Yanlış Temsil Temelli Önyargılar.....	78
3.4.4. Sosyal Bağlantılarda Dışlanma Deneyimleri: “Vegan Mısın, Ne Yiyeceksin?” .....	81
<b>3.5. VEGAN KİMLİKLERİN ÖNYARGILARLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ..</b>	<b>84</b>
<b>3.6. ŞİDDET, GÜVENCESİZLİK VE AKTİVİZM .....</b>	<b>90</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>94</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>99</b>
<b>EK1 ORJİNALLİK FORMU .....</b>	<b>106</b>
<b>EK 2 ETİK KURUL İZİNİ.....</b>	<b>106</b>

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1 Katılımcıların Bilgileri.....	30
---	----

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1 Kelime Bulutu.....	33
Şekil 3.4.1 Kelime Bulutu.....	66

## FOTOĞRAFLAR DİZİNİ

Fotoğraf 3.2.1 Okja Film Afişi.....	45
-------------------------------------	----

## GİRİŞ

Bu araştırma, Ankara ve İstanbul'da yaşayan kentli vegan bireylere karşı geliştirilen damgaların ne olduğu, nasıl geliştirildiği veganlığa karşı toplumdaki tutumları anlamayı amaçlamaktadır. Veganlık, hayvansal ürünlerin (yün, deri, ipek dahil) tüketilmediği ve kullanılmadığı bir yaşam tarzıdır (Tunçay, 2018). Bu yaşam tarzı, hayvansal gıdaların tüketilmemesinin yanında hayvansal ürünler içeren veya hayvanlar üzerinde test edilen ürünlerin de kullanılmamasını içermektedir. Ayrıca, hayvanların kullanıldığı gösteriler ve kendi yaşam alanları dışında kapalı tutulmasına karşı çıkmayı içermektedir. Veganlığın bir ideoloji ve yaşam tarzı olarak benimsenmesi etik, sağlık, çevresel nedenlerle ilişkilendirilmektedir. Etik nedenler arasında hayvan hakları ve refahı önemli bir yer tutarken sağlık risklerinden uzaklaşılması bir başka önemli neden olarak ifade edilmektedir. Çevresel nedenler de veganlığın benimsenmesinin önemli bir parçasıdır. Hayvansal tarımın, yüksek miktarda su ve toprak kullanımına ihtiyaç duyması ve büyük miktarda sera gazı salınımına yol açması bitkisel beslenmenin doğal kaynakların ve dünyanın korunmasına yardımcı olacağı fikrini güçlendirmektedir (Baygut ve Bilici, 2021). Ancak vegan bireyler hayvanlardan elde edilen herhangi bir ürünün bulunmadığı ve bitkisel bazlı beslenmeyi bir yaşam tarzı olarak seçtiklerinde bu tercihleri nedeniyle toplumda olumsuz düşünce ve tepkilerle karşı karşıya kalmaktadır. Veganlar tercihleri nedeni ile damgalanmakta ve sosyal yaşamlarında çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Örneğin, vegan erkeklerin feminen olduğu (Eroğul, 2022), yaşlı vegan kadınların sağlık sorunları yaşayacağı (Wrenn, 2020), veganların bitkisel temelli beslenme sebebiyle az kalori alacağından sağlıklı olamayacağı (Wrenn, 2017), veganlığın sadece beyaz insanlara ait bir tercih ve hayat tarzı olduğu (Greenebaum ve Dexter, 2018) ve veganların dayanıklılık ve güç gibi konularda yetersiz oldukları yönünde yaygın önyargılar bulunmaktadır (Brady ve Ventresca, 2014). Damgalama, norm dışı bir niteliğe sahip bireylerin statülerini düşüren ve ayrımcılık yoluyla kendini gösteren bir olgudur (Heijnders ve Van Der Meij, 2006). Bireylerin fiziksel görünümü, davranışları, hastalıkları, sosyal statüsü veya yaşam tarzları gibi çeşitli nedenlere dayalı olarak ortaya çıkan damgalama, toplumun bu kişilere yönelik negatif algılarını, medya, eğitim sistemi ve sosyal etkileşimler aracılığıyla pekiştirmektedir (Pescosolido ve Martin, 2015). Vegan bireyler de yaşam tercihleri ve gündelik hayat pratiklerindeki uygulama ve bunlara karar

verme sebepleri nedeni ile toplumda normun dışında hareket ettikleri için damgalanmakta, sosyal uyumsuzluk ve dışlanma gibi durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu araştırmada, toplumda norm olarak kabul edilen yaşam tarzlarının aksine, hayatlarında hayvansal ürünlerin kullanımına son veren, hayvan haklarına saygı gösteren ve bunu bir yaşam tarzı haline getiren vegan kimliklerin bu kimlikleri ve yaşam tarzını seçme nedenleri ve bu tercihleri nedeni ile karşı karşıya kaldıkları olumsuz tutumlar ve damgaların neler olduğu; bu damgalarla nasıl baş ettikleri, damgalamaya karşı geliştirdikleri taktikleri sorgulanmaktadır. Toplumda norm olarak kabul edilen yaşam tarzı; et ve diğer hayvansal ürünlerin tüketimini merkezine alan beslenme pratiklerini, hayvanların gıda ve tüketim nesnesi olarak kullanılmasını doğal gören anlayışı ve bu pratiklerin aile, misafirlik ve gündelik yemek kültürü içinde sıradanlaştırılmasını içermektedir.

Araştırmanın temel amacı, kentli vegan bireylerin toplumda maruz kaldığı damgalamaların nedenlerini, türlerini ve onların bu damgalama ve ayrımcılıkla nasıl baş ettiklerini anlamaktır. Bu bağlamda bireylerin, vegan kimliği tercih etme sebepleri, karşılaştıkları olumsuz söz ve davranışların neler olduğu ve bunlarla nasıl baş ettikleri de kendileri tarafından anlatılacak ve bu konudaki toplumsal bilinirliğin, görünürlüğün ve farkındalığın artmasına katkı sağlanacaktır.

Veganlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların genel olarak beslenme, sağlık, etik, çevre ve kimlik boyutları etrafında şekillendiği görülmektedir. Türkiye’de ve uluslararası literatürde yürütülen araştırmaların önemli bir kısmı, veganlık ve anti-veganlık tartışmalarını sosyal medya platformları üzerinden incelemekte ya da veganlığın toplumsal cinsiyet ve kimlik boyutlarını ele almaktadır. Literatürde aşağıda özetlendiği gibi veganlık karşıtlığı, toplumsal normlar ve kimlik inşası üzerine odaklanan çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmalar veganlığın toplumsal, kültürel ve ideolojik boyutlar taşıyan bir olgu olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

Yapılan literatür taramasında Yılmaz ve Polat (2023), Vegan: Veganizm Üzerine Twitter Sosyal Ağ Analizi başlıklı çalışmalarında, Türkiye’de veganizmle ilgili tartışmaların Twitter platformunda nasıl yapılandığını incelemiştir. Araştırmada, 2022-2023 yılları arasında veganizmle ilgili atılan 62.742 tweet üzerinden, Türkiye’de veganlık üzerine

yapılan tartışmaların dijital ortamda nasıl yapılandırıldığı anlaşılmaya çalışmıştır. Temel amaç Veganların ve hepçillerin (omnivorların) anlatılarını hangi konular üzerine kurduklarını ve vegan gıda tüketiminin ana akım beslenme kültürünü değiştirme potansiyelini belirlemektir. Araştırma sonucunda Twitter'daki tartışmaların 18 temel konu başlığı altında toplandığı ve dört ana grup tarafından yürütüldüğü tespit edilmiştir. Sağlık gerekçesi veganlığı yaygınlaştırırken, toplumsal cinsiyet rolleri ve ekonomik zorluklar veganlığa karşı direnç oluşturmaktadır.

Eroğul (2023) ise Vegan Erkeklerin Beslenme Biçimleri Bağlamında Erkeklik İnşaları adlı çalışmasında, et ve hayvansal gıda tüketmeyen vegan erkeklerin karşılaştıkları toplumsal cinsiyet temelli eleştiriler ve beslenme biçimleri üzerinden erkeklik inşalarını nasıl gerçekleştirdiklerini incelemiştir.

Yegen ve Aydın (2018), Postmodern Bir Kimlik Olarak Veganlık başlıklı çalışmalarında, Türkiye'deki Twitter platformunda yer alan Vegan Türkiye hesabının paylaşımlarını analiz etmiştir. Veganlığı Twitter paylaşımları üzerinden postmodern bir kimlik biçimi olarak ele alan çalışma, dijital söylemde hangi temalar etrafında kurulduğunu incelemektedir. Bu tez ise veganlığın çevrimiçi temsillerinden ziyade, vegan bireylerin bu kimliği gündelik hayatta nasıl deneyimlediklerine ve bu kimlik nedeniyle karşılaştıkları damgalama ve dışlanma süreçlerine odaklanmaktadır. Bu yönüyle çalışma, vegan kimliğin söylemsel düzeydeki inşasından çok toplumsal ilişkiler içindeki somut karşılıklarını ortaya koymaktadır. Araştırmada paylaşımların büyük çoğunluğunun türler arası eşitlik, hayvan hakları ve çevre gibi konulara odaklandığı tespit edilmiştir. Veganlık, doğuştan atfedilen sabit bir aidiyetten ziyade bireyin etik değerleri ve yaşam tarzı tercihleri doğrultusunda şekillenen bir kimlik biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yönüyle veganlık, bireyin gündelik pratikleri ve bilinçli tüketim tercihleri üzerinden inşa ettiği postmodern bir kimlik olarak değerlendirilebilir.

Son ve Bulut (2016), Yaşam Tarzı Olarak Vegan ve Vejetaryenlik başlıklı çalışmalarında, vegan ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzlarının yalnızca bir beslenme şekli olmadığını, aynı zamanda bir felsefi duruş ve toplumsal bir tavır olduğunu ifade etmiştir. Çalışmada, bu yaşam tarzlarının tercih edilme nedenleri ve toplumsal cinsiyet üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Son ve Bulut'a (2016) göre et ve sebze tüketimi, toplumsal cinsiyet kodlarıyla ilişkilendirilerek et erkeklik, güç ve iktidarla; bitkisel beslenme ise kadınlık,

edilgenlik ve zayıflıkla özdeşleştirilmektedir. Bu sembolik ayırım, hem reklam dili üzerinden kadın bedeninin ve hayvanların tüketim nesnesine indirgenmesini hem de türçülük ile cinsiyetçilik arasındaki yapısal benzerlikleri görünür kılarak ataerkil toplumsal hiyerarşiyi yeniden üretmektedir.

Demir (2023), *Siber Mekânda Anti Vegan Bireylerin Söylemsel Analizi* adlı bölümünde, veganizmin artan popülaritesinin ardından ortaya çıkan anti vegan söylemlerini incelemiştir. Ekşi Sözlük'te yapılan analizde, veganlara yönelik olumsuz nitelendirmelerin, veganlar ile anti veganlar arasında bir ideolojik sınır oluşturduğunu ve çatışmayı derinleştirdiğini göstermiştir. Demir'in (2023) çalışması, Ekşi Sözlük üzerinden üretilen antivegan söylemleri inceleyerek dijital ortamda veganlar ile antiveganlar arasında nasıl bir ideolojik sınır kurulduğunu ortaya koymaktadır.

Gregson ve arkadaşları (2022) veganizm karşıtlığını sosyal psikoloji perspektifinden ele alarak, Reddit'teki r/AntiVegan topluluğunda üretilen söylemleri ve bu söylemlerin ardındaki motivasyonları incelemiştir. Araştırmada 2014–2019 yılları arasında paylaşılan gönderiler ve yorumlar, bilgisayarlı metin analizi yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Anlam Çıkarma Yöntemi (MEM) ile toplulukta öne çıkan temel tartışma başlıkları belirlenirken, Dilsel Sorgulama Kelime Sayımı (LIWC) aracılığıyla kullanıcıların psikososyal özellikleri ve dil kullanımlarındaki zaman içindeki değişimler incelenmiştir. Bulgular, veganizm karşıtlığının özellikle sağlık kaygıları, bilimsel söylemin tartışmalı kullanımı, hayvan ölümlerinin kaçınılmazlığına dair argümanlar, kişisel olumsuz deneyimler ve etik yorum farklılıkları etrafında şekillendiğini; ayrıca grup aidiyeti arttıkça daha kapalı ve grup merkezli bir dil kullanımının ortaya çıktığını göstermiştir. Gregson ve arkadaşlarının (2022) çalışması, veganizm karşıtlığını çevrimiçi bir topluluk olan r/AntiVegan üzerinden sosyal psikoloji perspektifiyle ve bilgisayarlı metin analizi yöntemleriyle ele alarak antivegan söylemlerin hangi temalar etrafında örgütlendiğini ve bu söylemlerin arkasındaki motivasyonları incelemiştir.

Literatürde veganlığı hayvan hakları bağlamında ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Türkiye'de yapılan araştırmalar, veganlığın çoğu zaman türler arası eşitlik ve hayvan hakları savunusuyla ilişkili bir etik duruş olarak ele alındığını göstermektedir (Yegen & Aydın, 2018; Karakurum & Dedeoğlu, 2022). Buna karşılık kurumsal ve hukuki düzeyde önemli bir boşluk bulunduğu görülmektedir. Türkiye'de hayvanların hukuki statüsünün

çoğu zaman mülkiyet kategorisi içinde değerlendirilmesi ve anayasal düzeyde doğrudan bir hayvan hakları korumasının bulunmaması bu boşluğun temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Çankaya, Ekiz & Şahin, 2024; Sinmez, 2022).

Literatürde veganlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların önemli bir bölümünün sosyal medya söylemleri, çevrimiçi ağ yapıları veya belirli gruplar üzerinden yürütüldüğü görülmektedir. Bu çalışmalar veganlık karşıtı söylemleri, dijital platformlarda üretilen temsil biçimlerini veya belirli demografik grupların deneyimlerini analiz ederek alana önemli katkılar sunmaktadır. Bununla birlikte, vegan bireylerin gündelik yaşamda karşılaştıkları damgalanma ve önyargı deneyimlerinin yüz yüze sosyal etkileşimler bağlamında nasıl ortaya çıktığını ele alan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluktan yola çıkarak Ankara ve İstanbul'da yaşayan vegan bireylerin gündelik yaşamda deneyimledikleri damgalanma süreçlerine odaklanmaktadır. Sosyal medya söylemlerinin analizinden ziyade, vegan bireylerin sosyal ilişkilerde, kamusal alanlarda ve günlük etkileşimlerde karşılaştıkları önyargılar ve damgalanma deneyimleri nitel bir araştırma tasarımının sonucunda mülakatlar aracılığıyla incelenmektedir.

Ayrıca mevcut literatürdeki çalışmaların önemli bir bölümünün belirli gruplar ya da dijital platformlarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Örneğin bazı araştırmalar vegan erkeklerin deneyimlerine odaklanırken; bazıları Twitter, Ekşi Sözlük ve Reddit gibi çevrimiçi ortamlarda üretilen vegan ve antivegan söylemleri incelemektedir. Bu araştırma ise farklı yaş gruplarını, mesleki konumları ve sosyo-kültürel arka planları (geleneksel/muhafazakâr aile yapıları, dini inançlar ve yerel kültürel kodlar) kapsayan çok daha geniş bir perspektif sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda damgalama deneyimleri; yaşın getirdiği sosyal statü, ataerkil ve muhafazakâr normlarla çatışma, sağlık ve ahlaki yargılar ile mekânsal dışlanma gibi çok boyutlu bir çerçevede ele alınmaktadır. Böylece çalışma, vegan yaşam tarzının toplumsal hayatta nasıl karşılandığını ve bu süreçte ortaya çıkan gerilimlerin vegan bireylerin kimlikleri, sosyal ilişkileri ve baş etme pratikleri üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir biçimde analiz etmeyi hedeflemektedir.

Sosyal bilimler açısından veganizm ile damgalama arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi, toplumsal çatışmaların arkasındaki dinamiklerin anlaşılabilmesi için büyük

önem taşımaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın literatüre özgün katkısı, damgalama ve veganlık arasındaki kesişim noktalarını incelemek; vegan damgasını oluşturan nedenleri, türlerini ve sosyal etkilerini mülakat yöntemiyle ortaya koymaktır. Nitel bir araştırma tasarımı yapılan bu çalışmada veganlık, damgalama, antiveganlık, vegan beslenme anahtar kelimeleri ile literatür taranarak çalışmanın bu konularla ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın örneklemini, kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılan Ankara ve İstanbul'da yaşayan 15 vegan birey oluşturmaktadır. Ankara'da yaşayan katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılmış; İstanbul'da bulunan katılımcılarla ise katılımcı tercihlerine bağlı olarak görüntülü ya da sesli iletişim araçları aracılığıyla görüşülmüştür. Görüşmelere başlanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş, Aydınlatılmış Onam Formları alınmıştır. Görüşmeler, vegan bireylerin deneyimledikleri damgalama süreçlerini ve bu süreçlerle nasıl baş ettiklerini anlamaya yönelik yarı yapılandırılmış sorular çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, katılımcıların kendi deneyimlerini ayrıntılı biçimde aktarmalarına olanak sağlamış ve araştırmanın amacına uygun derinlikte veri elde edilmesini mümkün kılmıştır (Uslu ve Demir, 2023). Bu doğrultuda derinlemesine görüşmeler, vegan bireylerin toplum içinde nasıl konumlandırıldığını ve damgalamanın hangi söylemsel ve pratik mekanizmalar üzerinden üretildiğini anlamada işlevsel bir teknik olarak kullanılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler ve görüşme sürecinde tutulan notlar, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Betimsel analiz sürecinde veriler sistematik biçimde düzenlenmiş, katılımcı anlatıları doğrultusunda ortaya çıkan temalar belirlenmiş ve bu temalar arasındaki ilişkiler yorumlanmıştır. Bu yaklaşım, vegan bireylerin damgalanma deneyimlerinin toplumsal yapı içindeki karşılıklarıyla birlikte ele alınmasını mümkün kılmıştır. Ayrıca analiz sürecinde katılımcı ifadelerine doğrudan alıntılarla yer verilerek bulguların katılımcı perspektifinden görünür kılınması amaçlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. VEGANLIĞIN TANIMI VE KAPSAMI

Veganlık, ikincil hayvansal ürünler (yün, deri, ipek gibi) dâhil olmak üzere hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği ve kullanılmadığı bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır (Tunçay, 2018). Bu yaşam tarzı, hayvanların sömürüsüne dayanan tüm üretim ve tüketim pratiklerinin mümkün olan en üst düzeyde reddedilmesini içeren bütüncül bir etik yaklaşımı ifade etmektedir. Bu bağlamda veganlık, hayvansal içerik barındıran ya da hayvanlar üzerinde test edilen giysi, kozmetik ve temizlik ürünlerinin kullanılmamasını da kapsayan kapsamlı bir yaşam biçimi sunmaktadır.

19. yüzyılda İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'nde gelişen vejetaryenlik hareketleri, vegan düşüncenin yaygınlaşmasında önemli bir tarihsel rol oynamıştır (Leneman, 1999). Vejetaryenlik, et ve balık gibi hayvanların doğrudan öldürülmesini gerektiren gıdaların tüketilmemesini esas alırken; süt, yumurta ve bal gibi ikincil hayvansal ürünlerin tüketimine çoğu zaman izin veren daha esnek bir çerçeveye sahiptir (Tunçay, 2018). Bu yönüyle vejetaryenlik, toplumsal düzeyde daha uzun süredir bilinen, daha kolay anlaşılabilir ve çoğunlukla yalnızca bir beslenme tercihi olarak algılanan bir pratik olarak kabul görmüştür. Veganlık ise vejetaryenlikten farklı olarak, hayvanların insanlar için birer kaynak olarak kullanılmasına yönelik daha kapsamlı ve bütüncül bir etik itiraz içermektedir.

1944 yılında Donald Watson ve beraberindeki grup, süt ve yumurta endüstrilerinin de en az et endüstrisi kadar hayvan sömürüsüne dayandığını savunarak bu ayrımın etik açıdan sorunlu olduğunu ileri sürmüştür (Jovandaric, 2021). Bu görüşlerin Vejetaryen Derneği tarafından kabul edilmemesi üzerine Watson, Kasım 1944'te The Vegan Society'yi İngiltere'de kurmuş ve "vegan" terimini literatüre kazandırmıştır. "Vegan" kelimesi, vegetarian sözcüğünün başındaki "veg" ve sonundaki "an" eklerinden türetilmiş; bu tercih, veganlığın vejetaryenliğin başladığı ve mantıksal olarak ulaştığı son nokta olduğu düşüncesini simgelemiştir (Watson, 1944, aktaran Cross, 1951). Böylece hayvanların insanlar tarafından her türlü kullanımını reddeden etik bir duruş, ilk kez bağımsız bir kavram ve kimlik altında tanımlanmıştır. The Vegan Society, veganlığı etik temelli bir

yaşam biçimi olarak çerçeveselendirilmiş; hayvan sömürüsüne karşı farkındalık yaratmayı, kamuoyunu bilgilendirmeyi ve vegan yaşamı destekleyen rehberler sunmayı temel amaçları arasında belirlemiştir (The Vegan Society, 2025). Veganlık hareketi, 1960 yılında H. Jay Dinshah tarafından kurulan Amerikan Vegan Derneği aracılığıyla Amerika Birleşik Devletleri'ne taşınmış ve özellikle şiddetsizlik<sup>1</sup> (ahimsa) ilkesiyle ilişkilendirilerek uluslararası ölçekte yaygınlaşmıştır (Dinshah, 1965; Iacobbo & Iacobbo, 2004). Bu süreç, veganlığın bireysel bir etik tercih olmaktan çıkarak örgütlü bir toplumsal harekete dönüşmesinde etkili olmuştur. Günümüzde veganlık çoğu zaman yalnızca bir beslenme biçimi olarak algılansa da kavramın kökenleri etik ve felsefi temellere dayanan daha kapsamlı bir dünya görüşüne uzanmaktadır. Veganlık terimi, 1944 yılında Donald Watson tarafından kurulan The Vegan Society ile kurumsal bir tanım kazanmış olsa da, hayvanların sömürülmesine karşı geliştirilen düşünsel yaklaşımlar çok daha eski dönemlere dayanmaktadır.

Veganlığın günümüzdeki politik ve kolektif karakterini kazanmasında 1990'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan Straight Edge hareketi önemli bir kırılma noktası oluşturmuştur. Antik dönem ve erken modern dönemde hayvansal gıdalardan kaçınma pratikleri daha çok bireysel etik, dinsel ya da sağlık temelli gerekçelerle sınırlı kalırken; Straight Edge hareketi veganlığı kolektif, disiplinli ve politik bir yaşam pratiği hâline getirmiştir. Alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımını reddeden bu hareket, zamanla vejetaryenlikle ilişkilendirilmiş; ancak hayvansal ürün tüketiminin de hayvan sömürüsünü sürdürdüğü fark edildikçe bazı bireyler daha kapsamlı bir etik tutum geliştirmiştir. Bu süreç, Vegan Straight Edge akımının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Foster, 2001). Vegan Straight Edge yaklaşımı, beslenme pratikleriyle sınırlı olmayan; tüketimin tüm alanlarında vegan bir yaşam sürmeyi ve hayvanların insanlar için değil, kendi başlarına değer taşıyan özerk varlıklar olduğunu kabul eden güçlü bir etik anlayışı ifade etmektedir<sup>2</sup>. Sonuç olarak veganlık, kavramsal olarak 20. yüzyıl ortasında tanımlanmış olsa da hayvan sömürüsüne karşı geliştirilen etik itirazlar bakımından köklü

<sup>1</sup> Ahimsa kelime anlamıyla "şiddetsizlik" veya "zarar vermeme" demektir. Hint felsefesinin ve dinlerinin temel etik ilkelerinden biridir. İlkenin özü, hiçbir canlıya düşünce, söz veya eylemle zarar vermekten kaçınmaktır. Bu, fiziksel şiddetten kaçınmayla birlikte zihinsel düşmanlık ve sözlü saldırganlıktan da uzak durmayı kapsar.

<sup>2</sup> Aynı zamanda sarhoşluğu, keyfi uyuşturucu kullanımını ve her türlü cinsel istismarı reddeden bu yaklaşım, bireyin kendisine verdiği ve yaşam boyu geçerli kabul edilen ahlaki bir taahhüt olarak görülmektedir (Foster, 2001; Larsson vd., 2003; Yegen ve Aydın, 2018).

bir tarihsel arka plana sahiptir. Donald Watson'ın katkısı, bu dağınık etik pratikleri ve düşünsel mirası kurumsal bir çatı altında birleştirerek veganlığı bağımsız bir kimlik ve toplumsal hareket hâline getirmiş olmasıdır. Bu yönüyle veganlık hem modern bir toplumsal hareket hem de tarihsel sürekliliği olan bir etik düşünce olarak değerlendirilmelidir. Literatür taramasında ele alınan Yegen ve Aydın'ın (2018) çalışmasında ise, veganlık postmodern bir kimlik olarak kavramsallaştırılarak bu kimliğin bireysel bir diyet tercihiyle sınırlı olmadığını, aksine küresel sisteme yöneltmiş sosyo-kültürel, politik ve kolektif bir duruşa karşılık geldiğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede veganlık, neyin yenilip neyin yenilmediğine ilişkin gündelik bir pratik olmanın ötesine geçerek, bireylerin yaşam tarzları, tüketim alışkanlıkları ve etik pozisyonları üzerinden anlam kazanan bütüncül bir kimlik formu hâline gelmektedir (Yegen ve Aydın, 2018). Postmodern kimlik anlayışına uygun olarak bu kimlik, toplumsal bağlamlar, etkileşimler ve ilişkisel ağlar içinde sürekli olarak inşa edilen, müzakere edilen ve yeniden üretilen bir yapı olarak şekillenmektedir. Yegen ve Aydın'a (2018) göre postmodern bir kimlik olarak veganlık, özellikle tüketim kültürüne ve kapitalist sisteme yönelik bir direniş pratiği olarak okunmalıdır. Küresel kapitalist düzenin bireylere neyi tüketebileceklerini dayatan normatif yapısına karşı veganlık, bireyin tüketim kararlarını bilinçli biçimde yeniden sahiplenmesi anlamına gelmektedir. Hayvan bedenlerinin ve yaşamın metalaştırılmasına karşı geliştirilen bu tutum, veganlığı gündelik yaşam pratikleri üzerinden işleyen bir kültürel protesto biçimi hâline getirir. Bu yönüyle vegan kimlik, postmodern toplumda tüketim üzerinden kurulan iktidar ilişkilerine karşı sembolik ve pratik bir karşı duruş üretmektedir (Yegen ve Aydın, 2018). Çalışmada vurgulanan bir diğer önemli nokta, veganlığın postmodern bağlamda bir direniş kimliği olarak işlev görmesidir. Yegen ve Aydın (2018), kimliğin postmodern toplumda bir güç ve mücadele alanı olduğunu belirtir. Bu bağlamda veganlık; türler arası eşitsizliğe, insan-merkezci dünya görüşüne ve hiyerarşik yaşam anlayışına karşı geliştirilen politik bir pozisyon olarak konumlanır. Vegan bireyler, hayvanların yaşam hakkını merkeze alan etik bir duruşu gündelik pratiklerine taşıyarak, hâkim normlara karşı sessiz ama süreklilik arz eden bir direniş sergilerler. Bu direniş, yasal ya da kurumsal değişimlerden ziyade, yaşam tarzı üzerinden kurulan bir karşı koyma biçimi olarak postmodern kimliğin temel özellikleriyle örtüşmektedir (Yegen ve Aydın, 2018).

21. yüzyılda ise veganlık; sağlık, çevre ve etik konularındaki bilinçlenmenin artmasıyla küresel çapta hızla yaygınlaşmıştır (Tunçay, 2018). Dengeli kurgulanmış ve takviyelerle zenginleştirilmiş vegan beslenmenin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, çevresel sürdürülebilirlik kaygıları, hayvan hakları hareketlerinin yaygınlaşması, vegan ürünlerin erişilebilirliği ve çeşitliliğinin artmasıyla birlikte vegan yaşam tarzını benimseyenlerin sayısı hızla artmıştır. İngiltere'de 2006 yılında yaklaşık 150.000 olan vegan sayısı 2021'de 600.000'in üzerine çıkmış, ABD'de ise 2014'te nüfusun %1'i vegan iken, 2020'de bu oran %3'e yükselmiştir. Almanya, İsveç ve İsrail gibi ülkelerde de vegan nüfus hızla artmaktadır. Bu yaygınlaşma, vegan ürünlerin artan erişilebilirliği ve toplumda bu konudaki bilinçlenme ile desteklenmektedir (Vegan Society, 2018)<sup>3</sup>.

Veganlığın bir yaşam tarzı olarak ele alınması, bu tercihin bireyin gündelik tüketim pratiklerinden etik değerlerine, çevreyle ve diğer canlılarla kurduğu ilişkiye kadar uzanan geniş bir alanı kapsadığını göstermektedir. Vegan bireyler açısından bu yaşam tarzı, hayvanların araçsallaştırılmasına karşı etik bir duruşu, türcülüğe yönelik eleştiriye ve daha adil bir yaşam anlayışını içermektedir. Bu yönüyle veganlık, hâkim tüketim kültürünü ve toplumsal normları sorgulayan kolektif bir yaşam biçimi olarak değerlendirilebilir. Veganizm, çoğu zaman hayvansal gıdalardan kaçınma üzerinden tanımlansa da Harper'a göre bu yaklaşım yalnızca bireysel bir beslenme tercihiyle sınırlı değildir. Veganlık, bireyleri kültürel ve mekânsal bir dönüşüme götüren; tüketimin nasıl anlamlandırıldığına ve hangi mekânlarda nasıl gerçekleştiğine dair sosyo-mekânsal bir perspektif sunan bir yaşam biçimi olarak ele alınmaktadır (Harper, 2010, s. 5-6). Bu bağlamda veganlık, bireylerin ne tükettikleriyle birlikte aynı zamanda nerede, nasıl ve hangi toplumsal ilişkiler içinde tükettiklerini de dönüştürmektedir.

## 1.2. BİR TERCİH OLARAK VEGANLIK

Araştırmalar, vegan bireylerin veganlığı benimseme nedenlerinin homojen olmadığını; etik, çevresel, sağlık temelli ve insani gerekçelerin bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir (McKeown & Dunn, 2021). Bu motivasyonlar, veganlığın bireyler tarafından nasıl tanımlandığını ve hangi sınırlar içinde uygulandığını da doğrudan etkilemektedir. Etik veganlık, literatürde en kapsamlı biçimde teorize edilen ve hayvan

<sup>3</sup> <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

hakları felsefesine dayanan veganlık türü olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımda veganlık; hayvanların insanlar tarafından mülk, meta veya kaynak olarak kullanılmasına yönelik köklü bir etik itirazdır. Örneğin etik veganlık açısından yalnızca et tüketiminin bırakılması yeterli görülmemekte; süt ve yumurta endüstrileri de ciddi etik sorunlar barındırdığı gerekçesiyle eleştirilmektedir. Süt endüstrisinde ineklerin sürekli hamile bırakılması, yavruların annelerinden ayrılması ve verimi düşen hayvanların kesime gönderilmesi; yumurta endüstrisinde ise ekonomik değeri olmadığı gerekçesiyle erkek civcivlerin doğar doğmaz itlaf edilmesi, bu eleştirilerin temel dayanaklarını oluşturmaktadır (Bolton ve von Keyserlingk, 2021; Rutt ve Jakobsen, 2022; Ventura vd., 2013). Etik veganlar, hayvansal ürünleri yalnızca gıda alanında kullanmaktan vazgeçmezler; giyim, kozmetik, temizlik ürünleri, eğlence ve deney alanları gibi yaşamın tüm pratiklerinden dışlamayı amaçlarlar (McKeown & Dunn, 2021). Moretti ve arkadaşları (2023), bu grubu ahlaki (moral) veganlar olarak tanımlamakta ve bu bireylerin veganlığı sağlık kazanımı ya da çevresel faydadan ziyade ahlaki bir yükümlülük olarak gördüklerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda etik veganlık, bireysel tercih olmanın ötesinde normatif bir etik duruş ve politik bir pozisyon olarak değerlendirilmektedir. Veganlığın etik temelleri büyük ölçüde hayvan hakları düşüncesine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, hissedebilir (sentient) olan tüm canlıların içsel bir değere ve yaşam hakkına sahip olduğu varsayımından hareket eder. Hayvanların acı, korku ve zevk gibi duyguları deneyimleyebilen varlıklar olduğu kabul edildiğinde, onların yalnızca insan ihtiyaçları ya da tercihleri doğrultusunda sömürülmesi ahlaki olarak meşrulaştırılmaz (Jaiswal et al., 2024). Bu bağlamda etik veganlık, zarar vermeme ve şiddetsizlik ilkelerini merkeze alan bir etik anlayışla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle etik veganlık, hayvanların insanlar için var olduğu anlayışını bütünüyle reddeden bir etik pozisyon olarak konumlanmaktadır.

Çevresel veganlık, hayvansal üretimin iklim krizi, sera gazı emisyonları, su kaynaklarının aşırı kullanımı ve arazi tahribatı üzerindeki etkilerine odaklanan bir motivasyona dayanmaktadır. Hayvancılık endüstrisi, ormansızlaşma, su kaynaklarının aşırı kullanımı, sera gazı salımı ve iklim değişikliği gibi küresel çevre sorunlarıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir. Hayvansal tarım, yüksek miktarda su ve toprak kullanımı gerektirir ve büyük miktarda sera gazı salınımına neden olurken, bitkisel beslenme daha az çevresel ayak izi bırakır ve doğal kaynakların korunmasına yardımcı olur (Baygut ve Bilici, 2021;

Jaiswal vd., 2024). Ayrıca hayvan yemi üretimi için kullanılan tarımsal kaynakların doğrudan insan beslenmesine yönlendirilmesinin küresel gıda adaletsizliği ve açlık sorununa yönelik bir çözüm potansiyeli taşıdığı ifade edilmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen bireyler için veganlık, doğrudan hayvan hakları temelli bir etik zorunluluktan ziyade çevresel sürdürülebilirliği önceleyen bir pratik olarak anlamlandırılmaktadır (McKeown ve Dunn, 2021). Moretti ve arkadaşlarının (2023) sınıflandırmasındaki “ekolojik” grup ayırımına denk düşen bu vegan kimlikler, gıda üretiminin çevresel maliyetlerine odaklanmakta; veganlığı gezegenin korunmasına yönelik rasyonel ve sorumlu bir seçim olarak değerlendirmektedir.

Sağlık odaklı veganlık; kilo kontrolü, kronik hastalıklardan korunma (kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi) ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesi amacıyla benimsendiği bir yaklaşımı ifade etmektedir (McKeown ve Dunn, 2021). Bitkisel beslenmenin kalp hastalığı, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların riskini azaltabileceği ve genel sağlık açısından faydalı olduğu görüşü bulunmaktadır (Özcan ve Baysal, 2016). Moretti ve arkadaşları (2023), bu grubu sağlıklı (healthful) sınıf olarak tanımlamakta ve bu bireylerin temel motivasyonunun hayvan hakları ya da çevresel kaygılardan ziyade kişisel sağlık faydaları olduğunu belirtmektedir. Bu durum, sağlık odaklı veganlığın etik veya politik boyutunun sınırlı olabileceğini ve veganlığın daha esnek biçimde uygulanabildiğini göstermektedir. Etik ya da sağlık temelli gerekçelerle vegan olan bireyler, hayvanların sömürülmesine karşı etik bir duruş sergilerken aynı zamanda daha sağlıklı olduklarını düşündükleri bir beslenme biçimini benimsemektedirler (Gelderloos, 2011; Yegen ve Aydın, 2018).

Güler ve Çağlayan’ a göre bir diğer motivasyon türü de bilişsel/sosyal motivasyonlardır (Güler ve Çağlayan, 2021). Bireylerin kitaplar, belgeseller, sosyal medya içerikleri ve vegan bireylerle kurdukları ilişkiler aracılığıyla edindikleri bilgiler ve farkındalık süreçleriyle ilişkilidir. Bu süreçte bireyler; hayvansal üretimin etik, çevresel ve sağlık boyutlarına dair bilgi edinerek mevcut beslenme alışkanlıklarını sorgulamaya başlamaktadır. Özellikle belgeseller, görsel anlatım gücü sayesinde hayvancılık endüstrisinin görünmeyen yönlerini açığa çıkararak duygusal ve bilişsel bir kırılma yaratabilmektedir. Bunun yanı sıra vegan bireylerle kurulan sosyal ilişkiler, veganlığın soyut bir fikir olmaktan çıkıp gündelik hayatta uygulanabilir bir yaşam biçimi olarak

somutlaşmasını sağlamaktadır. Sosyal çevrenin sunduğu örnekler ve paylaşılan deneyimler, bireylerin veganlığa yönelik önyargılarını azaltmakta ve bu yaşam tarzını denemeye yönelik motivasyonlarını güçlendirmektedir (Barnard vd., 2006, s. 1782).

Literatürde görece daha az ele alınan insani veganlık yaklaşımı; dünya açlığı, gıda güvenliği ve küresel eşitsizlikler gibi insan merkezli sorunlara odaklanmaktadır. Bu perspektife göre hayvancılık için kullanılan su, tahıl ve arazi gibi kaynakların doğrudan insan beslenmesine yönlendirilmesi daha adil ve sürdürülebilir bir sistem yaratacaktır (McKeown ve Dunn, 2021). Bu yaklaşımda veganlık, hayvan haklarından ziyade küresel gıda adaleti ve insani sorumluluk bağlamında anlam kazanmaktadır. Bunlara ek olarak bazı çalışmalar vegan kimliklerin anti-türücü, insan üstünlüğü fikrine karşı çıkan, anti-ırkçı ve kesişimsel adalet perspektifleriyle de ilişkilendirildiğini göstermektedir (Moretti vd., 2023). Bu durum veganlığın, farklı toplumsal adalet mücadeleleriyle kesişen politik bir kimlik alanı olarak da ele alınabileceğini ortaya koymaktadır. Çoğu durumda bahsedilen bu motivasyonlar zamanla birbirini tamamlayarak veganlığın bütüncül bir yaşam biçimi olarak benimsenmesine yol açabilmektedir.

Abolisyonist veganlık, etik veganlık çatısı altında konumlanan ve hayvanların insanlar tarafından birer kaynak, meta ya da mülk olarak kullanılmasının tamamen ortadan kaldırılmasını savunan hayvan hakları temelli bir etik ve politik yaklaşımdır. Bu yaklaşım, hayvanların herhangi bir amaçla kullanılmasına ilkesel olarak karşı çıkar ve veganlığı asgari bir ahlaki yükümlülük olarak konumlandırır (Olgun, 2020). Abolisyonist perspektife göre hissedebilir tüm varlıklar hem acı çekmemelidir hem de mülk statüsünde olmama hakkına sahiptir. Bu nedenle hayvan kullanımını daha insani hâle getirmeyi amaçlayan refah temelli düzenlemeler etik açıdan yetersiz görülmektedir (Olgun, 2020). Etik veganlık, hayvanlara acı çektirmenin ve zarar vermenin ahlaken yanlış olduğu kabulünden hareketle bireyin tüketim pratiklerini bu ilkeye göre dönüştürmesini merkeze alır ve bu çerçevede hayvansal ürünlerin kullanımını azaltmayı ya da terk etmeyi amaçlar, ancak bazı durumlarda daha insancıl üretim veya kullanım biçimlerini tartışmaya açık bırakabilir. Buna karşılık abolisyonist veganlık ise hayvanları öncelikle hak sahibi özne olarak konumlandırır ve sorunun kaynağını hayvanların insanlar tarafından araçsallaştırılmasında ve mülkiyet nesnesi haline getirilmesinde görür. Bu nedenle abolisyonist yaklaşım, hayvan kullanımının her türünü ilkesel olarak reddeder ve

reformcu iyileştirmeleri yeterli ya da meşru çözüm yolları olarak kabul etmez. Abolisyonist yaklaşım, hayvan kullanımını düzenleyen reformist iyileştirmeler yerine hayvanların meta statüsünün bütünüyle ortadan kaldırılmasını savunur. Bu yönüyle abolisyonist veganlık, yerleşik ekonomik, hukuki ve kültürel pratikleri sorgulayan politik bir yaklaşım olarak değerlendirilir (Bulut ve Erkol, 2024).

### 1.3. VEGANLIĞA KARŞI DAMGA VE ÖNYARGILAR

Veganlık, birçok toplumda egemen beslenme normlarından sapma olarak algılanabildiği için vegan bireyler çeşitli önyargılar ve damgalama süreçleriyle karşılaşabilmektedir. Özellikle et tüketiminin güç, dayanıklılık ve erkeklikle özdeşleştirildiği kültürel bağlamlarda beslenme pratikleri, toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden de anlamlandırılabilir. Tarihsel olarak et tüketimi fiziksel güç, üretkenlik ve iktidar gibi erkeksi özelliklerle ilişkilendirilmiş; bitkisel beslenme ise daha zayıf, hafif ya da kadınsı olarak kodlanmıştır. Bu nedenle hayvansal gıdaları reddeden veganlık, egemen beslenme normlarına doğrudan bir karşı çıkış olarak yorumlanabilmektedir. Özellikle erkekler açısından vegan beslenme, “erkek güçlüdür, et yer” varsayımını sorguladığı için hegemonik erkeklik anlayışını sarsan bir pratik olarak algılanabilmektedir (Eroğul, 2022). Hegemonik erkeklik kavramı, R. W. Connell tarafından Antonio Gramsci’nin hegemonya kuramından esinlenerek geliştirilmiş olup erkek egemenliğinin kültürel normlar ve gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla kurulan bir üstünlük biçimi olduğunu ifade eder (Connell, 1987). Bu bağlamda hegemonik erkeklik toplumda idealize edilen ve diğer erkeklik biçimlerine kıyasla üstün konumda bulunan bir erkeklik modelini temsil eder. Bu model çoğu zaman popüler kültür figürleri, spor kahramanları veya sinema karakterleri üzerinden kurulan sembolik bir ideal olarak varlığını sürdürür (Connell, 1987). Hegemonik erkeklik aynı zamanda heteroseksüelliği merkez alan bir yapı olup kadınların toplumsal olarak tabi kılınmasını sürdürürken eşcinsellik gibi farklı erkeklik biçimlerini marjinalleştirerek erkekler arasında hiyerarşik bir düzen üretir. Bu yönüyle hegemonik erkeklik, toplumsal cinsiyet düzeninin korunmasında önemli rol oynayan ve kültürel kurumlar, medya temsilleri ve sosyal ilişkiler aracılığıyla sürekli yeniden üretilen bir iktidar biçimi olarak değerlendirilmektedir (Connell, 1987). Bu durumda veganlık; erkeklerin güçsüz, feminen ya da “erkekliğinden ödün vermiş” olarak etiketlenmesine yol

açabilmektedir. Böylece beslenme tercihleri toplumsal cinsiyet düzeninin denetlendiği bir alan hâline gelmektedir.

Vegan bireylerin gündelik yaşamda sık sık beslenme tercihlerini açıklamak, gerekçelendirmek ya da savunmak zorunda bırakılmaları da bu damgalama süreçlerinin bir göstergesidir. Bireylerin ne yediği ne tükettiği ve nasıl yaşadığına ilişkin tercihler hegemonik toplumsal normlardan farklı olduğunda kamusal tartışmanın konusu hâline gelmekte ve vegan bireyler çoğu zaman bu normlardan sapma gösteren kişiler olarak konumlandırılmaktadır. Bu durum veganlığın toplumsal normlar, değerler ve güç ilişkileriyle iç içe geçerek kamusal alanda tartışılan bir kimlik deneyimine dönüştüğünü göstermektedir. Bu bağlamda damgalama önemli bir mesele olarak ortaya çıkmaktadır.

Damgalama; bireyin sahip olduğu ya da kendisine atfedilen, istenmeyen bir özellik nedeniyle toplumsal olarak değersizleştirilmesi, statü kaybına uğratılması ve normal kabul edilen grubun dışına itilmesiyle sonuçlanan çok boyutlu bir toplumsal süreçtir (Goffman, 1963; Link ve Phelan, 2001). Bu kavram, sosyal bilimler literatürüne Erving Goffman tarafından kazandırılmış; Goffman damgalamayı, bireyin toplumsal kimliğinin zedelenmesine yol açan, onu bütün ve olağan bir birey olmaktan çıkararak kusurlu ya da lekeli olarak tanımlayan bir mekanizma olarak ele almıştır (Goffman, 1963). Bu yönüyle damgalama, bireysel bir önyargı meselesinden çıkarak toplumsal normlar, güç ilişkileri ve kültürel kabullerle iç içe geçmiş yapısal bir olgudur. Goffman'a göre damga, bireyin tam ve sıradan bir kişi olarak kabul edilmesini engelleyerek onu indirgenmiş bir kimliğe hapseder (Goffman, 1963). Bu süreçte birey, yalnızca belirli bir özelliği üzerinden tanımlanır ve diğer tüm nitelikleri görünmez hale gelir. Damgalama, böylece gündelik etkileşimlerdeki beklentiler, bakışlar, sorular ve yargılar aracılığıyla da sürdürülür. Bu durum, bireyin kendisini sürekli olarak denetim altında hissetmesine ve sosyal ilişkilerde temkinli davranmasına yol açar.

Damgalama tek seferlik bir etiketleme eylemi değildir, aşamalı olarak ilerleyen ve katmanlı bir süreçtir. Link ve Phelan'ın geliştirdiği model, damgalamanın birbirini izleyen dört temel bileşen üzerinden işlediğini ortaya koymaktadır (Link ve Phelan, 2001). İlk aşama etiketlemedir. Bu aşamada toplum, bireyler arasındaki bazı farklılıkları fark eder, tanımlar ve isimlendirir. Fiziksel görünüm, davranış biçimleri, yaşam tarzları ya da kimlikler bu etiketlemenin temelini oluşturur. İkinci aşamada stereotipleştirme

devreye girer. Etiketlenen özellikler, toplumda halihazırda var olan olumsuz inançlarla ilişkilendirilir ve birey, sadece kendi özellikleri dışında ait olduğu varsayılan grubun genellenmiş nitelikleriyle de değerlendirilir (Link ve Phelan, 2001). Bu aşamada birey zayıf, tehlikeli, sorumsuz ya da uyumsuz gibi kalıplarla tanımlanmaya başlanır. Üçüncü aşama olan ayırma, damgalamanın toplumsal sınırlarını belirginleştirir. Etiketlenen bireyler biz ve onlar ayrımı üzerinden normal kabul edilen grubun dışına itilir; farklılık, toplumsal mesafenin gerekçesi hâline gelir (Link ve Phelan, 2001). Son aşamada ise statü kaybı ve ayrımcılık ortaya çıkar. Bu aşamada birey somut biçimde de dezavantajlı konuma düşer. İşe alınmama, sosyal ortamlardan dışlanma, hizmetlere erişimde güçlük yaşama gibi sonuçlar bu sürecin görünür çıktılarıdır (Link ve Phelan, 2001). Böylece damgalama, düşünce düzeyinden davranışa taşınmış olur.

Damgalamanın nasıl olup da toplumsal bir inançtan günlük hayattaki davranışlara dönüştüğünü açıklamak için sosyal-bilişsel model önemli bir çerçeve sunar. Bu modele göre damgalama; stereotipler, önyargılar ve ayrımcılık olmak üzere üç düzeyde işler (Corrigan ve Watson, 2002). Stereotipler bilişsel düzeyde ortaya çıkar ve belirli bir gruba dair genellenmiş, kalıplaşmış inançları ifade eder (örneğin “şu grup tehlikelidir”). Önyargılar ise bu stereotiplerin duygusal olarak benimsenmesiyle ortaya çıkar; korku, öfke, tikslenme gibi duygular bu aşamada devreye girer. Son aşamada ayrımcılık, bu bilişsel ve duygusal süreçlerin davranışsal karşılığı olarak ortaya çıkar (Corrigan ve Watson, 2002). Bireyin dışlanması, haklardan mahrum bırakılması ya da gündelik ilişkilerde mesafeye maruz kalması bu aşamanın somut örnekleridir.

Damgalama tek biçimli bir süreç değildir; farklı düzeylerde ve farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Kamusal (toplumsal) damgalama, toplumun geniş kesimleri tarafından paylaşılan önyargılar üzerinden işler ve belirli grupların kolektif olarak değersizleştirilmesine yol açar (Corrigan, 2000). Buna karşılık kendini damgalama ya da içselleştirilmiş damgalama, bireyin toplumdaki olumsuz yargıları kendi benlik algısına dahil etmesiyle ortaya çıkar. Bu durumda birey, reddedileceği inancıyla sosyal ilişkilerden geri çekilir, utanma ve değersizlik duyguları yaşayabilir (Corrigan ve Watson, 2002; Corrigan vd., 2011). Sürekli sorgulanma, küçümsenme ya da açıklama yapmaya zorlanma, bireyin benlik algısını etkileyerek öz-damga süreçlerini tetikleyebilmektedir.

Goffman, damgalamayı ayrıca damgalayıcı özelliğın görünürlüğü ve kaynağı üzerinden de sınıflandırır. Görünürlüğü göre damgalar, hemen fark edilen “gözden düşmüş” damgalar ile gizlenebilen “gözden düşebilir” damgalar olarak ayrılır (Goffman, 1963). Gizlenebilir damgalara sahip bireyler için temel mesele, bu bilginin ne zaman ve nasıl ifşa edileceğı sorusudur; bu durum sürekli bir izlenim denetimi ve stres yaratır (Goffman, 1963; Pachankis, 2007).

Goffman kaynağına göre üç temel damga türü tanımlar: bedensel farklılıklar; karaktere atfedilen kusurlar; ırk, din ya da ulus gibi kolektif kimliklere dayalı kabile damgaları (Goffman, 1963). Bu sınıflandırma, damgalamanın bireysel özelliklerden kaynaklanabileceğı gibi toplumsal aidiyetlere dayandığını göstermesi açısından önemlidir. Bu çerçeve veganlık bağlamında ele alındığında, vegan kimliklerinin çoğu zaman “gözden düşebilir” bir damga niteliğı taşıdığı görülmektedir.

Veganlık, toplumda çoğu zaman doğal, gerekli ve kaçınılmaz kabul edilen hayvansal üretim ve tüketim pratiklerini sorgulaması nedeniyle eleştirilere açık bir kimlik olarak konumlanmaktadır. Bu sorgulama; hayvanların gıda, giyim, deney ve eğlence amacıyla kullanılmasının meşruiyeti, hayvanların acı çekme kapasitesinin göz ardı edilmesi, endüstriyel hayvancılıkta sistematik şiddetin normalleştirilmesi ve insanın diğer canlılar üzerindeki mutlak hâkimiyetinin etik olarak kabul edilmesi gibi konuları görünür kılmaktadır. Toplumda bu meseleler çoğu zaman inkâr edilmekte ya da doğal düzen, gelenek ve insan doğası söylemleriyle sorgulanmadan kabul edilmektedir. Veganlık ise bu kabulleri etik bir problem alanı hâline getirerek bir karşı duruş üretmektedir ve toplumsal olarak paylaşılan kalıp yargılarla beslenir (Erdoğan ve Vatandaş, 2020).

Vegan bireylerin sosyal etkileşimlerde neden damgalandığını anlamaya yönelik çalışmalar literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Bolderdijk ve Cornelissen (2022) ile MacInnis ve Hodson (2017), vegan kimliğın toplumsal algıdaki konumunu ve vegan bireylerin karşılaştıkları sosyal tepkileri incelemiştir. Bu çalışmalar, veganların çoğu zaman egemen beslenme normlarından sapma olarak algılandığını ve bu nedenle sosyal ilişkilerde dışlanma veya olumsuz değerlendirmelerle karşılaşabildiğini göstermektedir. Özellikle Bolderdijk ve Cornelissen (2022), vegan bireylerin et tüketiminin doğal ve toplumsal olarak normal kabul edildiğı beslenme normlarından, aile ve sosyal ortamlarda ortak yemek pratiklerine uyma beklentisinden ve etin güç, sağlık ve gelenekle

ilişkilendirildiği kültürel kabullerden sapmaları nedeniyle sosyal ilişkilerde dışlanma riskiyle karşılaşabildiklerini belirtmektedir.

Boyle (2011) ve Greenebaum (2012), vegan kimliklerin bireyler üzerindeki etkilerini ve toplumun bu kimliklere verdiği tepkileri inceleyerek veganların toplumsal kimliklerini sürdürürken karşılaştıkları zorluklara dikkat çekmiştir. Bu bağlamda vegan kimliklerin damgalanması, bireylerin toplumsal olarak makbul kabul edilen beslenme ve yaşam tarzı normlarından sapmış kişiler olarak görülmelerine, bu nedenle sosyal ortamlarda ciddiye alınmamalarına, açıklama yapmak zorunda kalmalarına ve ilişkilerinde sürekli savunma ya da gerilim halinde olmalarına yol açarak sosyal statülerini zayıflatmaktadır. Bu noktada damgalamanın bireysel ve toplumsal etkileri üzerine yapılan araştırmalar damgalama süreçlerinin bireylerin algılarıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda toplumsal güç ilişkileriyle de şekillendiğini ortaya koymaktadır.

### 1.3.1. Mizah Yoluyla Damgalama

Goffman'ın damgalama kuramı, damganın gündelik etkileşimler ve kültürel temsiller aracılığıyla üretilen bir toplumsal anlamlandırma sürecinden kaynaklandığını ortaya koyar (Goffman, 1963/2014). Bu çerçevede medya, hangi kimliklerin “normal” ve meşru, hangilerinin ise “aşırı” ya da “tuhaf” olarak algılanacağını belirleyen güçlü bir anlam üretim alanı olarak işlev görmektedir. Goffman'ın da vurguladığı gibi kitle iletişim araçları, bir kişi hakkında doğru olabilecek sınırlı bir olguyu seçip abartarak bütünsel bir imaj gibi sunabilir ve bu durum bireylerin damgalanmasına yol açabilir (Goffman, 1963/2014). Bu nedenle vegan kimlik ve beden pratikleri medya temsilleri aracılığıyla çoğu zaman farklılık, aşırılık veya marjinalite kategorileri içinde çerçevelenebilmektedir.

Damgalama süreçlerinin önemli araçlarından biri de mizah pratikleridir. Mizah temelli içerikler, vegan kimliğini abartılı ya da karikatürize edilmiş imgeler üzerinden sunarak damgalayıcı anlamların “zararsız eğlence” biçiminde dolaşıma girmesine olanak tanıyabilmektedir. Goffman'ın etkileşim ve dil analizleri de damgalayıcı ifadelerin gündelik konuşmada sıklıkla espri, mecaz ve imalar yoluyla üretildiğini göstermektedir (Goffman, 1963/2014). Bununla birlikte Goffman, damgalı grupların mizahı sadece maruz kaldıkları bir baskı biçimi olarak ele almayarak aynı zamanda bir dayanışma ve baş etme aracı olarak da kullanabildiklerini belirtir. Özellikle “arka bölge” olarak

tanımlanan, normallerin bulunmadığı sosyal alanlarda bireyler egemen grupları taklit ederek ya da karikatürize ederek sembolik bir telafi mekanizması kurabilmektedir (Goffman, 1959/2014).

Dijital teknolojilerin gündelik yaşama nüfuz etmesiyle birlikte damgalama süreçleri çevrimiçi ortamlarda da görünür hâle gelmiştir. Sosyal medya platformları, bireylerin kimliklerini sürekli olarak sergiledikleri ve yorumladıkları alanlar olarak damgalamanın dolaşımını artırmaktadır. Bu bağlamda damgalama aynı zamanda medya temsilleri ve popüler kültür aracılığıyla yeniden üretilen bir anlamlandırma mekanizmasıdır.

Medyanın veganlığa ilişkin algının oluşumundaki rolü Stuart Hall'ün temsil kuramı çerçevesinde de değerlendirilebilir. Hall'e göre temsil, gerçekliğin olduğu gibi yansıtılmasından ziyade anlamın dil ve imgeler aracılığıyla üretildiği bir süreçtir (Hall, 1997/2017). Medya ve popüler kültürde veganların sıklıkla aşırı, radikal ya da alay konusu edilen figürler olarak sunulması, veganlığın toplumsal düzeyde dar ve indirgenmiş çerçeveler üzerinden anlamlandırılmasına yol açabilmektedir. Hall'ün belirttiği gibi tekrar eden stereotipler belirli grupları sabit ve tek boyutlu kimlikler hâline getirirken, bu gruplara ait çok yönlü deneyimlerin görünmezleşmesine neden olur (Hall, 1997/2017). Bu nedenle vegan kimliklerin medya, mizah ve dijital platformlar aracılığıyla dolaşıma giren temsiller içinde sürekli yeniden kurulan kimlikler olarak ele alınması önem kazanmaktadır.

### 1.3.2. “Bir Sağlık Problemi” Olarak Veganlık

Vegan beslenmeye yönelik en yaygın önyargılardan biri, bu diyetin bazı temel besin öğelerinin eksikliğine yol açabileceği yönündeki kaygılardır. Literatürde vegan bireylerin özellikle B12 vitamini, D vitamini, kalsiyum, iyot, selenyum, çinko ve uzun zincirli omega-3 yağ asitleri bakımından daha düşük alım düzeylerine sahip olabildiği belirtilmektedir (Neufingerl, 2021). Bu bağlamda B12 vitamini eksikliği, vegan beslenme tartışmalarında en sık vurgulanan risklerden biri olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, özellikle takviye kullanılmadığı durumlarda B12 eksikliğinin megaloblastik anemi ve geri dönüşü olmayan nörolojik hasarlar gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini göstermektedir (Ali, 2023; Malhotra, 2025). Benzer şekilde bazı çalışmalar, vegan bireylerde kemik mineral yoğunluğunun omnivor bireylere kıyasla daha düşük

olabileceğini ve bunun özellikle kalsiyum, D vitamini ve protein alımındaki farklılıklarla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Iguacel, 2018; Ogilvie, 2022). Çocuklar ve ergenler üzerine yapılan araştırmalar da büyüme dönemlerinde protein, kalsiyum ve bazı mikro besinlerin yeterli düzeyde alınmasının önemine dikkat çekmekte; vegan çocuklarda ferritin düzeylerinin daha düşük olabileceği ve büyüme göstergelerinin farklılaşabileceği yönünde bulgular sunmaktadır (Koller, 2023; Neufingerl, 2023). Ancak bu bulgular vegan beslenmenin doğrudan sağlıksız olduğu anlamına gelmemekte, daha çok diyetin nasıl planlandığıyla ilişkili risklere işaret etmektedir. Nitekim birçok araştırma, uygun biçimde planlanan vegan diyetlerin beslenme açısından yeterli olabileceğini ve belirli sağlık avantajları sağlayabileceğini göstermektedir. Örneğin Selinger ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği kapsamlı bir inceleme, vegan diyetlerin daha düşük kanser görülme oranı, daha düşük vücut ağırlığı ve genel ölüm oranlarında azalma eğilimi ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bitki temelli diyetlerin uzun vadede bazı kronik hastalık risklerini azaltabileceğine işaret etmektedir. Benzer biçimde geniş ölçekli kohort çalışmalarında bitkisel protein tüketiminin tüm nedenlere bağlı ölüm oranı ve kardiyovasküler hastalık riski ile ters yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Naghshi vd., 2020; Yang, 2025). Ayrıca büyük ölçekli epidemiyolojik araştırmalar da bitkisel protein tüketiminin daha düşük ölüm oranları ile ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Huang, 2020; Budhathoki, 2019).

Beslenme alanındaki kurumsal kuruluşların açıklamaları da vegan diyetin uygun planlandığında beslenme açısından yeterli olabileceğini vurgulamaktadır. Academy of Nutrition and Dietetics, uygun biçimde planlanan vejetaryen ve vegan diyetlerin sağlıklı, besin açısından yeterli olduğunu ve yaşam döngüsünün tüm aşamalarında uygulanabileceğini belirtmektedir (Melina vd., 2016; Raj, 2025). Ancak bu açıklamalarda özellikle bazı mikro besinlerin takviye edilmesi gerektiği de açık biçimde ifade edilmektedir. Literatürde B12 vitamini başta olmak üzere D vitamini, kalsiyum, demir, iyot ve omega-3 yağ asitlerinin vegan diyetlerde dikkatle planlanması gereken besin öğeleri olduğu vurgulanmaktadır (Melina vd., 2016; Baroni, 2018). Bu nedenle vegan beslenmenin besin yeterliliği büyük ölçüde bilinçli diyet planlamasına ve gerekli durumlarda takviye kullanımına bağlıdır.

Öte yandan vegan beslenmeye yönelik sağlık tartışmaları yalnızca besin eksikliği riskleriyle sınırlı değildir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, hayvansal protein tüketiminin özellikle kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bitkisel protein tüketiminin artması ve hayvansal proteinlerin bitkisel kaynaklarla ikame edilmesi durumunda ölüm oranlarında ve kardiyovasküler hastalık riskinde azalma görülebileceğini gösteren çalışmalar bu tartışmayı daha geniş bir bağlama taşımaktadır (Lamberg-Allardt vd., 2023; Naghshi vd., 2020). Bu nedenle vegan beslenme üzerine yürütülen bilimsel tartışmalar bitki temelli diyetlerin sağlık üzerindeki potansiyel koruyucu etkileri bağlamında da ele alınmaktadır.

Sonuç olarak literatür vegan diyetlerin belirli besin eksikliği riskleri taşıyabileceğini kabul etmekle birlikte, bu risklerin büyük ölçüde uygun planlama ve takviye ile önlenbilir olduğunu göstermektedir.

### **1.3.3. Vegan: Norm Dışı ve Marjinal Bir Kimlik**

Et tüketiminin yaygın olduğu toplumlarda hayvansal ürün tüketmeyen bireyler çoğu zaman yadırganabilmekte ve dışlanabilmektedir (Tunçay Son ve Bulut, 2016). Et tüketimi bir beslenme pratiği olmanın yanı sıra güç, refah ve toplumsal statü ile ilişkilendirilen normatif bir davranış olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle et tüketimini etik gerekçelerle reddeden vegan bireyler, hâkim beslenme düzenine uymadıkları için norm dışı, marjinal ya da uyumsuz olarak algılanabilmektedir (Tunçay Son ve Bulut, 2016).

Bu tür etiketlemeler, Goffman'ın damgalama kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde daha görünür hâle gelmektedir. Goffman'a göre toplumsal normlardan sapma olarak algılanan özellikler, bireyin kimliğinin tamamını gölgeleyen bir işaret hâline geldiğinde damgalama süreci ortaya çıkar (Goffman, 1963/2014). Vegan bireylerin gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla hâkim beslenme normlarını sorgulamaları, norm ihlali olarak algılanmasına yol açabilmektedir. Böylece vegan kimlikler, bireysel bir tercih olmanın ötesinde toplumsal etkileşimlerde damgalayıcı anlamlarla karşılaşabilmektedir.

Araştırmalar, bu damgalama sürecinin kültürel ve ideolojik boyutlarla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Hodson ve Earle'e (2018) göre muhafazakârlık düzeyi yüksek bireyler, hayvan hakları ve etik gerekçelerle veganlığı benimsemeye daha az eğilim göstermekte ve sosyal destek eksikliği durumunda bu yaşam tarzından vazgeçme olasılıkları daha

yüksek olabilmektedir. Bunun temel nedeni, muhafazakâr bireylerin geleneksel sosyal düzeni, yerleşik yemek pratiklerini ve kültürel normları korumaya daha yatkın olmalarıdır. Bu nedenle alışılmış yemek kültürünü sorgulayan ya da hiyerarşik insan–hayvan ilişkisini problematize eden yaklaşımlar bu çevrelerde daha mesafeli karşılanabilmektedir (Hodson ve Earle, 2018).

Benzer biçimde toplumsal cinsiyet normları da veganlığın damgalanma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Et tüketiminin erkeklikle özdeşleştirildiği toplumsal bağlamlarda “erkek et yer” şeklindeki kalıp yargılar ataerkil normlar tarafından yeniden üretilmektedir. Bu nedenle vegan erkekler tüketim tercihleriyle beraber bu tercihin geleneksel erkeklik kodlarına meydan okuması nedeniyle de eleştiri ve alay konusu olabilmektedir (Eroğul, 2022). Vegan erkeklerin kadınsı olmakla ya da cinsel yönelimleri üzerinden ima ve eleştirilere maruz kalmaları, veganlığın hâlâ norm dışı ve tehditkâr bir pratik olarak algılanabildiğini göstermektedir.

Veganlığın radikal ya da aşırı olarak etiketlenmesi, hareketin kolektif yapısı üzerinden de üretilebilmektedir. Cherry’ye (2006) göre vegan hareketi, gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla sürdürülen bir kültürel direniş biçimidir. Ancak bu pratikler baskın kültürel normlarla çatıştığında, vegan bireyler çoğu zaman radikal, aşırı ya da fanatik olarak etiketlenebilmektedir (Cherry, 2006). Araştırmalar ayrıca destekleyici sosyal ağlardan yoksun vegan bireylerin bu yaşam tarzını sürdürürken daha fazla sosyal izolasyon ve dışlanma deneyimlediğini göstermektedir (Cherry, 2006). Buna karşılık vegan topluluklarla dayanışma içinde olan bireyler veganlığı hem kimlik hem de pratik düzeyinde daha sürdürülebilir biçimde yaşayabilmektedir. Bu bağlamda veganlık, toplumsal normlarla ilişki içinde kurulan bir kimlikler biçimi olarak da değerlendirilebilir. Toplumsal olarak “normal” kabul edilen yemek pratiklerinden sapma, vegan bireylerin gündelik etkileşimlerde norm dışı ya da uyumsuz olarak algılanmasına yol açabilmektedir. Bu durum, Goffman’ın damgalama kuramında vurguladığı gibi, normdan sapmanın bireyin kimliğinin tamamını belirleyen bir işarete dönüşmesiyle ilişkilidir (Goffman, 1963/2014). Öte yandan vegan kimliğin bu şekilde görünür hâle gelmesi, onun toplumsal anlamların yeniden müzakere edildiği bir kimlikler formu olduğunu da göstermektedir.

Bu noktada veganlığın radikal ya da aşırı olarak etiketlenmesi, bir direniş biçimi olarak yorumlanabilecek pratiklerle ilişkilidir. Cherry'ye (2006) göre vegan hareketi, klasik toplumsal hareketlerde olduğu gibi öncelikle yasal düzenlemeleri hedefleyen bir mücadeleden ziyade, gündelik yaşam pratikleri üzerinden sürdürülen bir kültürel direniş biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Vegan bireylerin hayvan ürünlerini sistematik biçimde reddetmeleri, bu tercihi yalnızca bireysel bir seçim olmaktan çıkararak egemen tüketim normlarına karşı geliştirilen ahlaki bir protestoya dönüştürmektedir. Bu yönüyle veganlık, hayvanların metalaştırılmasına dayalı baskın tüketim düzenini gündelik hayat içinde sorgulayan bir direniş pratiği olarak değerlendirilebilir (Cherry, 2006). Araştırmalar ayrıca bu direnişin sürdürülebilirliğinin bireysel kararlılıkla beraber aynı zamanda sosyal ilişkiler ve dayanışma ağlarına da bağlı olduğunu göstermektedir. Destekleyici sosyal ağlara sahip vegan bireyler bu yaşam tarzını daha istikrarlı biçimde sürdürebilirken, benzer dayanışma ilişkilerinden yoksun bireyler hâkim kültürel normların baskısını daha yoğun biçimde deneyimleyebilmektedir (Cherry, 2006). Bu durum, vegan direnişinin bireysel bir etik tercihten ziyade kolektif ilişkiler içinde güç kazanan kültürel bir karşı duruş niteliği taşıdığını göstermektedir.

Kuramsal açıdan direniş kavramı Yeni Toplumsal Hareketler yaklaşımı içinde daha geniş bir anlam kazanmaktadır. Melucci'ye göre direniş, dayanışma temelinde örgütlenen ve mevcut sistemin sınırlarını aşmayı ya da dönüştürmeyi hedefleyen kolektif bir eylem biçimidir (Melucci, 1985). Bu çerçevede direniş politik taleplerle birlikte hâkim anlam sistemlerini, kimlik kategorilerini ve toplumsal normları yeniden tanımlama süreçlerini de içerir. Veganlık hareketi de hayvanların metalaştırılmasına dayalı egemen tüketim düzenini gündelik pratikler üzerinden sorgulayarak bu normatif sistemi aşındıran bir direniş biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle veganlıkta direniş, devletle ya da siyasi kurumlarla doğrudan yasal mücadele yürütmekten ziyade alternatif bir değerler sistemi inşa etmek ve ana akım kültürel alışkanlıkları gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla reddetmek biçiminde ortaya çıkmaktadır (Cherry, 2006).

#### **1.3.4. Veganlık ve Toplumsal Cinsiyet Normları**

Etin erkeklikle özdeşleştirilmesi, ataerkil kültür içinde tahakküm kurmanın, ötekini nesneleştirmenin ve şiddeti meşrulaştırmanın önemli araçlarından biri olarak işlev

görmekte ve toplumsal şiddeti farklı düzlemlerde yeniden üretmektedir (Adams, 2013). Kültürel anlatılarda et, çoğu zaman erkek gücünü artıran ve erkeklik özelliklerini pekiştiren “yiğit ve koruyucu bir gıda” olarak kodlanmıştır (Ziegler, 1966). Erkeklerin güçlü olmak için ete ihtiyaç duydukları yönündeki inanç, kültürel metinlerde “güçlü hayvanların kaslarını yersek biz de güçlü oluruz” biçiminde özetlenebilecek bir hurafeye dayanmaktadır (Adams, 2013). Bu sembolik ilişki, öldürülmüş hayvan bedeninin yırtıcılık, silahlı avcılık ve saldırgan davranışlarla ilişkilendirilmesine yol açarken, et tüketimini erkeklige ait değerler dizisinin bir parçası hâline getirir (Campbell, 1959). Böylece şiddet kullanma, bir bölgeyi ele geçirme ya da denetim kurma gibi pratikler erkeklığın doğal uzantıları olarak görülerek politik ve kültürel düzeyde meşrulaştırılabilmektedir (Campbell, 1959).

Ataerkil kültürde et tüketiminin erkeklikle bu denli özdeşleştirilmesi aynı zamanda ev içi iktidar ilişkilerinin sembolik olarak yeniden üretilmesine hizmet eder. Erkeklerin otoritesini korumak için et yemesi gerektiği yönündeki inanç, etin erkek egemenliğinin her sofrada yeniden ilan edilen bir simgesi hâline gelmesine yol açmaktadır (Adams, 2013). Bu sembolik düzen, bazı durumlarda ev içi şiddetin meşrulaştırılmasında da rol oynayabilmektedir. Nitekim kadınlara yönelik şiddet vakalarına ilişkin çalışmalar, bazı erkeklerin sofrada et bulunmamasını ya da yemeğin etsiz hazırlanmasını şiddet için bir gerekçe olarak kullanabildiğini göstermektedir (Adams, 2013). Bu durumda etsiz yemek, erkeğin gözünde kendi otoritesine yönelmiş bir tehdit ve ayrıcalıklarının ihlali olarak algılanabilmekte ve fiziksel şiddetle cezalandırılabilir (Dobash ve Dobash, 1979; Pizzey, 1974). Bu bağlamda et tüketimi, erkek egemenliğinin gündelik hayatta sembolik olarak yeniden üretildiği bir pratik hâline gelmektedir.

Et ve erkeklik arasındaki ilişki yalnızca özel alanla sınırlı değildir; militarizm ve savaş kültürü içinde de benzer bir sembolik anlam üretir. Adams’a göre erkeklığın inşasında önemli rol oynayan et ve kan kültürü, savaş ve avcılık pratikleriyle yakından ilişkilidir (Adams, 2013). “Avcı adam, asker adam” şeklinde özetlenen kültürel anlatılar, hayvan avlama ile savaşta insan öldürme pratikleri arasında sembolik bir süreklilik kurmaktadır (Gilman, 1924). Bu bağlamda et tüketimi, şiddetin toplumsal düzeyde normalleşmesinin de bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Adams’a göre et tüketimi, insan olmayan varlıklara uygulanan en kapsamlı kurumsallaşmış şiddet biçimlerinden biridir (Adams,

2013). Bir hayvanın öldürülmesini ve parçalanmasını ekonomik kazanç veya beslenme gerekçesiyle meşrulaştırmak, toplumda şiddete karşı duyarsızlaşmayı artırabilmektedir (Adams, 2013). Gregory (1968), insanların hayvanları kendi zevkleri için öldürmeyi doğal bir hak olarak görmelerinin, benzer şekilde diğer insanlara yönelik şiddeti de gerekçelendiren bir psikolojik zemin oluşturabileceğini ileri sürmektedir. Hayvanlara yönelik merhametin zayıflaması ve hayvan ölümlerinin önemsizleştirilmesi, Salt'ın (1921) da belirttiği gibi savaşların, katliamların ve erkek egemen şiddetin olağanlaşmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu kuramsal çerçeve aynı zamanda vegan bireylerin yaşam tarzı tercihlerinin arkasındaki etik motivasyonları anlamak açısından da önem taşımaktadır. Birçok vegan için hayvansal ürün tüketimini reddetmek, hayvanların sistematik biçimde sömürülmesine ve şiddetin gündelik hayat içinde normalleşmesine yönelik bir itiraz niteliği taşımaktadır. Bu nedenle veganlık, hayvanların metalaştırılmasına dayalı üretim ve tüketim düzenine karşı geliştirilen etik bir karşı duruş ve şiddetsiz bir yaşam arayışı olarak da değerlendirilmektedir.

Et tüketiminin erkeklik, güç ve otorite ile ilişkilendirilmesi, toplumsal cinsiyet normları ile hayvan sömürüsü arasında ideolojik bir bağ bulunduğunu göstermektedir. Kadınların, hayvanların ve doğanın benzer tahakküm ilişkileri içinde konumlandırılması, bu bağın yalnızca kültürel temsillerle sınırlı olmadığını ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet düzeni ile hayvan sömürüsü arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan kuramsal yaklaşımlardan biri ekofeminizmdir. Ekofeminizm, doğanın sömürülmesi ile kadınların ve diğer ötekileştirilen grupların baskı altına alınması arasında yapısal ve ideolojik bir bağ kuran eleştirel bir yaklaşımdır. Françoise d'Eaubonne'un 1970'li yıllarda ortaya koyduğu ekofeminist perspektif, çevresel yıkımın rastlantısal ya da yalnızca teknik bir sorun olmadığını; aksine ataerkil, kâr odaklı ve hiyerarşik iktidar ilişkilerinin bir sonucu olduğunu ileri sürerek ekolojik krizi toplumsal tahakküm biçimleriyle birlikte ele alır. Carol J. Adams'ın editörlüğünü yaptığı *Ecofeminism and the Sacred* adlı çalışma, bu yaklaşımı derinleştirerek doğaya, hayvanlara ve kadınlara yönelik tahakkümün aynı ideolojik mantık üzerinden meşrulaştırıldığını ortaya koyar (Adams, 1995). Adams'a göre özellikle hayvanların metalaştırılması ve tüketim nesnesi hâline getirilmesi, patriyarkal değerlerle iç içe geçmiş bir şiddet rejiminin merkezî bir unsurudur. Bu bağlamda veganlık, insan merkezci, ataerkil ve sömürüye dayalı bu düzeni sorgulayan etik ve politik bir itiraz olarak konumlanır (Adams, 1995). Ekofeminist analiz; kadınların,

hayvanların ve doğanın maruz kaldığı baskı biçimlerini aynı tahakküm mantığının farklı tezahürleri olarak ele alır. Bu tahakküm insan/hayvan, kültür/doğa ve akıl/beden gibi ikili karşıtlıklar aracılığıyla doğallaştırmakta; bir tarafı üstün ve özne olarak kurgularken diğer tarafı edilgen ve araçsallaştırılabilir olarak konumlandırmaktadır. Veganlık ise bu hiyerarşik karşıtlıkları reddederek hayvanların tüketim nesnesi olarak görülmesine karşı çıkar ve tahakküm ilişkilerini gündelik yaşam pratikleri üzerinden görünür kılar. Türkiye bağlamında vegan bireylerin aşırı, doğaya aykırı ya da kültüre yabancı olarak damgalanması, bu ideolojik yapının güncel bir yansıması olarak okunabilir (Adams, 1995). Rosemary Radford Ruether, ekofeminizmi radikal ekoloji ile feminizmin kesişiminde konumlandırarak kadınların baskılanması ile doğanın ve insan dışı canlıların tahakküm altına alınmasını aynı tarihsel ve kültürel iktidar mantığı içinde açıklar. Ruether'e göre Batı düşünce geleneğinde kadınların doğa ile, erkeklerin ise kültür ile özdeşleştirilmesi hem kadın emeğinin değersizleştirilmesini hem de doğanın ve hayvanların mülk ya da araç olarak kavranmasını meşrulaştırmıştır (Ruether, 1995). Modern endüstriyalizm ve sömürgecilikle derinleşen ekolojik kriz, insanın kendini doğanın dışında ve üstünde konumlandırılan insan-merkezci ontolojisinin bir sonucudur. Veganlık ise bu ontolojiyi reddederek insan-hayvan/doğa ayrımını yeniden düşünmeye çağırdığı için sıklıkla norm dışı ya da tehdit olarak etiketlenmektedir (Ruether, 1995).

Ellen Cronan Rose, ekofeminist söylemde kullanılan "Mother Earth" metaforunu eleştirerek bu imgenin yüzeyde ekolojik duyarlılık üretse de derinlerde toplumsal cinsiyet ve yeniden üretime ilişkin kaygıları yeniden dolaşıma soktuğunu ileri sürer (Rose, 1995). Doğanın anne olarak kurgulanması bakım ve fedakârlık beklentilerini doğallaştırırken bu beklentileri kadın bedenine ve emeğine yansıtan patriyarkal sembolik düzeni yeniden üretir. Veganlık ise doğayı ve hayvanları özerk ve zarar görebilir varlıklar olarak ele almasıyla bu sembolik düzeni sorgular (Rose, 1995). Carol J. Adams ve Marjorie Procter-Smith ise ekofeminist teoloji çerçevesinde hayvanların teolojik özne olmaktan sistematik biçimde dışlandığını savunur. Hayvanlar bilinç ve öznelik atfedilmeyen varlıklar olarak tanımlanmakta ve et gibi kütleli terimler aracılığıyla bireyselliklerinden arındırılmaktadır. Bu süreç, et tüketiminin hayvanlarla kurulan bir ilişki olmaktan çıkararak sıradan bir beslenme pratiği gibi algılanmasını sağlar. Veganlık ise hayvanları etik ve teolojik özne olarak tanımayı talep eden radikal bir direniş pratiği olarak ortaya çıkar (Adams & Procter-Smith, 1995). Zoe Weil'in geliştirdiği ekofeminist pedagojik

yaklaşım da benzer biçimde patriyarkal tahakküm ilişkilerini yeniden üreten bilgi ve eğitim anlayışlarını eleştirmektedir. Weil'e göre hayvan hakları aktivizmine katılan gençlerin büyük çoğunluğunun kızlardan oluşması, empati ve bakım gibi özelliklerin kültürel olarak kadınsı ve politik açıdan ikincil görülmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle veganlık ve hayvan hakları savunusu sıklıkla aşırı duygusal ya da marjinal olarak damgalanmaktadır (Weil, 1995). Ekofeminist eğitim yaklaşımı ise veganlığı bireysel bir hassasiyet değil, sömürüye dayalı yaşam tarzlarına karşı bilinçli ve politik bir etik duruş olarak yeniden çerçeveler.

## 2. BÖLÜM YÖNTEM

Bu araştırma, Türkiye’de yaşayan vegan bireylerin damgalanma deneyimlerini, bu deneyimlerin gündelik yaşamda nasıl kurulduğunu ve vegan bireylerin bu süreçlerle nasıl baş ettiklerini anlamayı amaçlayan nitel bir araştırmadır. Çalışmada, veganlığın bir beslenme tercihi olmanın ötesinde toplumsal normlar, kültürel pratikler ve güç ilişkileriyle temas halinde olan bir kimlik ve etik duruş olarak nasıl deneyimlendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu nedenle araştırma, ölçülebilir değişkenlerden ziyade deneyimlere, anlatılara ve anlamlandırma süreçlerine odaklanmıştır.

Araştırma, nitel araştırma yöntemini benimsemiş ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile vegan bireylerin anlam dünyasında vegan yaşam ve bu yaşam tarzının deneyimlerini ve anlamını ortaya koymaya çalışmıştır. Veganlık bağlamında bireylerin yaşadığı damgalanma, karşılaştıkları önyargı ve dışlama pratikleri ancak bu deneyimleri yaşayan bireylerin kendi anlatıları aracılığıyla anlaşılabilir olduğundan yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini, kendisini vegan olarak tanımlayan bireyler oluşturmaktadır. Veganlık deneyiminin ve damgalanma süreçlerinin bireylerin yaş, meslek ve cinsiyet farklılığına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla çalışmada amaçlı örneklem tekniği kullanılarak katılımcılar belirlenmiştir. Saha sürecine, araştırmacının Hacettepe Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi olması nedeniyle üniversite bünyesinde faaliyet gösteren Hacettepe Vegan Topluluğu ile temas edilerek başlanmıştır. Topluluğun tanışma toplantısına katılım sağlanmış; çalışmanın konusu topluluk üyelerine aktarılmış ve araştırmaya katılım için gönüllülük esasıyla çağrıda bulunulmuştur. Araştırmaya katılacağını bildiren dört katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu görüşmelerin ardından katılımcılardan diğer vegan bireylere ulaşmak için destek alınmıştır.

Bu çalışmada katılımcılara erişim için kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kartopu örnekleme, evrenin sınırlarının belirsiz olduğu veya evreni oluşturan birimlere erişimin güçleştiği durumlarda tercih edilen, kişiden kişiye yönlendirmeye dayalı bir nitel

araştırma tekniğidir (Baltacı, 2018). Bu teknikte araştırma süreci genellikle konuya ilişkin bilgi birikimine sahip olduğu varsayılan anahtar katılımcıların belirlenmesiyle başlar; ardından bu kişiler aracılığıyla aynı ölçütlere uyan diğer potansiyel katılımcılara erişim sağlanır. Yönlendirmeler birbirini tekrar etmeye başladığında örnekleme sürecinin tamamlandığı kabul edilir (Baltacı, 2018).

Bu araştırmada vegan bireylere erişimin sınırlı olması nedeniyle kartopu örnekleme modeli kullanılabilir bir teknik olarak değerlendirilmiştir. Veganlık, bireysel bir tercih üzerinden şekillenmekle birlikte aynı zamanda sosyal ağlar, aidiyet duygusu ve dayanışma biçimleri üzerinden yeniden üretilen bir pratik olduğundan, katılımcıların birbirlerine referans vermesi veri üretim sürecini kolaylaştırmıştır. Bu bağlamda kartopu örnekleme, kapalı ya da marjinal gruplardan ziyade kendi içinde örgütlü bir sosyal ağ niteliği taşıyan gruplarla ilgili çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir yöntemle uyum göstermektedir (Baltacı, 2018).

Çalışmanın örneklemi 11'i kadın, 4'ü erkek, 20-48 yaş aralığında, Ankara ve İstanbul illerinde ikamet eden, farklı mesleklerden ve farklı sosyal çevrelerden 15 vegan bireyden oluşmaktadır. Bu araştırmada cinsiyete bağlı katılım ve anlatı eğilimlerinde belirgin bir asimetri gözlemlenmiştir. Görüşme sürecinde kadın katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmaya yönelik daha yüksek bir motivasyon sergiledikleri, buna karşılık erkek katılımcıların ise çalışma başlangıcında sözlü olarak destek beyan etmiş olmalarına rağmen mülakat aşamasında katılım göstermedikleri tespit edilmiştir. Bu durum, veri setinin nitel derinliğini ve çeşitliliğini cinsiyet yönünden sınırlamaktadır. Söz konusu farklılık, kadınların kişisel deneyimlerini anlatmaya yönelik daha yüksek bir ifade isteği ile açıklanabileceği gibi erkek katılımcıların veganlık deneyimini daha az sözelleştirmeye yatkın olmaları, bu deneyimi özel bir kimlik unsuru olarak görmemeleri ya da araştırmacıyla kurulan etkileşimin toplumsal cinsiyet kodlarından etkilenmesi gibi nedenlerle de ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla bu tespit veganlığın toplumsal cinsiyet bağlamında ifade ediliş biçimleri üzerine tartışılabilir bir sosyokültürel boyut da sunmaktadır. Bu çerçevede, erkek katılımcıların neden daha az sözel ifade üretme eğiliminde olduklarının ileride yapılacak araştırmalarda farklı veri toplama stratejileri, daha uzun etkileşim süreleri veya alternatif saha pratikleri ile incelenmesi önerilebilir.

Katılımcıların 2'si lise mezunu, 8'i lisans, 5'i yüksek lisans ve 1'i doktora aşamasındadır. Öğrenci olan 7 katılımcı dışında çalışan 7 katılımcı hem çalışan hem de öğrenci 1 katılımcı bulunmaktadır. Bu katılımcılardan biri çevirmen, biri tasarımcı, biri diyetisyen biri performans sanatçısı biri de reklamcıdır. Katılımcıların veganlık süreleri 1,5 yıl ile 7 yıl arasında değişmektedir; 4 katılımcı vegan olmadan önce veganlıktan farklı olarak yalnızca et tüketimini reddeden bir beslenme biçimi olan vejetaryenliği birkaç yıl denemiştir. 11 katılımcı 2 yıl ve üzeri süredir vegan yaşam tarzını benimsemektedir.

Tablo 2.1 Katılımcıların Bilgileri

<b>Katılımcı (Rumuz)</b>	<b>Yaş</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>Meslek</b>	<b>Veganlık Süresi</b>
Yağmur	28	Kadın	Yüksek Lisans (devam)	Çevirmen	3 yıl
Rüzgar	25	Erkek	Yüksek Lisans (devam)	Öğrenci (Sustainable Management)	6 yıl (öncesinde 12 yıl vejetaryen)
Toprak	48	Erkek	Yüksek Lisans	Reklamcı	4 yıl (öncesinde 1 yıl vejetaryen)
Deniz	26	Kadın	Lisans, hazırlık sınıfı (Fizik Mühendisliği)	Öğrenci (Ankara Üniversitesi)	2 yıl
Ege	39	Erkek	Lise (üniversite yarıda)	Barmen	6,5-7 yıl
Bulut	40	Erkek	Lisans, Veterinerlik (devam)	Tasarımcı	4 yıl
Ayda	21	Kadın	Lise	Barista	4 yıl (öncesinde 2 yıl vejetaryen)
Poyraz	22	Erkek	Üniversite (Tıp)	Öğrenci (Tıp)	3 yıl

Duru	22	Kadın	Lisans (devam)	Stajyer Diyetisyen	2 yıl
Nehir	25	Kadın	Yüksek Lisans (devam)	Diyetisyen	3 yıl
Lale	22	Kadın	Lisans mezunu	Stajyer	2 yıl
Melis	30	Kadın	Yüksek Lisans	Performans Sanatçısı, Ekolojik Tasarımcı	7 yıl
Selen	20	Kadın	Lisans (devam)	Öğrenci (Siyaset)	7 yıl
Alara	21	Kadın	Öğrenci	Öğrenci	3 yıl
Simge	31	Kadın	Doktora (devam)	Araştırma Görevlisi	1,5 yıl (öncesinde 3 yıl vejetaryen)

Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar aracılığıyla toplanmıştır. Derinlemesine görüşme, araştırmacı ile katılımcı arasında gerçekleşen, bireylerin deneyimlerini, düşüncelerini ve algılarını kendi anlatımlarıyla ortaya koymayı amaçlayan nitel bir veri toplama yöntemidir (Uslu ve Demir, 2023). Görüşme soruları, katılımcıların veganlık deneyimlerini hangi kültürel ve normatif bağlamlar içinde müzakere ettiklerini ortaya koyacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu çerçevede verilen yanıtlar, veganlığın hangi bağlamlarda problemleştirildiğini, hangi ortamlarda meşrulaştırılmak zorunda kaldığını ve hangi normatif beklentilerle çatıştığını görünür kılmıştır. Görüşme soruları; veganlığa geçiş süreci, aile ve sosyal çevreyle ilişkiler, karşılaşılan önyargılar, dışlanma deneyimleri, vegan karşıtı söylemler ve tüm bunlarla başa çıkmak için kullanılan taktikler bağlamında kurgulanmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcıların anlatılarını açmalarına izin verilmiş, gerekli görülen noktalarda takip soruları yöneltilmiştir. Görüşmelerin 4 tanesi yüz yüze 11 tanesi çevrimiçi platformlar aracılığıyla gerçekleştirilmiş, katılımcıların izni doğrultusunda ses kaydı alınmış ve daha sonra görüşmelerin deşifresi yapılmıştır.

Görüşmeler sonucunda elde edilen görüşme metinleri, tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Tematik analiz, nitel verilerde tekrar eden anlam örüntülerini ve temaları ortaya çıkarmayı amaçlayan esnek bir analiz yöntemidir (Clarke vd., 2015). Tematik analiz sürecinde amaç, elde edilen verilerden anlamlı temalar oluşturarak bu temalar üzerinden veriyi yorumlamaktır. Yöntemin sunduğu esneklik sayesinde, araştırmacı farklı felsefi ve kuramsal bakış açılarını analiz sürecine dâhil edebilmektedir (Hınız vd., 2023). Analiz sürecinde öncelikle görüşme dökümleri defalarca okunarak veriye aşinalık sağlanmış ardından anlamlı ifadeler kodlanmıştır. Kodlar arasındaki ilişkiler dikkate alınarak temalar oluşturulmuş ve bu temalar araştırmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkilendirilmiştir. Analiz sürecinde, katılımcıların ifadeleri bağlamından koparılmadan ele alınmış; benzer deneyimler ortak temalar altında toplanırken, çelişkili veya farklı anlatılara da kullanılmıştır. Böylece vegan bireylerin deneyimlerinin homojen olmadığı, aksine çok katmanlı ve müzakereye açık olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmada, derinlemesine mülakatlardan elde edilen veriler ile görüşme sırasında tutulan araştırmacı notları, betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Bu analiz sürecinde veriler açık ve düzenli bir biçimde ortaya konarak, katılımcı anlatıları arasındaki ilişkiler ve olası neden sonuç örüntüleri yorumlanarak anlamlandırılmıştır. Ayrıca katılımcı ifadeleri doğrudan alıntılarla desteklenerek bulgular bölümünde ilgili temalarla birlikte sunulmuştur.



*tüketmeyenler kendilerine vegan diyebilirler”* şeklinde diyet merkezli bir tanımlı dile getirirken, Rüzgar (25, Yüksek Lisans Öğrencisi, 6 yıldır vegan) ise veganlığı *“sadece diyetle olamaz, veganlık bir yaşam tarzıdır”* olarak tanımlamıştır.

Toplumsal bağlamda genel olarak et yemeyenler olarak genelleştirilip bu şekilde damgalansa da veganlar, veganlığı bitkisel beslenme pratiğini olarak sınırlandırmamakta, hayvanların çeşitli nedenlerle özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve sömürülmesine karşı bilinçli bir karşı duruşu da benimsemektedir. Örneğin Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), veganlığın *“hayvan sömürüsüne karşı etik duruş”* olduğunu; deri, kürk ya da ata binmek gibi davranışların da bu duruşun dışında tutulmaması gerektiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Bulut (40, Tasarımcı, 4 yıldır vegan) da *“hayvanları birey olarak gören, onlara hak tanıyan herkesin vegan olabileceği”* ni vurgulamıştır. Veganlar, hayvanların bedenlerinden ya da emeklerinden elde edilen/üretilen her tür ürün ve hizmeti reddetmektedir. Bu bağlamda bazı katılımcılar, veganlığın etik bir felsefe olarak benimsenmesinin gerekliliğine vurgu yaparken veganlığın etik temelinde yer alan hayvanların duyarlılığı kavramına dikkat çekmektedir. Hayvanların acı, haz, korku, stres, mutluluk gibi fiziksel ve duygusal durumları ve deneyimleri yaşayabilen varlıklar olduğuna işaret eden hayvanların duyarlılığı kavramsallaştırması, hissetme, zarar görmekten kaçınma ve yaşadığı dünyayı deneyimleme yetisini de kapsar. Bu nedenle bir canlılığın duyarlı olması, onun çıkarlarının ve bütünlüğünün ahlaki değerlendirmelerde dikkate alınmasını gerektirir. Vegan etik yaklaşım açısından, hayvanların birey olarak kabul edilmesi ve duyarlılığa sahip varlıklar olduklarının tanınması, hayvan sömürsünü reddeden bir yaşam biçiminin dayanaklarından biridir (Jaiswal vd., 2024; Tunçay, 2018).

Görüşmeler arasında yer alan bir diğer dikkat çekici tema ise niyet ve çaba kavramları etrafında şekillenmektedir. Katılımcılardan bazıları mevcut toplumsal ve ekonomik sistem içerisinde tam olarak sömürsüz bir yaşamın mümkün olmadığını kabul etmekle birlikte bireyin yaşamlarında bu doğrultuda bilinçli tercihler yapmaya çalışmasının vegan kimliği için yeterli olduğunu vurgulamıştır. Örneğin Duru (22 yaşında, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) şöyle ifade etmiştir:

Kendine vegan diyenler en etik seçimi yapmaya çalışan bilinçli kişilerdir; örneğin, bir maddeyi alırken ya da bir yemek ya da ilaç seçerken, bunun nasıl elde edildiğini araştırmak, en az canlıya ya da kişiye zarar veren seçeneği tercih etmek etik bir seçim olur.

Duru'nun (22 yaşında, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) bu sözleri, bu niyet ve çabanın önemine işaret etmiştir. Benzer şekilde Lale (22 yaşında, Stajyer, 2 yıldır vegan) de endüstriyel ve hayvan kaynaklı bir dünyadan tamamen kaçınmanın zor olduğunu ancak çabanın esas alınması gerektiğini belirtmiştir.

Katılımcılar, içinde yaşadıkları dünyanın ve toplumun özellikle ekonomik durumu bağlamında vegan yaşama dair niyet ve çabalarının önemli olduğunu mutlak bir temizlik idealinin mümkün olmadığını, önemli olanın sürdürülebilir bir etik çaba olduğunu vurgulamışlardır. Burada kastedilen temizlik ideali; bireyin tüketim, giyim, ulaşım, sağlık ya da çalışma hayatı gibi tüm alanlarda hayvansal sömürüyle hiçbir temasının olmaması beklentisidir. Katılımcılara göre kapitalist üretim ilişkileri ve sınırlı alternatifler nedeniyle böyle bir tam saflık hali pratikte gerçekleştirilememektedir. Bu nedenle veganlık, bireyin mevcut koşullar içinde hayvan sömürsünü mümkün olduğunca azaltmaya yönelik sürdürülebilir, niyet temelli ve süreklilik gösteren bir etik çaba olarak anlamlandırılmaktadır. Bu bağlamda sürdürülebilirlik ise, veganlığın kusursuz ve her durumda tam uygulanması anlamına gelmemektedir. Sürdürülebilirlik bu katılımcılar için bireyin günlük yaşamında imkânları ölçüsünde hayvansal ürün kullanımını azaltmaya ve tutarlılığını korumaya yönelik devamlı bir çaba göstermesi anlamına gelmektedir. Sürdürülebilir veganlık, dış koşulların tamamen kontrol edilemediği bir dünyada, uzun vadede uygulanabilir, gerçekçi ve sürdürülebilir bir etik pratik oluşturmanın önemini altını çizer. Katılımcı anlatıları, veganlığın mutlak bir saflık ya da kusursuzluk halinden çok mevcut koşullar içinde hayvan sömürsünü mümkün olduğunca azaltmaya yönelik sürdürülebilir bir etik çaba olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. Bu bağlamda sürdürülebilirlik, katılımcılar için bireyin gündelik yaşamında karşılaştığı yapısal sınırlılıklara rağmen tutarlılığını korumaya çalışması anlamına gelmektedir. Deniz (26, öğrenci, 2 yıldır vegan), veganlığı %100 kusursuzluk hedefi gütmeyen, mümkün mertebe hayvan kullanımından kaçınma çabası üzerinden tanımlamaktadır. Katılımcı, veganlığın temelini şöyle ifade etmektedir:

Veganlık, hayvan kullanımını mümkün mertebe kaçınan ve bu konuda bilinçli olan kişilerin yaşam biçimidir. Buradaki önemli nokta, sadece kaçınmaya çalışan değil, gerçekten hayvan kullanımından doğrudan kaçınan bireylerin vegan olarak kabul edilmesidir". Aynı doğrultuda, bireyin içinde bulunduğu koşulların belirleyiciliğine dikkat çekerek "Kişi, bulunduğu ortamda hayvan kullanımını minimuma indirmeyi amaçlar ve buna göre yaşamını düzenler.

Deniz'in askerlik deneyimi, bu yaklaşımın somut bir örneğini sunmaktadır. Kontrolün büyük ölçüde bireyin dışında olduğu bu ortamda, beslenme koşullarının yetersizliğini şu sözlerle aktarmaktadır:

Çoğu zaman, kahvaltıda ki yiyecekler biraz yetersizdi ve bazen tıka basa doydum. Bir örnek vermek gerekirse, bazen ekme ve kahvaltılıkları yiyerek idare ettim. Dini görüşüm hakkında çok soru soruldu. Bu konuda mümkün olduğunca açıklama yapmaya çalıştım, ama bazen fazla ısrarcı olanlar da oldu. Bir keresinde biri bana kolumdan tutup, "Zaten dini görüşün bu şekilde" diye söyledi. Tabii, askerlik ortamında eğitimsiz insanlar da olabiliyor. Ama ben o anlık, sadece yemek konusunda konuşmadım; etik ve insan hakları konusunda da durumu açmaya çalıştım. Çevremdeki insanların veganlıkla ilgili soruları da çoğunlukla "Nereden alıyorsun?" gibi şeylerdi. Fakat ne yazık ki, çoğu kişi veganlıkla ilgili fazla bilgi sahibi değildi. Mesela kinoa gibi bir şeyi bilmeyen birçok kişi vardı. Bu, yaşadığımız dünyadaki veganlık hakkında yeterli farkındalığın olmamasının bir göstergesi. İnsanların kafasında hala veganlıkla ilgili ön yargılar var. Vegan olmak benim için bir hayvan hakkı meselesiydi ve aç kalmamın ya da bir şey yemememin çok da önemi yoktu. İki saat aç kalmam, bir canlının hayatından daha önemli değil. Çünkü temel motivasyonum, hayvanların haklarını savunmaktı. Bu yüzden, ben zorlukları kolayca aşabildim; askerde de zor bir şey değildi benim için. Sadece insanlara veganlık hakkında bilgi vermek ve bu konuda onları eğitmek daha zordu.

Bu ifade, sürdürülebilir bir veganlığın konfor alanının dışında, etik önceliğin gözetilerek kurulduğunu göstermektedir. Benzer biçimde Lale (22, stajyer, 2 yıldır vegan), sistemsiz sınırlılıkları kabul ederek mükemmeliyetçilikten ziyade çabayı merkeze alan bir veganlık anlayışı geliştirdiğini belirtmektedir. Katılımcı, veganlığı şu sözlerle tanımlamıştır:

Bence, elinden geldiğince hayvansal ürünlerden ve hayvanların sömürüsüne dayalı her şeyden kaçınmaya çalışan birine vegan denebilir. Bu sadece yemeği kapsamaz, aynı zamanda kıyafetler, giyim ve yaşam alanlarında hayvansal şeyler kullanmamaya yönelik bir çaba da içerir. Ancak bazen bazı şeylerden kaçınmak elimizden gelmeyebilir. Örneğin, bir kıyafet alırken istemeden de olsa hayvansal bir ürün kullanmak zorunda kalabiliyoruz. Aynı şekilde, bazen insan sömürüsüne de katkıda bulunabiliyoruz. Bu yüzden %100 vegan olmak gerçekten zor. Yine de hayvanları sömürmeyi reddeden ve bu konuda etik bir duruş sergileyen kişilere vegan denir.

Lale, veganlığı, bireylerin yaşam biçimi olarak tanımlamakta ve %100 vegan olmanın gerçekten zor olduğunu altını çizmektedir. Gündelik tüketim pratiklerinde kaçınılmaz hataların olabileceğini kabul eden Lale, bu durumun veganlıktan vazgeçme gereksesi olmadığını vurgulamaktadır. Bal içeren bir ürünü farkında olarak tükettiği bir deneyimi aktarırken, "Bir keresinde de granola içinde bal olduğunu bildiğim halde bir parça almıştım. O an çok kötü hissetmişim, çünkü bir hata yapmıştım. Ama o andan sonra,

*sadece kendi tercihlerim doğrultusunda hareket etmeye karar verdim.”* diyerek sürdürülebilirliğin hatasızlıktan ziyade etik yönelimde süreklilik anlamına geldiğini ifade etmektedir. Ayda (21, barista, 4 yıldır vegan) ise veganlığı zamana yayılan bir öğrenme ve dönüşüm süreci olarak tanımlamaktadır.

Vegan olma kararım bir olaydan çok bir süreçti. Küçüklüğümde beri yemek yerken tabağıma gelen şeyin oraya nasıl geldiğini hep sorgulamışım. Ortaokul ve lise yıllarında daha çok araştırma yaparak bilinç kazandım ve bu konuda bir farkındalık gelişti. İlk olarak 2 yıl kadar vejetaryen oldum, ardından yavaşça hayvansal ürünleri de hayatımdan çıkardım. Deri kullanmayı bırakmak, hayvanlar üzerinde deney yapan ürünleri kullanmamaya başlamak gibi adımlar attım. Yani veganlık benim için bir olay değil, bir süreçti.

Katılımcı, önce vejetaryenliği deneyimlediğini, ardından hayvansal ürünleri kademeli olarak hayatından çıkardığını belirtmektedir. Ayda'nın anlatısı, özellikle sağlık alanında bireyin kontrolünün sınırlı olduğu durumlara işaret etmektedir.

İlaçlarla ilgili zorluklarım genelde şundan kaynaklanıyor: Birçok ilaç hayvanlar üzerinde test ediliyor ve bunları almak istemiyorum. Ama en azından içeriğinde hayvansal bir bileşen olmayan ilaçları tercih etmeye çalışıyorum. Örneğin, bir ilaç kapsül şeklindeyse ve içinde jelatin varsa, aynı ilacın tablet versiyonunu bulmaya çalışıyorum. Takviye gıdalarda ise vegan seçenekler bulmak daha kolay oluyor, ama ilaçlar konusunda daha dikkatli araştırma yapmam gerekiyor.

Ayda'nın ilaç kullanımıyla ilgili olarak ifadesi, sürdürülebilir bir veganlığın mevcut seçenekler içinde etik olarak daha az zarar vereni seçme pratiğiyle kurulduğunu göstermektedir. Melis (30, performans sanatçısı ve ekolojik tasarımcı, 7 yıldır vegan) de veganlığı mümkün olduğunca hayvan sömürsünden uzak durma çabası olarak tanımlamakta ve özellikle seyahat gibi dış koşulların belirleyici olduğu durumlara dikkat çekmektedir. *“Hayatlarını mümkün olduğunca hayvan sömürsünden ve genel olarak sömürüden uzak tutan kişiler kendilerine vegan diyebilirler”* diyen Melis, şehir dışı çalışmalarında vegan seçeneklere erişimin zorlaştığını, bu nedenle pratik uyum stratejilerini açıklamaktadır.

...bazen zorlayıcı durumlar oluyor. Mesela bir yere gittiğimde, yanımda her zaman atıştırmalık taşımaya çalışıyorum. Böylece "Aaa vegan birisi aç kalacak" durumuna düşmemiş oluyorum. Ancak son 2 yıldır özellikle sivil toplum kuruluşlarının düzenlediği etkinliklere katıldım ve burada genelde vegan menüler oluyor. Özellikle İstanbul'da vegan ve vejetaryen seçenekler sunan yerler arttı, bu konuda sorun yaşadığımı söyleyemem. Sonuçta, çevremdeki insanlar bu durumu biliyor, birçok kişi deneyimlemek istiyor ve buna olumlu bakıyorlar. Fakat, şehir dışı işlerimde örneğin Afyon'a gittiğimde, vegan yiyecek

bulmak çok zor oluyor. O yüzden yanımda gıda taşımak zorunda kalıyorum. Birçok kez ekip dönerciye giderken, ben o kokuya maruz kalmamak için farklı bir yerde yemek yemek zorunda kaldım. Bu durum üzücü olabiliyor ama başka çarem yok.

Son olarak Selen (20, öğrenci, 7 yıldır vegan), sürdürülebilirliği etik motivasyonla ilişkilendirmekte ve yalnızca sağlık temelli veganlığın kalıcı olmadığını savunmaktadır.

Veganlık genelde beslenme ile ilişkilendiriliyor, sağlık için yapanlar da var, ama bence veganlık biraz daha etik açıdan desteklenmeli. Vicdanen vegan olanları, sağlık için vegan olanlardan daha çok destekliyorum. Çünkü sağlık için bir yıl vegan olup sonra eskiye dönmek, sürdürülebilir olmuyor. O yüzden veganlığı daha kapsamlı bir şekilde araştırarak benimseyenleri daha doğru buluyorum.

Selen, bu sözleriyle etik temele dayanmayan pratiklerin uzun vadede sürdürülemediğini ifade etmektedir. Etik zemine dayanmayan pratiklerin veganlığın anlamını sığlaştırabileceğini belirtirken aynı zamanda veganlık içinde değer bakımından adeta bir hiyerarşi kurmaktadır. Bu anlatılar bir arada değerlendirildiğinde, sürdürülebilir veganlığın katılımcılar açısından mutlak saflık ya da kusursuzluk idealinden ziyade yapısal sınırlılıkların farkında olarak, etik tutarlılığı korumaya yönelik sürekli ve gerçekçi bir çaba olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir.

Bunun yanında Ege (39, Barmen, yaklaşık 6,5–7 yıldır vegan), vegan kimliğinin dışarıdan katı kurallar bütünüyle tanımlanamayacağını, bireyin kendini nasıl tanımladığının da önem arz ettiğini belirtmiştir.

Bence herkes kendine vegan diyebilir. Sonuçta insanlar kendilerini nasıl tanımlamak istiyorsa öyle tanımlayabilirler. Ama asıl mesele bunun ne kadar tutarlı olduğu. Ben kendime vegan diyorum, veganlığı savunuyorum ve etik olarak da bu kimliği benimsiyorum. Ancak bir insanın hayvanları sahiplenip onları hayvansal ürünlerle beslemesi bana göre veganlıkla çelişir. Gerçek anlamda vegan olabilmek için hayvanların etinden, sütünden, derisinden ve genel olarak sömürsünden tamamen uzak durmak gerekiyor.

Bu tutarlılık meselesini kendi yaşamından çarpıcı bir deneyimle somutlaştıran Ege, köpeği Madiya için kasaptan aldığı kuzu gırtlaklarını evde hazırladığı bir anı şöyle anlatmaktadır:

Normalde marketten alınan etlerde hayvanın ne olduğunu tam algılamıyoruz. Bonfile ineğe benzemiyor, pastırma domuza benzemiyor, tavuk kanadı tavuğa benzemiyor. Ama ben kendi ellerimle işkembe, gırtlak gibi parçaları hazırlarken bir noktada durup düşündüm: "Ben ne yapıyorum?" En son bir kuzu gırtlakını makasla keserken fark ettim ki, ben bir

hayvanı, başka bir hayvana yedirmek için kesiyorsam burada büyük bir çelişki var. İşte o an "Ben yemeyeceğim, onlara da yedirmeyeceğim" dedim. Köpekler et yemeden 12 yıl mı yaşar, 10 yıl mı yaşar bilmiyorum ama benim için önemli olan onların sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi ve bunun etik olarak da tutarlı olmasıydı.

Ege, köpeklerin et yemeden nasıl besleneceğine dair tüm teknik bilgileri o anda bilmediğini; ancak kendi etik konumu açısından bir hayvanın boğazını kesip başka bir hayvana vermenin kabul edilemez olduğunu ifade etmektedir. Bu anlatı, veganlığın Ege için hayvan sömürsünün tüm biçimlerini kapsayan bütünlüklü bir etik tutarlılık meselesi olarak kurulduğunu göstermektedir. Bu çerçevede tutarlılık, bireyin vegan kimliğiyle ifade ettiği etik ilke ve değerlerle günlük yaşam pratikleri arasında mümkün olduğunca uyumlu olması anlamına gelmektedir. Tutarlılık, mutlak bir kusursuzluk beklentisinden önce kişinin kendi etik duruşuyla çelişmeyen kararlar almaya ve uygulamaya yönelik bilinçli ve devamlı bir çaba göstermesini ifade eder. Ege'nin ifadeleri aynı zamanda Adams'ın (2015) ortaya koyduğu kayıp gönderge (absent referent) kavramını da hatırlatmaktadır. Adams'a göre et üretim ve tüketim süreçlerinde hayvanın bedeni parçalanarak ürüne dönüştürülür ve böylece tüketilen gıdanın aslında bir hayvana ait olduğu gerçeği görünmez hâle gelir. Ege'nin marketten alınan et ürünlerinin hayvanla kurulan ilişkiyi silikleştirdiğine dair vurgusu, hayvanın öldürülmesi ile tüketilen et arasındaki bağın kültürel olarak nasıl görünmez kılındığını açık biçimde ortaya koymaktadır (Adams, 2015). Ege'nin yaşadığı farkındalık anı, bu görünmez ilişkinin yeniden görünür hâle gelmesine yol açmış ve etik bir sorgulamayı tetiklemiştir. Bu durum, vegan kimliklerinin gündelik pratikler içinde de ortaya çıkabilecek etik farkındalık anlarıyla da şekillendiğini göstermektedir. Katılımcının yaşadığı bu deneyim, hayvanın ürün olarak sunulmasıyla gizlenen şiddetin fark edilmesiyle ortaya çıkan bir etik dönüşüm momenti olarak değerlendirilebilir.

Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan), *"Bazen hayvanlara zarar vermeden elde edildiği iddia edilen ürünler olduğunu duyuyoruz, ancak bunların gerçekten zarar vermediğini kesin olarak bilemiyoruz. Çünkü hayvanlar hissediyor ve onların doğal yaşamlarından bir şeyler alarak aslında onları sömürüyoruz. Bu da tamamen bir endüstri haline dönüşüyor."* diyerek veganlığın yüzeysel bir pratikten daha fazlası olduğunu, derinlemesine bir etik sorgulama ve bilinç gerektirdiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda etik temelli veganlık ile bireylerin kendi sağlıkları gibi öznel durumları nedeniyle ortaya

çıkan, belki geçici motivasyonla ve gündelik hayattaki pratiklerde, ürün ve hizmet kullanımını sırasında bilinçli ve tutarlı tercihler yapmayanların veganlık deneyimi olduğunu görmek mümkündür. Veganların da kendi aralarında ilkinin daha değerli olduğuna dair bir görüş bulunduğu anlaşılmaktadır.

Genel olarak katılımcıların ortaklaştığı temel nokta, veganlığın bir tüketim biçimi olmanın ötesine geçen, hayvan sömürsünü reddeden ve bu reddedişi gündelik yaşama yaygın biçimde entegre eden bir duruş olduğudur. Bu duruşun temelinde ise hayvanları birey olarak tanıma, onların yaşam haklarını gözetme ve insan-merkezli dünyada hayvanların maruz bırakıldığı sistematik şiddet biçimlerine karşı durma anlayışı yatmaktadır. Katılımcıların ifadeleri veganlığın özünde bir vicdani sorumluluk, bir adalet arayışı ve etik bir farkındalık barındırdığını göstermektedir. Bu yönüyle veganlık; bireysel bir tercih olmanın ötesinde politik bir eylemlilik biçimi olarak da değerlendirilmektedir. Mülakatlardan elde edilen veriler, veganlığın katılımcılar açısından hayvanların meta statüsünü reddeden, sistematik sömürü ilişkilerini sorgulayan etik ve politik bir duruş olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin Deniz (26, öğrenci, 2 yıldır vegan), veganlığı doğrudan ideolojik ve politik bir zeminde konumlandırmakta ve bu yaşam biçimini kapitalist sistem eleştirisiyle ilişkilendirmektedir. Deniz, *“Abolisyonist veganlık... kapitalist sistemin hayvan haklarını nasıl ihlal ettiğini de sorgular ve bu sistemin değiştirilmesi gerektiğine inanır”* diyerek abolisyonist veganlığı hayvan sömürsüyle beraber bu sömürüyü mümkün kılan yapısal ilişkilere karşı bir mücadele alanı olarak tanımlamaktadır. Abolisyonist veganlık, kapitalist üretim ve tüketim sisteminin hayvanlar aracılığıyla ve hayvanlar üzerinden kurduğu yapısal tahakküm ilişkilerini sorgulayan ve bu sistemin dayattığı tüketim pratiklerine karşı geliştirilen bir direniş biçimi olarak da değerlendirilebilir. Bu bağlamda vegan pratikler, hayvanların metalaştırılmasına dayalı üretim ilişkilerine katılmayı reddederek, gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla işleyen etik bir karşı duruş ve kültürel direniş mekanizması olarak anlam kazanmaktadır. Aynı doğrultuda veganlığın bir diyet olarak görülmesine itiraz ederek, *“Veganlık aynı zamanda bir aktivizmdir”* ifadesiyle bu pratiğin politik karakterini vurgulamaktadır.

Benzer şekilde Rüzgar (25, öğrenci, 6 yıldır vegan), veganlığı ayrımcılık karşıtı geniş bir adalet mücadelesinin parçası olarak değerlendirmektedir. Katılımcıya göre veganlık,

hayvan haklarıyla sınırlı kalmayan; insan merkezli düşünce biçimlerini dönüştüren ve tüm türler arasında kurulan hiyerarşileri sorgulayan bir süreçtir. Rüzgar bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir:

...zamanla fark ettim ki veganlık aslında çok geniş bir aktivizm alanı. Başta hayvan haklarıyla başlıyoruz, ama bu süreç insanın düşünce yapısını o kadar değiştiriyor ki, tüm türler için mücadele etmeye başlıyoruz. Bu da bir bakıma, insanlarla ilgili ayrımcılığı kafamızdan silmeye başlamak demek. Artık farklı konularda daha duyarlı hale geliyoruz. Çevremde duyarlı insanlar vardı ama bazen o beklediğim anlayışı tam alamıyordum. Bu süreçte, vegan insanlara daha fazla ihtiyacım olduğunu hissetmeye başladım, çünkü onlarla bir şeyler paylaşabileceğim bir ortam arıyordum. Bu süreçte, Ankara'dan birisiyle tanıştım ve oradaki insanlarla daha fazla vakit geçirmeye başladım. Bu bana şunu gösterdi: Türkiye'de queer insanlar nasıl daha çok birbirleriyle arkadaşlık kuruyorsa, veganlar da birbirini arıyor ve bu topluluklara dahil olmaya çalışıyor. Bir yerden sonra, dışarıda hiçbir insanın bizi tam anlamadığını hissediyoruz ve destek bulmak, benzer bir yaşam tarzını paylaşan insanlarla olmak istiyoruz.

Katılımcı, bu dönüşümün feminist ve kuir mücadelelerle de kesiştiğini, patriyarkal sistemin hem kadın hem de hayvan bedeni üzerinde kurduğu tahakküme karşı ortak bir eleştiri zemini sunduğunu belirtmektedir. Katılımcının anlatısı, veganlığın aynı zamanda kolektif bir kimlik ve dayanışma ağı içinde şekillenen bir toplumsal pratik olduğunu göstermektedir. Katılımcı, zaman içinde benzer etik değerlere sahip insanlarla bir araya gelme ihtiyacının arttığını ve vegan bireylerin birbirlerini arayarak bu topluluklara dahil olmaya çalıştıklarını ifade etmektedir. Bu durum, Cherry'nin (2006) vegan hareketini bir altkültür ve dayanışma ağı olarak ele aldığı yaklaşımıyla örtüşmektedir. Cherry'ye göre veganlık, bireysel bir etik tercih olmanın ötesinde, benzer değerleri paylaşan bireylerin bir araya gelerek alternatif sosyal ilişkiler ve destek ağları oluşturduğu bir kolektif kimlik alanı yaratmaktadır. Özellikle baskın toplumsal normlardan farklı bir yaşam tarzını benimseyen bireyler, bu normlara karşı daha dayanıklı olabilmek için kendi sosyal çevrelerini ve dayanışma ağlarını kurma eğilimindedir. Katılımcının queer topluluklarla kurduğu benzetme de bu süreci açıklayıcı niteliktedir. Nasıl ki marjinalleştirilen kimlikler kendi güvenli alanlarını ve dayanışma ağlarını oluşturuyorsa, vegan bireyler de benzer bir şekilde birbirlerini bularak ortak bir topluluk içinde yer alma ihtiyacı hissetmektedir. Bu bağlamda veganlık, alternatif bir sosyal çevre ve kolektif aidiyet üretme süreci olarak da değerlendirilebilir (Cherry, 2006).

Melis (30, performans sanatçısı, 7 yıldır vegan) için veganlık, hayvan haklarıyla birlikte tüketim toplumu ve emek sömürüsüne yöneltilmiş daha geniş bir politik itirazı içermektedir. Katılımcı, veganlık kararının yalnızca hayvanları koruma amacı taşımadığını; kapitalist üretim ve tüketim ilişkilerine yönelik bir farkındalık süreciyle şekillendiğini ifade etmektedir:

Veganlık kararım, aslında bir tüketim çılgınlığına tepki olarak doğdu. O zamanlar bir öğrenci evinde 7 erkekle birlikte yaşıyordum ve her şeyin aşırı şekilde tüketildiğini fark ettim. Ekmek alınıyor, küfleniyor, yenisi alınıyor, o da küfleniyor; bunu kimse fark etmiyordu. Bu süreçte, tükettiğimiz her üründe doğanın, havanın, suyun, toprağın çok emeği olduğunu fark ettim. İnsanların da çok fazla emek harcadığını, hatta düşük maaşlarla çalıştığını düşündüm. Yani bu, sadece hayvanların değil, insanların da bir tür sömürüye uğradığı bir sistemdi. Bunları fark edince, hayvansal ürünleri tüketmenin gereksiz ve başkalarına zarar vermek olduğunu düşündüm. Böylece veganlığa adım attım.

Melis'in anlattıkları, veganlığın türler arası sömürü biçimlerine olduğu gibi aynı zamanda sınıfsal ve ekolojik sömürü biçimlerine de yönelen bütüncül bir etik duruş olarak kurulduğunu göstermektedir. Katılımcı, aşırı tüketim pratiklerini sorgularken doğanın, emeğin ve hayvanların üretim süreçlerindeki görünmez katkılarını fark ettiğini ifade etmektedir. Bu anlatı, farklı sömürü biçimlerinin birbirleriyle bağlantılı olduğunu vurgulayan ekofeminist yaklaşımla da örtüşmektedir. Ekofeminist düşünceye göre doğanın, hayvanların ve insan emeğinin sömürülmesi aynı tahakküm mantığının farklı tezahürleri olarak görülmektedir. Katılımcının hayvansal ürün tüketimini hem doğa hem de emek sömürüsüyle ilişkilendirmesi, veganlığın geniş bir etik ve politik farkındalık süreci içinde kurulduğunu göstermektedir.

Lale (22, stajyer, 2 yıldır vegan) veganlığın temelinde hayvanların mal ya da kaynak olarak görülmesine yönelik radikal bir reddiye bulunduğunu ifade etmektedir.

Veganlık, hayvanların birer birey olduğuna inanan insanlarla ilgilidir. Hayvanlar mal değildir; insanlardan daha üstün veya aşağıda olan varlıklar değildir. Her canlının hayatı biriciktir ve değeri paha biçilemez. Bu anlayışa sahip olan biri, hayvanları sadece öldürmemekle kalmaz, onların özgürlüklerini de korumaya çalışır. Örneğin, bir hayvanın özgürlüğünü elinden almak da veganlıkla çelişir. Ayrıca, bir hayvanı kullanmak, ona zulmetmek anlamına gelmez, ama bir hayvana eziyet etmek ya da onu sömürmek yine etik açıdan yanlıştır.

Lale bu sözleriyle veganlığı, hayvanların özgürlüklerinin de tanınmasını içeren bir adalet anlayışıyla tanımlamaktadır. Benzer biçimde Toprak (48, reklamcı, 4 yıldır vegan),

veganlığı hayvanları birer ürün olarak görmeyi reddeden barışçıl bir etik arayış olarak değerlendirmekte ve *“Çoğu insan, veganların neyin peşinde olduğunu tam olarak bilmiyor. Onları barışa ulaşmaya çalışan bir grup yerine, agresif ve tepkisel bir hareket olarak görüyorlar.”* ifadesiyle bu yaklaşımın şiddet karşıtı yönüne dikkat çekmektedir.

Bu anlatılar birlikte değerlendirildiğinde, katılımcılar için veganlığın tabağı değiştirmekten çok daha fazlasını ifade ettiği görülmektedir. Veganlık, bu bağlamda, hayvan sömürsünü normalleştiren, tüketimi teşvik eden ve eşitsizlik üreten bir toplumsal düzene yönelik bilinçli bir itiraz ve politik bir duruş olarak kurulmaktadır. Katılımcıların deneyimleri, veganlığın adaletsizliğe karşı geliştirilen kolektif ve etik bir eylemlilik biçimi olarak anlam kazandığını ortaya koymaktadır. Tüm bu ifadeler birlikte değerlendirildiğinde, katılımcılar açısından veganlığın yalnızca hayvansal ürünleri tüketmemeye dayalı bir beslenme biçimi olmadığı açıkça görülmektedir. Veganlık; hayvanları birer kaynak, mal ya da ürün olarak görmeyi reddeden, onların yaşam hakkını ve bütünlüğünü gözeten etik bir duruş olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte katılımcılar veganlığı gündelik yaşam pratiklerine, tüketim tercihlerine ve toplumsal ilişkilere yansıyan bütünlüklü bir yaşam biçimi olarak anlamlandırmaktadır. Bu yaşam biçimi, bazı katılımcılar için türcülüğe, hayvan sömürsüne, ekolojik yıkıma, aşırı tüketime ve eşitsizlik üreten yapılara karşı geliştirilen politik bir karşı duruşu ve aktivizmi de içermektedir. Bu nedenle veganlık, katılımcılara göre etik tutarlılık, bilinçli çaba, adalet arayışı, dayanışma ve toplumsal dönüşüm isteği etrafında kurulan çok katmanlı kimlikler olarak ortaya çıkmaktadır.

### 3.2. VEGANLIĞA GEÇİŞ NEDENLERİ

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler incelendiğinde, katılımcıların vegan olma yönündeki kararlarının bir anda ortaya çıkan tek bir nedene veya hevese dayanmadığı; aksine etik, sosyal, psikolojik ve sistemsel sorgulamaları barındıran çok boyutlu bir süreç olduğu görülmektedir. Katılımcıların hayvan sömürsünü reddederek veganlık felsefesini benimsemelerine yol açan temel motivasyonlar ve kişisel kırılma noktaları, yapılan görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda 5 ana tema altında sınıflandırılmıştır. Görsel Medya ve Belgesellerin Etkisi; Türcülük Sorgulaması ve Evcil Hayvanlar Üzerinden Gelişen Empati; Sistem Eleştirisi ve Tüketim Karşıtlığı; Sosyal Çevre, Topluluk Etkisi ve Aidiyet; Mesleki Eğitim, Araştırma ve "Vejetaryenliğin Yetersizliği".

### 3.2.1. Görsel Medya ve Belgesellerin Etkisi: Görünmez Olanla Yüzleşme

Endüstriyel hayvancılığın görünmeyen yüzünün görsel medya (filmler, belgeseller, animasyonlar) aracılığıyla ifşa edilmesi, katılımcıların 6 katılımcı için veganlık yolculuğunu başlatan en güçlü tetikleyici olmuştur. Bireyler, hayvanların sadece bir tüketim nesnesi olmaktan ziyade hissedebilen bireyler olduğu gerçeğiyle ekran karşısında yüzleşmişlerdir. Bu yüzleşmeyi en derin ve detaylı haliyle anlatan Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), duygusal mesafesini yıkan o anı şu şekilde aktarmaktadır:

Aslında ben hep vegan olmanın iyi bir fikir olduğunu düşünüyordum, hatta vejetaryenken de veganlıkla hep sempati kurmuştum. Ama bunun pratikte hayatıma nasıl yansıtacağı ve yapmam gereken değişiklikler beni zorladığı için biraz çekiniyordum... Bir film de bu kararımı etkileyen son tetikleyici oldu. Filmin adı "İnek" ve Amerikalı yönetmen Andrea Arnold tarafından yapılmış. Bu filmi izlerken, hayvanların yaşadığı zulme dair daha önce pek etkilenmediğim yazılar ve filmler vardı. Genelde o tür görüntüler beni duygusal olarak etkilemiyordu çünkü mesafeyi koruyordum. Ama 'İnek' filminde, inekle göz göze geldiğinizde, hayvanların birey olduklarını hissediyorsunuz. Bu beni gerçekten çok etkiledi ve bu film, son noktayı koyan şey oldu.

Medya içeriklerinin etkisi sadece yetişkinlik dönemiyle sınırlı değildir; erken yaşlarda karşılaşılan görseller de bireyin tüm ahlaki pusulasını değiştirebilmektedir. Selen (20, Üniversite Öğrencisi, 7 yıldır vegan), henüz ortaokul yıllarında izlediği bir animasyonun ve dijital medyanın kendisinde yarattığı uyanışı uzun bir anlatıyla şöyle ifade eder:

Aslında 12-13 yaşlarındaydım. Bir animasyon izlemiştim, 'Okja' adında. Bu animasyon, mezbahalardan bir hayvanı kurtarmaya çalışan çocukları anlatıyordu, ama gerçekte böyle bir şey olmuyor. O animasyonu izledikten sonra bir şeylerin yanlış olduğunu fark ettim. Sonra bir seminer vardı, YouTube'da denk geldim. O seminer de beni etkiledi ve birden 'Sanırım ben bu şekilde devam etmek istemiyorum' dedim. Önce vejetaryen oldum, bir yıl sonra da vegan oldum. Bu kararında bir konuşmacının etkisi büyük oldu.



Fotoğraf 3.2.1 Okja Film Afışı

Benzer bir şekilde Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), Netflix'te izlediği bir belgeselin, evcil hayvanlarına duyduğu sevgiyle birleşerek nasıl ani ve kesin bir karara dönüştüğünü şu sözlerle dile getirmiştir:

İkinci etken ise Netflix'te izlediğimiz bir belgeseldi. Zaten beslenme konusunda meraklıydım ve sürekli bu tür içerikleri takip ediyordum. Bir gün, büyük bir domuzun hikayesini anlatan bir filmi izledikten sonra, 'Yeter, artık et yemeyelim' dedik. O an bana her şey netleşti.

Bu görsel farkındalık hali, Yağmur (28, Çevirmen ve Yüksek Lisans Öğrencisi, 3 yıldır vegan) ve Alara'nın (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan) anlatılarında da kendi ifadeleriyle doğrudan yer bulmuştur. Yağmur, *"...ayrıca belgeseller izledikçe hayvanların kötü şartlarda yaşadığını fark ettim ve bu düşünceler zamanla vegan olmama neden oldu"* derken Alara da karar anını, *"Bir belgeselde, özellikle ineklerin nasıl sömürüldüğünü gördükten sonra vegan olmaya karar verdim"* diyerek net bir şekilde özetler.

### **3.2.2. Türcülük Sorgulaması ve Evcil Hayvanlar Üzerinden Gelişen Empati: "Neden İneği Yiyoruz?"**

Görsel yüzleşmelerin yanı sıra, katılımcıların veganlık yolculuğunu başlatan en güçlü içsel aydınlanmalardan biri, evcil hayvanlara (kedi, köpek) gösterilen şefkat ile çiftlik hayvanlarına (inek, kuzu, tavuk vb.) uygulanan şiddet arasındaki ahlaki çelişkinin fark edilmesidir. Literatürde türcülük (speciesism) olarak adlandırılan bu ayrımcı zihniyetin sorgulanması, bireylerin kendi iç dünyalarında derin etik krizler yaşamasına neden

olmuştur. Katılımcıların anlatıları, insanlara “dost” olarak öğretilen hayvanlarla, “gıda” olarak öğretilen hayvanlar arasındaki hiyerarşik duvarın, kurulan empati sayesinde nasıl yıkıldığını çarpıcı bir şekilde göstermektedir.

Bir hayvanı başka bir hayvana yedirmek için kesmek, bu ahlaki çelişkiyi pratik hayatta en sarsıcı şekilde deneyimleyen katılımcı Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) olmuştur. Kendi köpeğine doğal yollarla yemek hazırlamaya çalışırken yaşadığı aydınlanmanın, evcil hayvan sevgisinin nasıl tüm hayvanları kapsayan bütüncül bir adalet anlayışına dönüştüğünü anlatır: *"En son bir kuzu gırtlakını makasla keserken fark ettim ki, ben bir hayvanı, başka bir hayvana yedirmek için kesiyorsam burada büyük bir çelişki var..."*

Ege'nin eylemsel yüzleşmesine benzer bir bilişsel sorgulamayı Deniz (26, Üniversite Öğrencisi, 2 yıldır vegan) ve Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan) da yaşamıştır. Bu katılımcılar için kırılma noktası, kucaklarında sevdikleri evcil hayvanları ile tabağa gelen hayvan bedeni arasındaki farkın ne olduğu sorusudur. Deniz, hayvan sevgisinin neden belirli türlerle sınırlandırıldığını sorguladığı o zihinsel dönüşüm sürecini şu ifadelerle aktarır:

Öncesinde kedi ve köpekleri çok seven biriydim ama hayvan hakları konusunda net bir farkındalık yaşamıyordum. Bir gün, tabağındaki yemeğin nereden geldiğini sorgulamaya başladım. O zaman, hayvan sevgisinin neden sadece evcil hayvanlarla sınırlı olduğunu düşündüm. Hatta, 'neden ineği yiyoruz?' diye sormaya başladım. Bu sorular beni vejetaryen olmaya yöneltti... Zamanla, hayvan haklarını ve veganlıkla ilgili soruları daha derinlemesine sorgulamaya başladım. Bu süreç yaklaşık 4-5 ay sürdü ve sonunda vegan olmaya karar verdim.

Aynı şekilde Toprak da evinde beslediği kedilere duyduğu sevgi üzerinden çok net ve basit bir ahlaki soru sorarak bu eşiği aşmıştır:

Vegan olma kararımı iki etken tetikledi. Birincisi, evlendikten sonra sahip olduğumuz iki kedinin varlığı. Kedileri çok seviyoruz ve kucağımızda sevdiğimiz kedinin bir kuzudan ya da dana buzağısından farkı olup olmadığını sorgulamaya başladım.

Türcülük sorgulaması, sadece memeli ve sevimli bulunan hayvanlarla (kedi, köpek, inek) sınırlı kalmamış; empatinin sınırları doğadaki tüm canlıların yaşama hakkı üzerine genişlemiştir. Melis (30, Performans Sanatçısı ve Ekolojik Tasarımcı, 7 yıldır vegan), yakın bir arkadaşının yönlendirmesiyle, genellikle acı çekmediği veya daha az gelişmiş olduğu varsayılarak tüketimi meşrulaştırılan bir balık üzerinden derin bir empati

kurmuştur. Melis, her canlının hayatta kalma içgüdüsünün biricikliğini şu tasvirle anlatmaktadır:

O arkadaşım bana balıklar hakkında empati kurmam gerektiğini ve onların da tüketilmemesi gereken canlılar olduğunu anlattı. Bir balık, yem arayışıyla oltaya takılıyor. Oltanın ucunda bir kanca ve yem var, balık bu yemi karnını doyurmak için yiyor. Ama oltanın kancası gırtlığına takılıyor ve onu çekerken büyük bir acı ve ölüm riski yaşıyor. O balığın sadece hayatta kalmaya çalışırken bu noktaya gelmesi, aslında yaşamsal bir kaygı ve doğal bir içgüdüdür. Bizim bunu anlamamız ve empati yapmamız gerektiğini düşünüyorum.

Analiz edilen görüşmeler göstermektedir ki, bireylerin hayvanlarla kurdukları duygusal bağlar, sadece sevdikleri türlerle sınırlı kaldığında vicdani bir rahatsızlık yaratmaktadır. Türçülüğün farkına varılması; tabağa gelen etin bir zamanlar yaşamayı arzulayan, acı çekebilen ve tıpkı evdeki bir kedi/köpek gibi yaşamsal haklara sahip olan bir birey olduğunun kavranmasıyla sonuçlanmıştır. Bu empatik genişleme, veganlığın ahlaki ve etik temelini inşa eden en güçlü dayanaklardan biri olmuştur.

### **3.2.3. Sistem Eleştirisi ve Tüketim Karşıtlığı: Kapitalizm, Ekoloji ve Boykot**

Katılımcıların anlatıları incelendiğinde veganlığın ekolojik yıkıma, emek sömürsüne ve kapitalist tüketim kültürüne karşı geliştirilen geniş çaplı, politik ve ekonomik bir boykot olduğu görülmektedir. Bu gruptaki katılımcılar, tabağa gelen yemeğin arkasındaki sistematik şiddeti sorgularken meseleyi sadece türler arası bir sömürü (insan-hayvan) olarak kavramamış; doğanın, sınıfların ve emeğin sömürüldüğü bütüncül bir kapitalist çarka karşı ideolojik bir itiraz geliştirmişlerdir.

Sistem eleştirisinin en kavramsal ve ideolojik boyutunu ise Deniz (26, Üniversite Öğrencisi, 2 yıldır vegan) ortaya koymaktadır. Deniz, meseleyi salt kişisel bir tüketmeme eyleminden çıkararak, toplumsal eşitlik arayışını merkeze alan ve kapitalizmi doğrudan hedef alan abolisyonist veganlık tanımıyla açıklar:

Abolisyonist veganlık, hayvan haklarıyla ilgilenirken, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve adaletin sağlanması gerektiğini savunan bir yaklaşımdır. Normal veganlık, genellikle hayvanların sömürülmemesi gerektiği düşüncesine dayanır. Abolisyonist veganlık ise, bunun yanı sıra kapitalist sistemin hayvan haklarını nasıl ihlal ettiğini de sorgular ve bu sistemin değiştirilmesi gerektiğine inanır. Bu farklar, ideolojik bir bakış açısıyla vegana yaklaşımı belirler.

Abolisyonist veganlık yaklaşımını benimseyen bir diğer katılımcı Poyraz (22, Tıp Fakültesi Öğrencisi, 3 yıldır vegan) ise, sistem eleştirisini doğrudan finansal bir boycot pratiğine dönüştürmüştür. Poyraz, veganlığı tanımlarken bireysel tüketim miktarının azlığı veya çokluğundan ziyade, bu sömürü sisteminden kâr elde eden endüstrilerin desteklenmemesi gerektiğinin altını şu sözlerle çizer:

Hayvanları korumak için hayvansal gıda tüketimini bırakmış ve hayvansal ürünler üreten şirketleri desteklememeye özen gösteren herkes kendine vegan diyebilir... Yaklaşık bir buçuk yıl boyunca beslenmemin yüzde 90'ını vegan hale getirmiştım, ancak yine de kendimi tam anlamıyla vegan olarak tanımlayamıyordum. 2023 Eylül ayında, hayvan sömürsünü tamamen reddetmem gerektiğini fark ettim. Çünkü az tüketmek ya da çok tüketmek fark etmeksizin, bu sistemi desteklemek anlamına geliyordu. Bu yüzden net bir duruş sergilemeye karar verdim ve vegan olduğumu çevreme duyurdum.

### **3.2.4. Sosyal Çevre, Topluluk Etkisi ve Aidiyet: Yalnızlıktan Dayanışmaya Geçiş**

Veganlığa geçiş sürecinde sadece bireysel, etik veya felsefi krizler değil; bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, aidiyet hissi ve bir topluluğun parçası olma durumu da kritik bir motivasyon kaynağıdır. Görüşmeler analiz edildiğinde, bazı katılımcıların çevrelerinde vegan bireylerin varlığını gözlemleyerek bu yaşam tarzını normalleştirdikleri, bazılarının ise dahil oldukları vegan topluluklar sayesinde ihtiyaç duydukları cesaret ve güveni bularak geçiş süreçlerini hızlandırdıkları görülmektedir. Bu bağlamda sosyal çevre; geçiş sürecindeki bilinmezliği ortadan kaldıran, bilgi paylaşımını sağlayan ve bireye yalnız olmadığı mesajını veren güçlü psikolojik destek mekanizmalarından biri olarak işlev görmektedir.

Veganlığın pratikte nasıl uygulanacağına dair endişeler, özellikle küçük şehirlerde yaşayan veya çevresinde destekleyici bir ağ bulunmayan bireyler için büyük bir engel teşkil edebilmektedir. Bu engeli üniversitedeki vegan toplulukla tanışarak aşan Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), sosyal çevrenin dönüştürücü gücünü ve kendisine verdiği cesareti şöyle dile getirmiştir:

Aslında liseden itibaren, hayvanlar üzerinde deney yapmayan markaları kullanmaya çalışıyordum. Kozmetik ve kişisel bakım ürünlerinde, yünlü kıyafetlerden ise kaçınıyordum... Ama o dönemde hala tam olarak vegan değildim. Yaşadığım yer Isparta, burada vegan olmak çok zordu çünkü vegan mekanlar yoktu. Lisedeyken kendime 'Bir gün

kendi evime çıkarsam, üniversiteyi bitirip kendi evimde vegan olmayı deneyeceğim' diyordum. Sonrasında üniversiteye başladığımda, özellikle bir zehirlenme nedeniyle et yemeyi bıraktım. Bu, vegan olma yolunda bir bahane oldu aslında. Dert yanmayı bırakıp, Hacettepe Üniversitesi'nde veganlarla tanıştım. Oradaki arkadaşlarımla konuştuk, fikir alışverişinde bulunduk. Birkaç ay sonra, vegan olmayı denemek için cesaret buldum ve denemeye başladım. Bir hafta sonra fark ettim ki, hayvansal ürünleri yemediğimde gayet rahat ediyorum. O günden sonra tamamen vegan oldum.

Bireylerin zamanlarının büyük bir kısmını geçirdikleri iş yerleri de farkındalık yaratma konusunda etkili bir sosyal alan işlevi görmektedir. Yağmur (28, Çevirmen ve Yüksek Lisans Öğrencisi, yaklaşık 3 yıldır vegan), büyük bir aydınlanma anından ziyade, çevresindeki çoğunluğun pratiklerini gözlemleyerek bu yaşam biçiminin ne kadar sürdürülebilir olduğunu fark etmiş ve kararını bu gözlemler üzerine inşa etmiştir:

Eski iş yerimde çoğunluk vegan olduğu için, bu yaşam tarzını daha çok gözlemeye başladım. Orada birlikte yemek yiyorduk ve zamanla vegan ürünler de artmaya başladı. Ancak bu kararımı işten ayrıldıktan bir yıl sonra aldım... Zaten etrafımda vegan olan çok insan vardı, bu yüzden herkes çok sevindi.

Sosyal çevrenin etkisini en radikal şekilde deneyimleyen katılımcılardan biri ise Bulut (40, Tasarımcı ve Öğrenci, 5 yıldır vegan) olmuştur. Çevresinde hiç vegan olmamasının yarattığı bilgi eksikliği nedeniyle geçiş sürecini uzun süre erteleyen Bulut, Animal Save hareketi ve vegan topluluğuyla tanışmasının ardından yaşadığı hızlı kırılmayı ve aidiyet hissini şu sözlerle aktarmaktadır:

Benim veganlık sürecim bir anda, keskin bir geçiş şeklinde oldu. Vegan olmadan önce tanıdığım tek bir vegan bile yoktu. Sonrasında ise hem veganlığı hem de vegan bir topluluğu tanıyıp içine girdim. Onların etkinliklerine katılmaya başladıktan sonra, bir anda kendimi birçok veganın içinde buldum. Bu süreç bana hem güven verdi hem de kafamdaki soruların hızla cevaplanmasını sağladı. Vegan olduktan sonra geri dönmeyi hiç düşünmedim çünkü bu kararı hayvanlar için, etik nedenlerle aldım. Zaman içinde, kendi iddialarımı çiğneyip geri adım atmanın bana büyük bir üzüntü vereceğini fark ettim. Bulduğum topluluk bana bu konuda güven verdi. 'Evet, geri adım atmam gerekmeyecek ve hayatımı bu şekilde sürdürebileceğim.' düşüncesiyle veganlığıma daha da sağlam bir şekilde sarıldım.

Katılımcıların ifadeleri, veganlığa geçiş sürecinin sosyal ilişkiler ve topluluk bağlarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Görüşmelerde bazı katılımcıların çevrelerinde vegan bireylerin varlığını gözlemleyerek bu yaşam tarzını normalleştirdikleri, bazılarının ise vegan topluluklarla kurdukları ilişkiler sayesinde geçiş süreçlerini hızlandırdıkları görülmektedir. Bu bulgu, vegan hareketini gündelik yaşam

pratikleri üzerinden sürdürülen bir yaşam tarzı hareketi olarak ele alan Cherry'nin (2006) yaklaşımıyla örtüşmektedir. Cherry'ye göre vegan bireylerin benzer değerlere sahip kişilerle kurdukları sosyal ağlar hem bilgi paylaşımını kolaylaştırmakta hem de bireylerin bu yaşam biçimini sürdürebilmeleri için gerekli olan psikolojik ve sosyal desteği sağlamaktadır. Bu açıdan vegan toplulukları bireylerin etik kararlarını sürdürülebilir kılan dayanışma ağları olarak işlev görmektedir.

### 3.2.5. Eğitim, Araştırma ve "Vejetaryenliğin Yetersizliği": Süreçsel Geçiş

Görüşmeler incelendiğinde, veganlığa geçişin her zaman anlık bir şok veya ani bir yüzleşme ile gerçekleşmediği görülmektedir. Bazı katılımcılar için bu karar; mesleki eğitimleri sırasında karşılaştıkları etik ikilemler, derinlemesine yaptıkları araştırmalar ve uzun süren bir vejetaryenlik deneyiminin ardından gelen yetersizlik hissiyle şekillenen uzun soluklu bir bilinçlenme sürecidir. Bu gruptaki bireyler, salt et tüketmemenin hayvan sömürsünü bitirmeye yetmediğini kavramış ve veganlığı rasyonel, araştırma temelli bir zemine oturtmuşlardır. Özellikle beslenme alanında profesyonel eğitim alan katılımcılar (diyetisyenler), mevcut müfredatın dayattığı hayvansal gıda zorunluluğu algısını kendi araştırmalarıyla aşarak veganlığa ulaşmışlardır. Örneğin Nehir (25, Diyetisyen ve Yüksek Lisans Öğrencisi, 4 yıldır vegan), diyetetik eğitiminde veganlığın sağlıksız olarak öğretilmesine rağmen, danışman hocasının kendisine hatırlattığı mesleki sorumlulukla yaşadığı etik kırılmayı şu sözlerle aktarır:

Beslenme ve diyetetik bölümünde okurken veganlık maalesef sağlıksız ve kabul edilemez bir beslenme biçimi olarak görülüyordu. Eğitimin içinde sürekli olarak vegan beslenmenin sağlıksız olduğu, et ve yumurtanın vazgeçilmez olduğu anlatılıyordu. Ancak bir gün danışman hocam bana, 'Eğer bir kişi vegan olduysa, senin görevin onu daha sağlıklı beslemek, veganlıktan vazgeçirmek değil,' dedi. O an fark ettim ki, mesleki etik çerçevesinde veganlara doğru beslenme rehberliği yapmak benim sorumluluğumdur. Zaten vejetaryendim ve o noktada vegan olmaya karar verdim

Bir diğer diyetisyen adayı Duru (22, Stajyer Diyetisyen ve Öğrenci, 2 yıldır vegan) ise, üniversitede karşılaştığı eski ve güncel olmayan bilgiler yerine kendi araştırmalarına yönelmiş, özellikle süt endüstrisinin gerçekleriyle yüzleşmesinin ardından vejetaryenlikten veganlığa geçişini şu şekilde özetlemiştir:

Geçiş sürecim aslında vejetaryenlik ile başladı. Vegan olmak istiyordum ama bölümümü kazandığımda 'yaşasın' dedim. Ancak 30 yıl önceki makalelerle eğitim aldığım için bir süre çekindim. Sonra ikinci sınıfta dayanamayarak vejetaryen oldum ve süt ile yumurta da bıraktım... Kısaca söylemek gerekirse, beni 'inekler' vegan yaptı diyebilirim. Süt endüstrisini öğrendikten sonra, o konuda daha fazla araştırma yapmaya başladım.

Bu süreçsel geçişin bir başka yönü, uzun yıllar vejetaryen olarak yaşayan bireylerin, süt ve yumurta tüketerek de aslında şiddet döngüsüne katkı sağladıklarını fark etmeleridir. Tam 12 yıl boyunca vejetaryen beslenen Rüzgar (25, Yüksek Lisans Öğrencisi, yaklaşık 6 yıldır vegan), hissettiği bu vicdani yetersizliği ve radikal kararını şöyle ifade eder:

Ben zaten yaklaşık 12 yıl boyunca vejetaryendim. O dönemde, süt ve süt ürünlerinden, yumurtadan hoşlanmadığımı fark ettim. Ama vejetaryenken de dışarıda yemek bulmak biraz daha kolaydı... Sonra fark ettim ki, ben aslında bu ürünleri tüketerek hayvanları sömürüyorum ve bu beni rahatsız etmeye başladı. Bu duygu çok güçlüydü, bu yüzden vegan olmaya karar verdim.

Benzer şekilde, süreci anlık bir olaydan ziyade çocukluktan başlayan bir sorgulama ve araştırma dizisi olarak tanımlayan Ayda (21, Üniversite Öğrencisi ve Barista, yaklaşık 4 yıldır vegan), veganlığın kendi hayatında nasıl kademeli bir inşa süreci olduğunu şöyle ifade etmiştir:

Vegan olma kararım bir olaydan çok bir süreçti. Küçüklüğümde beri yemek yerken tabağıma gelen şeyin oraya nasıl geldiğini hep sorgulamışımdır. Ortaokul ve lise yıllarında daha çok araştırma yaparak bilinç kazandım ve bu konuda bir farkındalık gelişti. İlk olarak 2 yıl kadar vejetaryen oldum, ardından yavaşça hayvansal ürünleri de hayatımdan çıkardım. Deri kullanmayı bırakmak, hayvanlar üzerinde deney yapan ürünleri kullanmamaya başlamak gibi adımlar attım. Yani veganlık benim için bir olay değil, bir süreçti.

### 3.3. VEGANLIK VE DEĞİŞEN HAYATLAR

Katılımcılara yöneltilen “Vegan olmanızın sizin için anlamı nedir?”, “Bu kararı ilk kime söylediniz?” ve “Sosyal çevrenizden destek aldınız mı?” sorularına verilen yanıtlar, veganlığın katılımcılar açısından güçlü bir etik duruş olarak anlamlandırıldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, veganlık kararının sosyal çevreye açıklanma sürecinde alınan tepkilerin aile ve arkadaş çevresine göre belirgin biçimde farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların veganlığa geçiş süreçleri incelendiğinde, kararın ilk olarak paylaşıldığı kişiler ve alınan tepkilerin büyük ölçüde sosyal yakınlık derecesine göre şekillendiği görülmektedir. Bulgular, veganlık kararının çoğunlukla arkadaşlar ve

partnerler gibi güvenli sosyal ilişkiler içinde paylaşıldığını; aileye açıklama sürecinin ise daha temkinli ve çoğu zaman daha sancılı ilerlediğini ortaya koymaktadır. Veganlığa geçiş sürecinde bireylerin en yoğun sosyal sınavı, genellikle kendi aileleri içinde yaşanmaktadır. Katılımcıların deneyimleri incelendiğinde; ailenin ilk tepkisinin genellikle şok, alay etme veya durumu geçici bir heves olarak görme eğiliminde olduğu, ancak zamanla, kurulan iletişimin ve bireyin kararlılığının veya yaş faktörünün etkisiyle bu direncin kabullenmeye dönüştüğü görülmektedir.

Ailesine vegan olduğunu ilk açıkladığında büyük bir şokla karşılaşan Lale (22, Stajyer), bu süreci radikal bir reddedilişten ziyade zorunlu bir kabullenme olarak tanımlamaktadır: "*Bayram için gittiğimde onlara vegan olduğumu söyledim. Başta çok karşı çıkmadılar, aslında saygı duymak zorunda kaldılar. Ama yine de şok oldular*". Ancak bazı ailelerde bu şok hali çok daha sert ve korumacı bir reflekse dönüşebilmektedir. Poyraz (22, Tıp Öğrencisi), ailesinin bu durumu sadece beslenme değil, adeta tehlikeli bir politik duruş olarak algıladığını şu çarpıcı sözlerle aktarır:

İlk başta ciddi tepki verdiler, hatta bunun saçma olduğunu düşündüler... Ailemle yaşadığım ilk tartışmalarda vegan olduğumu kimseye söylememem gerektiğini, bunun neredeyse bir 'örgütsel mücadele' gibi görüldüğünü dile getirenler olmuştu. Ama zamanla durumu kabullendiler.

Özellikle sağlık profesyoneli olan katılımcılar dahi ailelerinin geleneksel sağlık endişelerini kırmakta zorlanmıştır. Nehir (25, Diyetisyen), doğu kültüründen gelen ailesinin geniş çaplı baskısını ve veganlığın iradesiz bir gençlik hevesi olarak küçümsenmesini şu şekilde ifade eder:

İlk başta bunun geçici bir heves olduğunu düşündü. Doğu kültüründen gelen bir ailem var... geniş ailemde hâlâ baskı görüyorum. 'Sen çok sağlıksızsın, çok zayıfsın' gibi yorumlarla karşılaşıyorum. Oysa ben yıllardır bu konuyu akademik olarak da araştırıyorum... 'Üç yıl sonra bırakırsın zaten' gibi küçümseyici yorumlar, insanların benim irademi ve kararlarımı hafife aldığını gösteriyor.

Bazı ailelerde ise başlangıçtaki alaycı ve endişeli tutum, bireyin duygusal olarak sınırlarını çizmesiyle yapıcı bir desteğe dönüşmüştür. Simge (31, Araştırma Görevlisi), ailesinin başlardaki "Bizim kız vegan oldu" şeklindeki alaycı tavrını nasıl kırdığını şöyle anlatır: "*O noktada anneme 'Anne, kendimi çok yalnız hissediyorum, herkes bana karıştıymış gibi hissediyorum' dedim. Bu konuşma sonrasında annem çok daha uyum*

*sağladı ve ciddi şekilde desteklemeye başladı". Hatta Simge'nin annesi, sonrasında kızını diğer akrabalara karşı bilimsel argümanlarla savunmaya başlamıştır.*

Aile içi tepkileri belirleyen önemli sosyolojik faktörlerden birinin de bireyin yaşı ve bağımsızlığı olduğu görülmektedir. İleri bir yaşta vegan olan Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), genç katılımcıların aksine ailesinden hiçbir baskı görmemesini doğrudan yaşına bağlayarak durumu şu şekilde açıklar: *"Tabii, bu benim yaşımla ve çevremle alakalı olabilir. Belki 20 yaşında bir üniversite öğrencisi olsaydım, çevrem farklı tepki verebilirdi. Ama ben 44 yaşındaydım, dolayısıyla kimse bana bu konuda bir baskı yapmadı".*

Veganlığın getirdiği sosyal izolasyon riskini en aza indiren temel faktörlerden biri, bireylerin bu sürece yakın bir arkadaşlarıyla birlikte adım atmasıdır. Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan), kararını tek başına yüklenmek yerine arkadaşıyla paylaştığı o anı *"İlk olarak yakın arkadaşıma söyledim, beraber vegan olmaya karar verdik ve o kişiden çok destek aldım. Şu an hala yakın arkadaşımınla veganlık yolunda birlikteyiz, olumlu bir dönüş aldım"* sözleri ile anlatır. Benzer bir kolektif geçi hikayesini Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan) ve Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) da yaşamıştır. Ayda, süreci *"İlk olarak yakın arkadaşıma söyledim ve o da bana destek verdi. O dönemde zaten vejetaryendik ve aradan geçen süreyle birlikte o da vegan olmaya çalışıyordu. Bir anlamda birlikte vegan olduk diyebilirim"* sözleriyle özetlerken; Rüzgar da içsel rahatsızlıklarını bir arkadaşıyla paylaşarak eyleme geçişini, *"Veganlık kararımı ilk olarak bir arkadaşım ile aldım. Onunla konuşurken ikimizin de bu rahatsızlıkları dile getirmesiyle birlikte vegan olmaya karar verdik"* diyerek aktarmaktadır.

Bazı katılımcıların süreçlerinde ise arkadaşlar, doğrudan bir bilgi kaynağı (mentör) ve empati kurduran birer ayna işlevi görmüştür. Melis (30, Performans Sanatçısı, 7 yıldır vegan), kendisine yediği hayvanlarla yüzleşme cesaretini veren arkadaşının desteğini şu şekilde ifade eder:

Vegan olduğumu ilk söyleyen kişi çok yakın bir arkadaşımdı. Kendisi vegan değil ama bana bu konuda farkındalık kazandıran bir insandı... O arkadaşım bana balıklar hakkında empati kurmam gerektiğini ve onların da tüketilmemesi gereken canlılar olduğunu anlattı. Kendisi vejetaryen ama gerçekten çok destekleyiciydi.

Aynı şekilde Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan), aldığı kararın ardından yaşayacağı pratik zorlukları (ne yiyeceğim, nasıl yapacağım) daha önce bu yoldan geçmiş bir arkadaşının rehberliğiyle aşmıştır: *"İlk olarak vegan bir arkadaşım olan Cansu'ya söyledim. Onunla İstanbul'da tanışmıştım... O, vegan olduğumu duyunca çok sevindi ve 'Şimdi neler yapabilirsin?' diye konuştuk"*. Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan), kararını ilk olarak annesine açıkladığını; annesinin başlangıçta endişe duyduğunu ancak zamanla ikna olduğunu ve hatta aile içinden bazı bireylerin vejetaryenliğe geçtiğini aktarmaktadır.

İlk vegan olduğumda anneme söyledim, okey dedi ama biraz endişelendi. Küçüktüm, okula gidiyordum ve annemler evde yemek yaparken, 'Etli yemek yemem' dediğimde, akşam aç kalıyordum. Bir süre bunu böyle sürdürdüm, sonra 'Artık insanlara söylemeliyim' dedim. Aile büyüklerim başlangıçta çok olumsuz tepki verdi. Babamın anneme 'Daha çok et yemeği yap, belki vazgeçer' dediğini bile duydum. Aslında sağlıkla ilgili endişeliydi. O dönemde gittiğimiz doktorlar, klasik tıp bakış açısıyla yaklaşarak 'Vegan olursan ölürsün' gibi yorumlar yapıyordu... Ayrıca aile büyüklerim, 'Hayvanlar bizim için yaratıldı' gibi dini bir bakış açısıyla yaklaşmışlardı. Ama ben vazgeçmediğimi gösterince, doktorlarla görüşmeye başladık ve düzenli kan testleriyle herkes uyum sağlamaya başladı. Hatta benden sonra teyzem ve annem de vejetaryen oldu. Şu an annem, vegan yemekler yapıyor, hatta vegan erişte bile hazırlıyor.

Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan), ailesinden destek görmediğini, yaşadığı sosyal çevrede veganlığın anlaşılmadığını ve bu nedenle desteği sosyal medya üzerinden kurduğu vegan topluluklarda bulduğunu ifade etmiştir:

İlk olarak aileme söyledim ama çok da fazla destek görmedim. Ailem Diyarbakır gibi bir yerde, sosyal yapının biraz daha farklı olduğu bir şehirde yaşıyor. Bu yüzden veganlık konusunda başlangıçta hiç destek görmedim. Benim çevremde vejetaryen olan bile yoktu. Ancak sosyal medyada veganlarla tanışarak destek bulabildim... Sosyal medyada veganlarla tanıştım; örneğin, Instagram üzerinden tanıdığım insanlarla çok fazla iletişim kurdum.

Genel olarak bulgular, veganlık kararının ilk olarak arkadaşlar ve partnerler gibi güvenli ilişkiler içinde paylaşıldığını; aileyle kurulan ilişkinin ise çoğu zaman müzakere, ikna ve zamana yayılan bir kabullenme süreci gerektirdiğini göstermektedir. Bu durum, veganlığın sosyal ilişkiler içinde şekillenen ve bu ilişkiler tarafından sınanan bir kimlik pratiği olduğunu ortaya koymaktadır. Vegan bireylerin kimliklerini ilk olarak yakın arkadaşlarına ve ailelerine açıklamaları, Goffman'ın damga kuramında vurguladığı ve çalışmanın kuramsal kısmında açıklanan kimliğin yönetimi ve görünürlük süreçleriyle ilişkilidir. Goffman'a göre bireyler, damgalanma potansiyeli taşıyan bir kimliği dış

dünyaya sunmadan önce en yakın sosyal çevrelerinde bu kimliğin nasıl karşılanacağını test ederler. Bu süreç, hem kimliğin kontrollü bir şekilde açığa çıkarılması hem de bireyin kendisini güvende hissettiği ilişkiler üzerinden olası tepkileri öngörebilmesi açısından önemlidir (Goffman, 1963).

Veganlık, aile içi yemek düzenini ve sosyal etkileşimleri doğrudan dönüştüren bir kimlik olduğu için, bireyler bu kimliği öncelikle en yakın sosyal çevrelerinde açığa çıkararak tepkileri gözlemlene ve kimlik sunumlarını buna göre şekillendirme imkânı bulmaktadır. Birey, böylece hem günlük yaşamını en çok etkileyen ortamlarda çatışma ve yanlış anlaşılmalara azaltmaya çalışır hem de kimliğini nasıl sunacağını adım adım öğrenir. Goffman'ın ifadesiyle, bireyler damgalanabilecek yönlerini önce korunaklı bir alanda müzakere eder; bu da vegan bireylerin aile ve arkadaş çevresini kimliklerini açıklarken başlangıç noktası hâline getirir.

### 3.3.1 Evde Pişen Sebzeli Börek: Ailem, Mutfağım ve Vegan Ben

Katılımcıların aileleri ve sosyal çevrelerinden aldıkları tepkiler, destekleyici yaklaşımlardan alaycı tutumlara, psikolojik baskıdan açık dışlanmaya kadar geniş bir yelpazede değişkenlik göstermektedir. Mülakat verileri, veganlığın aile içi roller, kültürel normlar ve sosyal ilişkiler bağlamında da müzakere edilen bir kimlik haline geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle sağlık kaygıları, veganlığın geçici bir heves olarak algılanması ve geleneksel yemek kültürü, aile tepkilerinde öne çıkan ortak temalar arasında yer almaktadır.

11 katılımcı, veganlık kararlarını aileleriyle paylaştıklarında ilk tepkinin çoğunlukla endişe ve direnç olduğunu belirtmiştir. Bu tepkiler, özellikle sağlık üzerinden dile getirilmiş ve zaman zaman baskı ya da alaycı söylemlerle pekiştirilmiştir.

Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) de, ailesinin veganlığı ciddiye almadığını ve sofrada bu kararın bir an önce bitmesi beklenen bir kapris olarak görüldüğünü belirtmiştir: "*Ailem başta veganlığı bir heves olarak gördü. 'Zaten iki ay sonra vazgeçersin' diye düşünüyorlardı. Dışlanma yaşamadım ama hep bir şekilde bana bu kararımdan döneceğimi ima ediyorlardı*".

Özellikle bayram sofraları ve misafirlikler, bu kültürel çatışmanın en yoğun yaşandığı anlardır. Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), Türk aile yapısındaki bu durumu şöyle özetler: *"Özellikle geleneksel Türk aile yapısında bayramlarda misafirliğe gittiğinizde bu tür şeylerle karşılaşıyorsunuz. 'Bunu da mı yemiyorsun?' gibi sorularla yargılanabiliyorsunuz".*

Aile içinde veganlığa gösterilen direnç her zaman doğrudan bir baskı şeklinde değil; sofrada seçenek sunmamak, yemeğin içeriğiyle alay etmek veya kişiyi kandırmaya çalışmak gibi daha örtük psikolojik zorbalıklarla da kendini göstermektedir. Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan), kalabalık aile yemeklerinde yaşadığı fiziksel ve duygusal izolasyonu, yemeğin nasıl bir dışlama aracına dönüştüğünü şöyle aktarmıştır:

Aile ortamında da ben kendime bir şeyler hazırlarken, diğer herkesin kebab ve döner yediği oldu. Kimse benim ne yiyeceğimi düşünmemişti, ben de kendi yemeğimi kendim almak zorunda kaldım. O an biraz dışlanmış hissettim... Bir keresinde bir davete gittiğimde sadece pilav yiyebileceğimi düşündüm ama pilavın tavuk suyu ile yapıldığını fark ettim... Oradakiler, 'Ne olacak sanki, zaten yıllarca tavuk yedin,' diyerek beni kandırmaya çalıştı. İlk lokmada fark ettiğimde ağızmdakini çıkarmak istedim ama tepki olarak 'Abartma, sen de pick me misin?' dediler.

Yemek üzerinden kurulan bir diğer tahakküm biçimi ise rahatsız edici şakalardır. Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), akraba ziyaretlerinde sofrada maruz kaldığı alaycı tutumu şöyle ifade eder:

Bir gün teyzemlere gitmiştim ve orada çok zorlandım. Çünkü onlar etli yemekler hazırlamışlardı. Ben et yemediğimi söyleyip, sebze bir şeyler yemeye çalıştım ama o kadar doyurucu değildi... o ortamda herkes vegan olduğumu biliyor ve bana bakışlarını hissede biliyordum... Bir süre sonra, teyzem 'Bunun içinde kıyma var' gibi şakalar yapmaya çalıştı.

Mülakat verileri derinlemesine incelendiğinde, başlangıçtaki bu şok, direnç ve alaycı tutumların, bireyin kararlılığı karşısında zamanla kırıldığı görülmektedir. Aileler, sofradan kurdukları baskıyı bırakarak, çocuklarına duydukları şefkati yine mutfak pratiklerini dönüştürerek (veganlaştırarak) göstermeye başlamışlardır. Türk mutfağının geleneksel ve katı etli tariflerinin bile sevgi uğruna nasıl şekil değiştirdiğini Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan) şu sözlerle aktarmaktadır: *"İlk olarak aileme ve yakın çevreme söyledim... Ailem başlangıçta biraz zorlandı ama zamanla alıştılar. Annem vegan yemekler yapmaya başladı, hatta anneannem bile içli köfteyi patatesli yapmaya başladı".*

Bu mutfak odaklı uzlaşmanın ve kabullenişin en huzurlu örneğini ise, ileri yaşta vegan olmasının da getirdiği çatışmasızlıkla Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan) dile getirmekte ve bölüme adını veren o sıcak metaforu kurmaktadır: *"...Aksine, çevrem uyum sağladı. Mesela, annelere gittiğimde hâlâ bana sebze bôrek yapıyor, vegan yemekler hazırlıyor. Yani, bu konuda destek oluyorlar ve bir sorun yaşamadım"*.

Mülakat verileri, veganlığın gündelik pratikler düzeyinde de dönüştürücü bir etki yarattığını göstermektedir. 7 katılımcı, vegan olduktan sonra yemek yapmayı öğrendiğini ya da mutfak becerilerini belirgin biçimde geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu süreç, kimi katılımcılar için zorunluluktan doğan bir öğrenme pratiği, kimileri içinse yaratıcı ve güçlendirici bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların ifadeleri, mutfağa girmenin toplumsal cinsiyet rollerini kırmak, yeni lezzetler keşfetmek ve kültürel kodları veganlaştırmak için de güçlü bir eyleme dönüştüğünü göstermektedir. Özellikle erkek katılımcılar için veganlık, o yemeği kimin hazırlayacağına dair yerleşmiş toplumsal normları da kökünden değiştirmiştir. Vegan olmadan önce mutfakla hiçbir ilişkisi olmadığını belirten Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan), bu sürecin kendisinde yarattığı değişimi ve yıktığı cinsiyet rollerini şu şekilde aktarmaktadır:

Vegan olduktan sonra yemek yapmayı öğrenmeye başladım... Başlangıçta yemek yapma konusunda tecrübem yoktu; genellikle sıcak yemekleri hazırlamak gibi bir alışkanlığım yoktu. Ama sonrasında, kuruyemişlerin de ne kadar sağlıklı ve lezzetli olduğunu öğrendim. Bu da aslında biraz toplumsal normlardan gelen bir etkiydi; çünkü toplumda erkeklerin pek mutfağa girmediği bir kültürde yetiştim. YouTube veya Google'a bakarak yemek tarifleri bulmaya başladım. Zamanla yemek yapmayı öğrendim ve şimdi pek çok yemeği kendim hazırlayabiliyorum.

Benzer bir sıfırdan mutfağa girme deneyimini Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) da yaşamış, ancak o bu süreci bir zorunluluktan çıkarıp yaratıcı ve keyifli bir üretime dönüştürmüştür:

Aslında vegan olmadan önce yemek yapmayı hiç bilmiyordum, hatta mutfağa bile girmiyordum diyebilirim. Ama vegan olduktan sonra mutfakta daha fazla vakit geçirmeye başladım. Kendi yemeklerimi yapmaya alıştım; falafel, lapa, çeşitli bitkisel sütler gibi şeyleri denemeye başladım. Hatta bunun için özel makineler bile aldım. Örneğin, soya sütü yapmak için bir makine edindim ve evde kendi bitkisel sütümü yapmaya başladım... Evde yemek yapmak artık zorunluluk değil, keyif aldığım bir şey hâline geldi.

Mutfak becerilerini geliştiren katılımcılar, aynı zamanda daha önce adını bile duymadıkları veya kullanmadıkları bitkisel ürünlerle tanışarak beslenme yelpazelerini genişletmişlerdir. Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan), vejetaryenlikten veganlığa geçerken mutfağına giren yeni ürünleri şöyle anlatır:

Bu süreçte tofu hayatıma girdi ve nohut unu, besin mayası gibi yeni besinlerle tanıştım. Günümüzde çok faydalı besinler haline gelen bu gıdalar, aslında bizim geleneksel beslenme alışkanlıklarımıza da değerli katkılar yapıyor. Yeni nesil tahıllar gibi besinler de hayatıma girdi.

Yemek yapma sürecinin, bitkilerin doğasını ve lezzetini anlama konusunda bir aydınlanma yarattığını belirten Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan) ise, aslında ete lezzet verenin de bitkiler olduğunu keşfettiği süreci şöyle özetler; *‘Daha çok bitkileri doğru kullanmayı öğrendim diyebilirim. Küçükken yemediğimiz sebzeleri nasıl doğru pişireceğimizi öğrendim. Ayrıca hayvansal ürünlere lezzet veren şeyin bitkiler olduğunu fark ettim’*. Aynı paralelde Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan) da veganlığın mutfaktaki çeşitliliği nasıl artırdığını, *‘Veganlığa geçtikten sonra daha fazla baklagil, tahıl ve bitkisel süt kullanmaya başladım. Ayrıca, soya kıyması, bitkisel peynirler gibi ürünleri mutfağıma ekledim. Bunlar, daha önce mutfakta pek yer bulmayan ürünlerdi.’* cümleleriyle ifade etmiştir.

Veganlıkla birlikte mutfak becerilerini geliştirmek, çevresindeki insanlara veganlığın ne kadar lezzetli ve çeşitli olabileceğini kanıtlamak için bir aktivizm aracına da dönüşmektedir. Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan), doğrudan Türk mutfağını veganlaştırma misyonu üstlenerek bunu sosyal bir deneyime dönüştürüşünü şu sözlerle ifade etmiştir:

Yemek tarifleri araştırmak yerine, Türk mutfağında veganlaştırabileceğim yemekler yapmaya başladım. Çünkü kültürümüz aslında veganlara çok uygun. Zamanla daha yaratıcı tarifler denemeye başladım ve arkadaşlarıma da vegan yemekler sunarak, veganlığın sadece sebze yemeklerinden ibaret olmadığını göstermek istedim.

Ayrıca toplumda veganlığa yönelik en yaygın ön yargılardan biri, bu yaşam biçiminin sürdürülmesi zor, pahalı ve yalnızca üst gelir grubuna hitap eden elit/marjinal bir tüketim pratiği olduğu yönündedir. Ancak mülakat verileri incelendiğinde; dışarıda satılan hazır vegan alternatiflerin pahalı olduğu kabul edilmekle birlikte, katılımcıların bu ekonomik engeli kendi yemeklerini üreterek ve geleneksel Türk mutfağının bitki temelli

zenginliğini (zeytinyağlılar, baklagiller) vegan pratiğine entegre ederek aşıkları görülmektedir. Veganlık, bu bağlamda ithal ve pahalı ürünler tüketmekten ziyade, yerel mutfahın özüne dönüştürücü bir adaptasyon süreci olarak işlev görmektedir. Veganlığın pahalı olduğu algısının temelinde, restoranlardaki ve marketlerdeki hazır vegan etiketli ürünlerin yüksek fiyatlandırması yatmaktadır. Bu ekonomik zorluğu bizzat deneyimleyen Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), pahalılık algısının aslında dışarıda yemek yeme alışkanlığıyla ilgili olduğunu şu şekilde açıklar:

İnsanlar vegan beslenmenin pahalı olduğuna inanıyorlar, fakat aslında vegan beslenme çok pahalı olmak zorunda değil. Ancak dışarıda vegan alternatiflere ulaşmak daha pahalı olabilir... Dışarıda yemek yediğinde ucuz ve kolay buldukları yemeklerin genellikle et bazlı olması nedeniyle vegan beslenme tercihini daha zorlayıcı bulabiliyorlar. Veganlık, dışarıda yemek yediğinde genelde daha pahalı oluyor, bu da imkân olmayan insanlar için büyük bir engel... Ben de geçmişte böyle durumlar yaşadım, bazen sadece haşlanmış sebzeler ya da paketlenmiş gıdalarla yetinmek zorunda kaldım.

Aynı lüks tüketim eleştirisine maruz kalan Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) da bir arkadaşının kendisine yönelttiği “Veganlar şımarıktır, daha pahalı besleniyorsunuz” şeklindeki ön yargılı eleştiriyi, veganlığın bir lüks değil etik bir seçim olduğu vurgusuyla reddetmektedir. Katılımcılar, hazır ürünlerin pahalılığına ve dışarıdaki seçeneklerin yetersizliğine karşı en güçlü çözümü, Türk mutfahının geleneksel yapısında bulmuşlardır. Batı menşeli tarifler aramak yerine, Anadolu'nun zeytinyağlı ve baklagil ağırlıklı mutfahını veganlaştıran Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan), bu kültürel uyumu kelimesi kelimesine şöyle aktarmaktadır:

Yemek tarifleri araştırmak yerine Türk mutfahında veganlaştırabileceğim yemekler yapmaya başladım. Çünkü kültürümüz aslında veganlara çok uygun. Zamanla daha yaratıcı tarifler denemeye başladım ve arkadaşlarıma da vegan yemekler sunarak veganlığın sadece sebze yemeklerinden ibaret olmadığını göstermek istedim.

Benzer bir şekilde, doktora öğrencisi olmasının getirdiği yoğunlukta dışarıda yemek bulamama krizini zeytinyağlılarla çözen Simgе (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), Türk mutfahının hayat kurtarıcı rolünü şu sözlerle ifade eder: *"Sanırım ben hala daha geleneksel yemekleri tercih eden biriyim... Türkiye'de zeytinyağlı yemekler gerçekten büyük bir kurtarıcı. Özellikle barbunya gibi yemekler, bunlar benim beslenmemde önemli bir yer tutuyor. Genelde bu tarz yemekler oluşturuyor benim öğünlerimi"*. Aile evindeki mutfak kültürünün zaten veganlığa çok yakın olması

nedeniyle hiçbir ekstra çaba veya maddi külfet yaşamadığını belirten Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan) ise bu organik uyumu şöyle özetler: *"Annem benden sonra vejetaryen oldu, babam da Egeli olduğu için evde her zaman sebze yemekleri yapılırdı. Zeytinyağlılar çok sık pişerdi, bu yüzden evde ekstra bir değişiklik olmadı"*. Aynı paralelde Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan) da yemeklerini kendisinin yaptığını belirterek, *"Türk mutfağı da vegan seçenekler açısından oldukça uygun"* vurgusunu yapmaktadır. Vegan beslenmenin sadece tatsız, pahalı ürünlerden veya patates kızartmasından ibaret olduğu yanılığını eleştiren Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), Türk mutfağının bu algıyı nasıl kırdığını çarpıcı bir sosyolojik tespitle ortaya koyar:

Çoğu kişi veganlığın sadece patates kızartması veya az yemek yemek olduğunu düşünüyor ama bu tamamen yanlış bir algı. Türk mutfağında vegan alternatifleri çok fazla, aslında herkesin bildiği ama belki de göz ardı ettiği pek çok geleneksel yemek vegan seçenekler sunuyor. Zeytinyağlılar, sebze yemekleri, bakliyat bazlı yemekler... Bu gibi zengin mutfaklar, veganlar için harika bir seçenek oluşturuyor.

### 3.3.2. Arkadaşlarım ve Yeni İnsanlar

Katılımcılara yöneltilen "Vegan olmanız hayatınızdaki insanlarla olan ilişkilerinizi nasıl etkiledi? Örneğin, arkadaş çevreniz değişti mi, yeni insanlarla tanışmanız kolaylaştı mı veya zorlaştı mı?" sorusuna verilen yanıtlar, veganlığın sosyal ilişkileri biçimlendiren ve dönüştüren bir deneyim olduğunu göstermektedir. Görüşmelerden elde edilen bulgulara göre, katılımcıların 7'si vegan olduktan sonra arkadaş çevrelerinde değişim yaşadıklarını, 3'ü için bunun yeni dostluklar ve dayanışma ilişkileri doğurduğunu, 4'ü içinse mesafe ve yabancılaşma anlamına geldiğini belirtmiştir. Ayrıca, vegan kimliğinin sosyal ilişkilerde hem bağ kurmayı kolaylaştıran ortak bir zemin hem de çatışma veya dışlanma sebebi olabildiği gözlemlenmiştir.

Veganlık, sömürüye karşı etik ve politik bir duruş olduğu için bireylerin bu değerleri paylaşmayan veya bu değerlerle alay eden eski arkadaşlarıyla aralarına bilinçli bir mesafe koydukları görülmektedir. Bu "değer temelli ayrışma", katılımcılar tarafından bir kayıptan ziyade, zihinsel ve duygusal bir rahatlama olarak tanımlanmaktadır.

Örneğin Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan), sosyal çevresinde yaşadığı bu radikal kopuşu doğrudan bir “temizlik” metaforuyla şu şekilde aktarmaktadır:

Arkadaş çevrem çok köklü şekilde değişti. Aslında kötü değil, bir çeşit temizlik oldu diyebilirim. Vegan olduktan sonra bir arkadaş grubum, et yemediğimi öğrendiklerinde beni sadece yemek konusunda zorlamadılar bir de karakterimi sevmediklerini söylediler ve benimle konuşmayı bıraktılar. Lise grubumdan ayrıldım... Ayrıca, çevremde veganlar, aktivistler ve LGBT+ bireyler arttı.

Benzer bir bilinçli eleme sürecini Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) de yaşamıştır. Ege, adalet ve hayvan hakları konusuna duyarsız kalan insanlarla iletişimini kesmesini, ailenin aksine arkadaşlığın “seçilebilir bir bağ” olması üzerinden şu uzun anlatıyla temellendirir:

Zamanla sosyal çevremi bilinçli olarak değiştirmeye başladım. Yeni insanlarla tanışırken, vegan olup olmadıkları benim için belirleyici bir kriter haline geldi... Özellikle bazı insanların hayvan sömürsünü ya da haksızlıkları meşrulaştırma çabaları beni rahatsız etti. 'O hayvan öyle yapmasaydı, başına bu gelmezdi' gibi cümleleri duydukça, değerlerimizin ne kadar farklı olduğunu anladım. Bu yüzden eski arkadaş çevremden uzaklaşmak benim için aslında bir kayıp değil, bir rahatlama oldu... Ailemi değiştiremeyeceğimi biliyorum, ama arkadaşlarımı seçebilirim.

Aynı şekilde Melis (30, Performans Sanatçısı/Ekolojik Tasarımcı, 7 yıldır vegan) de bu ayrışmayı kendi ruh sağlığını korumak adına olumlu bir adım olarak değerlendirmekte ve beklentisini şöyle dile getirmektedir: "*Zaman geçirmek için bir araya geldiğiniz insanların belirli bir hassasiyet göstermesini bekliyorsunuz... Bunu fark ettiğinizde, eğer uyumsuzluklar yaşanıyorsa iletişim kopmaya başlıyor ve aslında bunun için üzülmiyorum*". Eski arkadaşların kaybıyla oluşan sosyal boşluk, genellikle vegan örgütlenmelere, sivil toplum kuruluşlarına ve aktivizm ağlarına dâhil olunarak doldurulmaktadır. Bu yeni kurulan ilişkiler, sıradan bir arkadaşlıktan öte; dünyayı algılama biçiminin ve sistem karşıtı mücadelenin ortaklaştığı derin bir dayanışma hissi yaratmaktadır.

Sosyal medya ve aktivizm aracılığıyla yeni dostluklar kurduğunu belirten Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan), "*Vegan olduktan sonra aktivizm yapmaya başladım, vegan etkinliklere ve organizasyonlara katıldım. Bu süreçte yeni insanlarla tanıştım ve iletişim kurmam kolaylaştı... Bu süreç bana hem iletişim becerileri kazandırdı hem de yeni bir sosyal çevre oluşturdu*" diyerek bu dönüştürücü etkiyi özetler.

Bu dayanışma arayışının sosyolojik arka planını ise en çarpıcı haliyle Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) ortaya koymaktadır. Rüzgar, veganların birbirlerini arayıp bulma ihtiyacını, toplumda ötekileştirilen bir diğer grup olan LGBTİ+ bireylerin (queer) dayanışma pratiğine benzeterek şu şekilde açıklar:

Bu bana şunu gösterdi: Türkiye’de queer insanlar nasıl daha çok birbirleriyle arkadaşlık kuruyorsa, veganlar da birbirini arıyor ve bu topluluklara dahil olmaya çalışıyor. Bir yerden sonra, dışarıda hiçbir insanın bizi tam anlamadığını hissediyoruz ve destek bulmak, benzer bir yaşam tarzını paylaşan insanlarla olmak istiyoruz.

Değer temelli kopuşların ve radikal değişimlerin aksine, bazı katılımcılar için veganlık mevcut arkadaşlıkları bitirmemiş, sadece sosyal etkileşimlerin dinamiklerini değiştirmiştir. Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), bu durumu doğrudan olgunlukla ilişkilendirerek, *"Biz yetişkin, olgun insanlarız ve veganlık gibi bir şey yüzünden arkadaşlıklar bitmez. En fazla, sosyal ortamlarda, bir yere gittiğimizde 'Ne yiyeceksiniz?' gibi sorularla karşılaşılıyor"* demektedir.

Ancak mevcut ilişkilerde sorun yaşanmasa bile, yeni insanlarla tanışma pratiği vegan bireyler için zaman zaman yorucu bir deneyime dönüşebilmektedir. Çünkü yeni tanışılan kişiler, bireyin karakterinden veya ilgi alanlarından ziyade doğrudan onun vegan kimliğine odaklanmakta ve sohbeti bir yargılama/savunma alanına çevirebilmektedir. Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan), yeni insanlarla sosyalleşirken yaşadığı bu “tek boyutlu kimliğe indirgenme” yorgunluğunu şöyle ifade eder:

Ana arkadaş grubumda bir sorun yaşamadım... Ama yeni tanıştığım insanlarla büyük zorluklar yaşadım, çünkü genellikle ön yargılı yaklaşıyorlar... Yeni tanıştığımız insanlar çoğunlukla veganlık üzerine konuşuyorlar ve siz o sırada karşınızdaki kişiyi tanımak istiyorsunuz. Ancak, veganlık hakkında konuşulunca bu pek mümkün olmuyor.

Veriler toplu olarak değerlendirildiğinde; veganlığın sosyal ilişkilerde güçlü bir elek görevi gördüğü anlaşılmaktadır. Bireyler, tahakkümü ve sömürüyü meşru gören insanları hayatlarından çıkararak radikal bir sosyal temizlik yapmakta ve bunun yerine etik değerleri ortaklaştırdıkları, kendilerini sürekli savunmak zorunda kalmadıkları ve yargılanmadıkları yeni bir vegan dayanışma ağı inşa etmektedirler.

Buna karşılık, 8 katılımcı veganlığın sosyal çevrelerinde dayanışma ve yeni topluluklarla bağ kurma fırsatı yarattığını belirtmiştir. Poyraz, *"Vegan etkinliklere katıldım, bu süreçte*

*hem iletişim becerileri kazandım hem de yeni bir sosyal çevre oluşturdum”* derken, Simge de üniversitedeki vegan topluluklara katılarak yalnızlık hissini azaldığını dile getirmiştir. Rüzgar ise bu durumu daha geniş bir çerçevede değerlendirerek, *“Veganlık bir aktivizm biçimi, insanlarla ilgili ayrımcılığı kafamızdan silmeye başlıyoruz”* ifadesiyle veganlığın toplumsal adaletin farklı biçimleriyle kesişen politik bir bilinç alanı yarattığını belirtmiştir. Bu tür deneyimler, veganlığın bireysel bir etik duruşla birlikte aynı zamanda kolektif kimlik ve aidiyet inşa eden bir toplumsal pratik haline geldiğini göstermektedir.

Tüm katılımcılar içinse veganlık, sosyal ilişkilerde iletişimsel zorluklar ve yanlış anlaşılmalara doğurmuştur. Yağmur’un *“Yeni tanıştığımız insanlar çoğunlukla veganlık üzerine konuşuyorlar, o sırada karşınızdakini tanımak mümkün olmuyor”* ifadesi vegan bireylerin sosyal etkileşimlerde sürekli kimliklerinin merkezde konumlandırılmasından duydukları rahatsızlığı yansıtmaktadır. Benzer biçimde Melis, *“Eski bir arkadaşım bana veganların zorba olduğunu söyledi”* diyerek, veganlığın bazen ön yargı ve etiketleme süreçlerine maruz kaldığını vurgulamıştır. Bu tür ifadeler, vegan kimliğinin toplumsal algıda hâlâ ötekileştirici veya yanlış anlaşılmaya açık bir konumda yer aldığını göstermektedir. Veganlık, bireyin etrafındaki insanların tüketim alışkanlıklarını ve değer yargılarını da değiştirme potansiyeli olan (veya teşvik eden) performatif bir eylemdir. Görüşmelerden elde edilen bulgulara göre, 8 katılımcı veganlıkla birlikte sosyal çevrelerinde farkındalık ve dönüşüm yaratabildiklerini belirtmiştir. Bu dönüşüm genellikle dikte edici bir aktivizmden ziyade bireyin kendi hayatındaki kararlılığının, çevresi tarafından gözlemlenmesiyle gerçekleşmektedir.

Bireysel dönüşümün nasıl çevresel bir etkiye dönüştüğünü en net şekilde özetleyen Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), arkadaşlarının önyargılarının zamanla nasıl kırıldığını ve pratiklerinin nasıl değiştiğini şu sözlerle aktarmaktadır:

Vegan olduktan sonra arkadaş çevremde çok büyük bir değişiklik olmadı. Başta, arkadaşlarım biraz şaşırılmıştı veya garip buluyorlardı. Ancak zamanla, veganlığın aslında o kadar da zor bir şey olmadığını gördüler. Konuştukça ve deneyimledikçe, sebeplerimi de anlamaya başladılar. Hatta bazıları kendi hayatlarında hayvansal ürünlerin tüketimini azalttı ve bazen vegan kozmetik ürünleri kullanmaya başladılar.

Benzer şekilde, bireyin aldığı kararın geçici bir heves olarak algılanmamasının, toplum tarafından ne kadar hızlı bir kabullenme getirdiğini vurgulayan Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan), kişisel kararlılığın toplumsal kabulle olan doğrudan ilişkisini şöyle ortaya koymaktadır:

Öte yandan, arkadaşlarımla tepkisi genel olarak olumsuz olmadı ama şaşırınlar çok oldu. Bu da hızlı ve yoğun sorularla karşılaşmama sebep oldu. Özellikle 'Vejetaryenliği anlıyoruz ama veganlık neden?' gibi sorular sıkça geldi. Yine de çevrem, kararlı biri olduğumu bildiğinden bunun geçici bir heves olmadığını tahmin etti ve hızlıca uyum sağladı.

Sosyal ilişkilerde yaratılan bu dönüştürücü etkinin yanı sıra, veganlığın özellikle yeni tanışılan insanlarla kurulan ilişkilerde bazen sınırlayıcı bir faktör veya bir iletişim bariyeri haline geldiği de görülmüştür. Vegan kimliğin getirdiği adalet arayışı ve bu konudaki ‘‘tutkulu’’ söylem tarzı, bazen karşı tarafça agresif veya yargılayıcı bulunabilmektedir. Bu iletişimsel sınırı bizzat kendi tartışma tarzı üzerinden özeleştirel bir şekilde değerlendiren Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), aktivist söylemin sosyal ilişkilerdeki kısıtlayıcı etkisine şu şekilde dikkat çekmektedir:

Ancak veganlık, yeni insanlarla tanışmayı biraz etkileyebilir. Ben tartışmayı seven biriyim ve bu konuyu çok tutkulu bir şekilde savunuyorum. Bu yüzden bazı insanlar bu konulardan konuşmaktan kaçınabiliyor ya da beni bu konuda çok sert bulabiliyor. Ama bu durum daha çok benim tartışma tarzımla ilgili. Çünkü ben tartışmaları bilgi alışverişi olarak görürüm ancak başkaları bu şekilde algılayamayabilir.

Mevcut arkadaşlıklarını korusa da yeni insanlarla tanışırken veganlığın getirdiği yorgunluk ve önyargı ihtimali nedeniyle daha seçici/temkinli davranmaya başlayan Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan) ise, sosyal etkileşimlerde yaşadığı bu daralmayı ve güvenli alan ihtiyacını şöyle ifade etmektedir:

Arkadaş çevremde çok büyük bir değişiklik olmadı... Ancak yeni tanıştığım insanlarda veganlık hakkında daha dikkatli oluyorum, çünkü bunun onların düşünceleri ve tepkilerini nasıl etkileyeceğini biliyorum... Veganlık, bazı insanlarla kolayca bağlantı kurmamı sağlarken, bazı insanlarla da sosyalleşmeyi zorlaştırabiliyor. Güvenli alan oluşturmak açısından olumlu bir katkı sağlıyor, ancak bazı insanlarla olan sosyalleşmeyi kısıtlıyor.

Katılımcıların ifadeleri, veganlığın bireyin sosyal ilişkilerinde hem ayrıştırıcı hem de birleştirici etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Vegan kimlikler, bir yandan etik değerlere dayalı yeni dostluklar ve topluluklar kurulmasını kolaylaştırırken, diğer yandan mevcut ilişkilerde uyum sorunlarına, mesafelere ve önyargılara yol açabilmektedir.

Özellikle ilk dönemde yaşanan sorgulamalar, alaycı tepkiler veya abartılı bulunma algısı, vegan bireylerde sosyal yorgunluk ve temsil baskısı hissi doğurabilmektedir. Buna karşın zamanla gelişen dayanışma ağları, sosyal medya üzerinden kurulan bağlar ve aktivizm aracılığıyla oluşan topluluklar, vegan bireylerin kendilerini anlaşıldıkları ve değer gördükleri sosyal alanlarda konumlandırmalarına olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, veganlık bir bireysel bir yaşam biçimi olmanın yanı sıra aynı zamanda ortak etik değerler üzerinden yeniden kurulan sosyal ilişkilerin de temelini oluşturmaktadır. Katılımcıların deneyimleri veganlığın sosyal ilişkilerde yeni kimlik müzakereleri ve toplumsal aidiyet biçimleri yarattığını göstermektedir. Vegan bireyler, mevcut ilişkilerini bu yeni etik farkındalık doğrultusunda yeniden tanımlarken, aynı zamanda benzer değerlere sahip bireylerle alternatif topluluklar ve güvenli alanlar inşa etmektedir. Bu süreç, veganlığın bireysel bir tüketim tercihi olmaktan çıkarak sosyal ve kültürel bir dönüşüm pratiği haline geldiğini ortaya koymaktadır. Yani vegan birey, mevcut/eski sosyal çevresi içinde zamanla kararlılığını kanıtlayarak saygı gören ve hatta o çevreyi dönüştüren bir rol model işlevi görebilmektedir. Ancak söz konusu yeni insanlarla tanışma olduğunda veganlık; bireyin kendisini sürekli savunmak zorunda hissettiği, karşı tarafın ön yargılarını tarttığı ve olası bir çatışmadan kaçınmak için kendi sosyal alanını daralttığı temkinli bir filtreleme mekanizmasına dönüşmektedir.

### **3.4. VEGANLIĞA YÖNELİK ÖNYARGILAR VE DAMGALAMA DENEYİMLERİ**

#### **3.4.1. Kalıp Düşünceler ve Önyargılar: “Kesin Sen De...!”**

Katılımcılara yöneltilen “Vegan bireylerin genellikle hangi sıfatlarla, klişelerle veya önyargılarla tanımlandığını düşünüyorsunuz? Vegan kimliğinizi ifade ederken kendinizi özgür hissediyor musunuz yoksa belirli ortamlarda saklama gereği duyuyor musunuz?” soruları, vegan kimliklerinin toplumdaki temsili, bu kimliklere yönelik önyargıların içeriği ve bireylerin kamusal alanda kimliklerini nasıl ifade ettiklerine ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır.



göstermektedir. Katılımcılar özellikle erkek veganların toplumsal olarak daha az maskülen veya güçsüz olarak algılanabildiğini ifade etmişlerdir.

Görüşmelerden elde edilen veriler analiz edildiğinde, toplumun veganlığı salt etik bir beslenme pratiği olarak okumaktan ziyade; bu kimliği bedensel zayıflık, cinsiyet yönelimi, dini inanç eksikliği ve marjinallik gibi çeşitli kalıp yargılarla etiketleyerek “ötekileştirdiği” görülmektedir. Bu durum, vegan bireyleri kamusal alanda sürekli bir savunma halinde bırakmakta ve zaman zaman kimliklerini gizlemeye itmektedir. “Erkek adam et yer”, “kesin eşcinselsin” gibi veganlara yönelik en yaygın ve şaşırtıcı ön yargılardan biri, veganlığın doğrudan fiziksel güçsüzlük ve cinsiyet yönelimiyle (özellikle eşcinsellik ve feminenlikle) ilişkilendirilmesidir. Toplumdaki hegemonik erkeklik algısının et yemek üzerinden kurulması, et yemeyen erkeklerin cinsiyet kimliklerinin sorgulanmasına yol açmaktadır. Bu durumu bizzat deneyimleyen Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan), karşılaştığı cinsiyetçi ön yargıyı şu sözlerle ifade eder:

Veganlığın erkeklikle çeliştiği gibi bir algı da mevcut. 'Erkek adam et yer' gibi düşünceler vegan erkekleri toplumun dışına itebiliyor. Bazen veganlığa yönelik homofobik tepkiler de olabiliyor; 'Vegan mısın? O zaman gay misin?' gibi anlamsız çıkışlar duyulabiliyor. Bu tamamen cinsiyetçi ve yanlış bir algı.

Benzer şekilde Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) da toplumun fiziksel zayıflık ile feminenliği harmanlayarak veganlar üzerinde nasıl bir baskı kurduğunu şu şekilde aktarmaktadır:

Vegan olduğum için çevremden duyduğum en incitici sözlerden biri, 'Vegan olduğun için zayıflıyorsun, güçsüzsün, çelimsizsin' gibi genellemelerdi... En çok etkileyen şey ise, insanların veganlıkla feminenlik, cinsellik ve zayıflık gibi klişelere bağlamaları oldu. Bu çok garip bir yerden geliyor çünkü benim veganlıkla bu tür bir bağlantım yok.

Benzer şekilde Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) ve Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan) de toplumun veganları otomatik olarak lubunya, mor saçlı, gay, solcu feminist gibi belirli bir marjinal/bohem şablona sıkıştırmaya çalıştığını belirtmektedir.

Katılımcıların ifadeleri, veganlığın toplumda politik, ideolojik ve kimlik temelli anlamlarla yüklü bir “marjinal duruş” olarak kodlandığını göstermektedir. Vegan bireyler, hayvan sömürüsüne yönelik etik bir itirazı dile getirdiklerinde dahi, bu tercihleri

üzerinden belirli siyasi görüşlerle (sol, anarşizm), toplumsal hareketlerle (feminizm, LGBTİ+ aktivizmi) ve kültürel imgelerle (bohem yaşam tarzı, Batı özentisi) otomatik biçimde ilişkilendirilmektedir. Bu durum, vegan kimliğin bireysel etik bir duruştan ziyade toplumsal normlara tehdit oluşturan bir politik kimlik gibi algılanmasına yol açmaktadır. Katılımcılar, veganlığın sıkça yerel kültürden kopuk, Batı'dan ithal edilmiş, elitist ya da toplumun genel değerleriyle uyumsuz bir pratik olarak temsil edildiğini ifade etmektedir. Bu temsil biçimi, veganlığı sıradan bir yaşam tercihi olmaktan çıkararak bizden olmayan bir konuma yerleştirmektedir.

Mülakat verileri bu sosyolojik tespiti doğrulamakta ve toplumun vegan bireyleri rasyonel bir etik tartışmanın muhatabı olarak görmek yerine, onları belirli kalıp yargılara (stereotiplere) hapsederek ötekileştirdiğini ortaya koymaktadır. Toplum, veganlığı sadece bir beslenme veya tüketim reddi olarak algılamamakta; bu pratiği doğrudan belirli bir fiziksel görünüme, cinsel yönelime ve politik duruşa sabitlemeye çalışmaktadır. Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), karşılaştığı bu hazır şablonu ve statü biçme çabasını şu sözlerle aktarmaktadır:

Başlarda, sürekli açıklama yapmam gerekti ama bu konuda moralimi bozan şeylerden biri, 'Dünyada başka sorunlar var, vegan olmak marjinal bir şey' gibi eleştirilerdi. Ayrıca, 'Vegan feminist, gay, solcu, mor saçlı' gibi stereotipik eleştiriler de oldu. Bazı akrabalarım, vegan olmayı 'Doğu Ekspresi'yle seyahate çıkmak' gibi marjinalleştirdi ama ben buna karşıydım. Bu tür statü ve değer biçme çabalarına karşı durdum.

Benzer şekilde Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), insanların veganlığı bohem, farklı bir hayat tarzı benimsemiş, mor saçlı, kucağında kedisi olan bir kadın olarak hayal ettiğini ve çoğu zaman veganlık ile komünizm ya da cinsel yönelim arasında bağlantı kurmaya çalıştıklarını ifade etmektedir. Aynı cinsel yönelim kodlamasına maruz kalan Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) veganların genellikle lubunya gibi sıfatlarla etiklendiğini belirtirken; Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan) ise bu durumun toplumun kendi geleneksel kodlarındaki "farklılıkları" birleştirme refleksinden kaynaklandığını vurgular: "*Birçok kişi, vegan olan insanların eşcinsel olabileceğini varsayıyor veya bununla ilişkilendiriyor. Bu, çoğu zaman bir tahmin ya da gözlem değil, doğrudan bir aşağılama olarak yapılıyor çünkü bu kişiler, eşcinselliği kendi geleneksel kodlarında bir 'farklılık' olarak görüyorlar*".

Veganlık, Türkiye'nin yerel ve geleneksel değerlerine dışarıdan enjekte edilmiş, dış mihraklarla veya elitist aydın kesimle ilişkilendirilen bir tehdit olarak da kodlanmaktadır. Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan), sosyal medyada ve çevresinde sıkça duyduğu bu komplo teorisi düzeyindeki ön yargıyı şu sözlerle özetler:

Evet, özellikle sosyal medyada veganlara yönelik çok ötekileştirici söylemler duyabiliyorum. 'Vegan olmak, batı kültürünün dayatmasıdır' veya 'Veganlar genellikle marjinal insanlardır' gibi söylemler sıkça karşıma çıkıyor... Hatta bazen bu durum, batılı güçlerin Türkiye'yi zayıflatmaya yönelik bir stratejisi olarak bile görülüyor.

Bu durumun elitizmle bağdaştırılan boyutunu ise Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan) dile getirmektedir. Vegan kelimesinin bazen "aşırı entelektüel ya da seküler" gibi sıfatlarla anıldığını belirten Deniz, bu kimlik dayatmalarına karşı çıkararak meselenin ideolojik kamlardan bağımsız olduğunu savunur:

Veganlıkla ilgili başka bir algı da şudur: 'Komünist vegan olabilir, liberal vegan olabilir, ateist vegan olabilir, pagan vegan olabilir...' Bunlar aslında ideolojilerle değil, daha çok hayvan haklarıyla ilgili bir mesele... Hangi görüşe sahip olursa olsun, bu onun vegan olmasına engel değil.

Veganlığın kurulu düzene (türcülük, endüstriyel hayvancılık vb.) getirdiği eleştiri, toplum ve medya tarafından anarşist veya tehlikeli bir politik isyan olarak çerçevesizlenmektedir. Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan), geçmiş yıllardaki medya temsillerinde veganların nasıl gösterildiğini şöyle açıklar: “*Genellikle her şeye karşı çıkan ve anarşist bir şekilde hareket eden kişilikler olarak tasvir ediliyordu... feminist, vegan ve çevreci*”. Alara, toplumda veganların hem çevrecilerle hem de radikal yaşam biçimimizle ilişkilendirildiğini ve insanların bunu bir tehdit olarak algıladığını belirtir.

Bu politik tehdit algısının aile içindeki yansımaları ise Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) bizzat yaşamıştır. Ailesinin veganlığı bir beslenme biçiminden ziyade adeta yasa dışı bir politik faaliyet olarak kodladığını şu sözlerle anlatır: “*Örneğin, ailemle yaşadığım ilk tartışmalarda vegan olduğumu kimseye söylememem gerektiğini, bunun neredeyse bir örgütsel mücadele gibi görüldüğünü dile getirenler olmuştu*”.

Toplumda vegan bedeninin sürekli eksik, vitaminsiz ve potansiyel olarak hastalıklı kodlanması, bireylerin en savunmasız anlarında dahi bir psikolojik şiddet aracına dönüşebilmektedir. Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan), yaşadığı yoğun stres kaynaklı

bir hastalığın bile çevresi tarafından doğrudan veganlığına bağlanarak nasıl bir suçlamaya dönüştüğünü şu sözlerle aktarmaktadır:

En çok beni rahatsız eden şey, insanların vegan olduğum için hasta olduğumu düşünmeleri. 'Et yemediğin için güçsüz müsün?' ya da 'Kafan çalışmıyor, sürekli vitamin alman gerekiyor, test yaptırman lazım' gibi yorumlar oluyor. En küçük bir hastalıkta hemen 'Vegan olduğun için oldu' deniyor. Oysa aslında benim sık sık hastalanmamın sebebi aşırı stresli bir dönemde olmamdı ama herkes buna veganlığımı bağladı... O kadar kötü hissettim ki, sanki bilinçli olarak hastalanmışım gibi bir algı vardı. Zaten zayıf ve hastayken bu suçlamalarla daha da kötü oldum.

Ayda da benzer biçimde, çevresinden sürekli ölüm ve eksiklik vurgusu içeren söylemler duyduğunu belirtir: *“Sürekli olarak veganların ‘hemen öleceği’ ya da ‘sağlıksız bir yaşam sürdüğü’ söyleniyor... Zaman zaman ‘vitaminsiz kalıyorsun’ gibi yorumlar alıyorum.”* Bu söylemler, vegan bireyin kendi bedenine dair bilgisini geçersizleştirerek, dışarıdan sürekli bir uyarı ve korku diliyle kuşatılmasına yol açmaktadır.

Ayrıca Yağmur, bedensel zayıflık ve güçsüzlük ön yargısının sadece aile veya arkadaş çevresinde değil; kamusal alanda bir otorite figürü (spor hocası) tarafından da sistematik olarak nasıl yeniden üretildiğini şöyle ifade etmektedir:

Şu anda spor hocamla çalışıyorum ve bazen vegan olduğum için kendimi yetersiz hissediyorum. Sürekli 'Profesyonel sporcular gibi güçlü olamayacaksın' gibi şeyler söylüyor. Sanki ne yaparsam yapayım, etle beslenen biri kadar güçlü olamayacakmışım gibi bir his uyandırıyor. Bu gerçekten beni rahatsız ediyor. Hatta üyeliğimi bitirip başka bir yere geçmeyi düşünüyorum çünkü bu muhabbetin düzelmeyeceğini hissediyorum.

Bir diğer yaygın klişe ise veganların sürekli öfkeli, insanlardan nefret eden “agresif militanlar” olarak kodlanmasıdır. Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan), medyanın da körüklediği bu haksız algıyı *“Genellikle veganlar 'agresif' olarak etiketleniyor. Sürekli olarak öfkeli ve tartışmacı oldukları söyleniyor... Daha yaygın olan klişeler arasında 'fazla aktivist' veya 'militan' oldukları görüşü var”* sözleriyle eleştirir. Bu damgalama biçimi, veganlığın politik boyutunu gayrimeşru hâle getirirken, sömürüye karşı yükseltelen haklı ve rasyonel bir etik itirazı salt bir aşırılık veya psikolojik bir kriz olarak çerçevelemektedir. Toplum, veganların sunduğu hayvan hakları argümanlarıyla yüzleşmek yerine, onları agresif ve histerik olarak etiketleyerek tartışmayı baştan reddetme yoluna gitmektedir. Vegan hareketinin özünde şiddetsizlik ve adalet arayışı yatmasına rağmen, bu çaba dışarıdan bakıldığında çoğu zaman anlamsız bir öfke

patlaması olarak okunmaktadır. Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan), toplumun veganlığın felsefi temelini anlamaktan ne kadar uzak olduğunu ve bu barışçıl eylemi nasıl tepkisel bir hareket olarak kodladığını şu sözlerle vurgular:

Aslında veganlık ve aktivizm toplum içinde hâlâ tam olarak anlaşılmiş değil ve bu konuda gidilecek daha çok yol var. Çoğu insan veganların neyin peşinde olduğunu tam olarak bilmiyor. Onları barışa ulaşmaya çalışan bir grup yerine agresif ve tepkisel bir hareket olarak görüyorlar. Bu bakış açısı beni de şaşırtmıştı.

Benzer şekilde Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan) da hak arayışının toplum tarafından nasıl “gürültü kirliliği” veya rahatsızlık verici bir aşırılık olarak indirgenildiğini, “*Toplumda genelde veganlar aktivist, çığırktan ve hassas kişiler olarak algılanıyor. Özellikle aktivist olanlar, olumsuz bir şekilde algılanabiliyor*” sözleriyle aktarır.

Öte yandan, et tüketmenin yanlışlığına dair en ufak bir rasyonel itiraz bile toplum tarafından doğrudan bir sinir krizi veya duygusal bir taşkınlık olarak etiketlenmektedir. Bu duruma en çok maruz kalanlardan biri olan Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), kendisine yöneltilen histerik yakıştırmalarına ve bu durumun yarattığı adaletsizliğe şu sözlerle isyan etmektedir:

İnsanlar veganları genellikle 'histerik', 'ne söylediklerini bilmiyorlar' gibi düşüncelerle yargılıyorlar... Sinirli ve agresif: veganlar bazen 'çok sinirli' veya 'agresif' olarak tanımlanabiliyorlar, özellikle de et yemenin yanlış olduğu konusunda güçlü bir duruş sergilediklerinde. Marjinal etiketini pek umursamıyorum çünkü ben kendi yaşam tarzımın ne olduğunu iyi biliyorum ve bu benim seçimim. Ancak 'sinirli' veya 'agresif' olduğum algısı daha fazla sinirimi bozuyor. Veganlığımı savunduğumda bazen bu tür yorumlarla karşılaşıyorum ve bu durum benim gerçekten sakin ve mantıklı bir şekilde konuştuğum hâlde karşımdaki kişilerin tepkilerini kişisel alıp savunma yapmalarına yol açabiliyor.

Türkiye'nin kültürel ve dini dinamikleri bağlamında veganlık, bazen inanç sistemine bir tehdit olarak algılanmaktadır. Katılımcıların deneyimleri incelendiğinde, veganlığın toplumsal alanda yalnızca bir tüketim tercihi olarak algılanmadığı; aksine hâkim cinsiyet rejimlerine, dini kabullere ve siyasal-kültürel kimliklere yönelik bir sapma ya da meydan okuma olarak kodlandığı görülmektedir. Bu durum, vegan bireylerin kim oldukları, neye inandıkları ve hangi toplumsal konumda durdukları üzerinden de yargılanmalarına yol açmaktadır. Katılımcıların anlattıkları, veganlığın bu bağlamda çok katmanlı bir damgalama sürecine eklemlendiğini ortaya koymaktadır. Din de bu katmanlardan biri

olarak ortaya çıkmıştır. Saha verilerinde, bazı katılımcıların fiilen tesettürlü olduğu bilinmekle birlikte bu durum doğrudan bir kimlik ifadesi olarak dile getirilmemiş; ancak anlatılar, dini ve kültürel normların yarattığı baskıyı açık biçimde yansıtmıştır. Örneğin veganlığın Türkiye'deki hâkim dini (İslami) normlarla karşı karşıya geldiği en belirgin nokta; hayvanların insan kullanımı için yaratıldığı inancı ve kurban ibadetidir. Bu bağlamda muhafazakâr çevre<sup>4</sup> baskısını en yoğun deneyimleyen katılımcılardan Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan), aldığı kararın dini bir sapkınlık (şirk) olarak yorumlanışını şu sözlerle aktarmaktadır:

En tuhafı ise, 'Hayvanlar bizim için yaratılmadı mı?' diyen birinin ardından, 'O zaman sütünü içebilirsin,' demesiydi. Hatta bazıları, 'Müslüman biri olarak nasıl böyle bir şey yaparsın?' diyerek inancıma bile saldırabiliyor... 'Müslüman olarak nasıl Allah'a şirk koşuyorsun?' gibi yorumlarla karşılaştım. Ama enerjimi bu insanlara harcamamayı öğrendim

Aynı dini dayatmayı henüz küçük yaşlardayken ailesinden gören Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan) de durumu, “*Ayrıca aile büyüklerim, 'Hayvanlar bizim için yaratıldı' gibi dini bir bakış açısıyla yaklaşmışlardı... Ayrıca 'Hayvanlar bizim için yaratıldı' gibi dini temelli yaklaşımlar da beni rahatsız ediyor çünkü bazı insanlar bu düşüncelerle veganlığı yargılayabiliyorlar*” sözleriyle ifade etmektedir.

Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan) ise muhafazakâr bir kadının vegan olması durumunda toplumda yaşadığı o “çift katmanlı” kimlik gerilimini doğrudan bir gözlemi üzerinden şöyle aktarmaktadır: “*Mesela, türbanlı birinin vegan olmasına dair 'dinsiz' denildiğini duydum... Bir gün, tanıdığım çok sevdiğim bir vegan arkadaşım ile bu konuda görüntülü konuştuk ve Kurban Bayramı'nda nasıl davranılması gerektiğine dair bir sorum oldu*”.

Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan), bu kültürel ve dini önyargının ulaştığı absürt boyutu şu çarpıcı ifadelerle özetler:

Özelde, ülkemizde müslümanlık dininin baskın olması nedeniyle, veganlık inançla ters bir pratik olarak algılanıyor. Veganlığı tercih eden bir kişinin inançsız olduğu düşünülüyor... Hatta bazen bu durum, batılı güçlerin Türkiye'yi zayıflatmaya yönelik bir stratejisi olarak bile görülüyor.

<sup>4</sup> Bu çalışmada muhafazakârlık; aile yapıları, dini pratikler, toplumsal cinsiyet rolleri ve gündelik hayat normları gibi dolaylı göstergeler üzerinden ele alınmış ve bireylerin gündelik hayat pratikleri içinde üretilen bağlamsal bir yapı olarak analiz edilmiştir.

Ayda, Nehir, Deniz, Rüzgar, Selen ve Simge gibi katılımcılar; ailelerini veya yetiştikleri çevreleri geleneksel, muhafazakâr ya da doğu kültürü etkisinde olarak tanımlamaktadır. Kurban Bayramı, misafirlilikler ve aile sofraları gibi kolektif ritüeller, vegan kimliklerinin geleneksel otoriteyle en sert biçimde yüzleştiği alanlardır.

Geleneksel Türk aile yapısında, özellikle bayramlarda misafirlere et ve hayvansal ürünler sunmak, verilen değer en büyük göstergelerindedir. Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), bu kültürel beklentiyi şu sözlerle ifade eder: *“Bayramda, insanlar özenle yemekler ve tatlılar hazırlıyorlar ve onları reddetmek gerçekten zorlayıcı olabiliyor. Özellikle yaşlı insanlar, iyi niyetle yemek yapmışken, onların emeğini reddetmek zor oluyor”*.

Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan), bu dönemde şahit olduğu kesim pratiklerinin kendisinde yarattığı ağır ruhsal tahribatı şu çarpıcı benzetmeyle anlatır: *“Bazı bölgelerde hayvanların kesilmesi, özellikle Kurban Bayramı’nda, bana oldukça zorlayıcı geliyor... Bazen insanlar bu tür şeyleri yaparken, sanki bir çocuğu birine satıp, kötü bir duruma sokmak gibi geliyor”*.

Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan), bu süreci nasıl yöneteceğini bilemediği için *“tanıdığım çok sevdiğim bir vegan arkadaşımın bu konuda görüntülü konuştuk ve Kurban Bayramı’nda nasıl davranılması gerektiğine dair bir sorum oldu”* diyerek veganların bayramlarda nasıl bir “kriz masası” oluşturduklarını aktarmaktadır.

Tüm bu kültürel, dini ve ataerkil arka plan göz önüne alındığında; birinin çıkıp *“Ben et yemeyeceğim”* demesi, egemen kültür karşısında sadece tabağındaki yemeği değiştirmesi anlamına gelmez. Bu durum, toplum tarafından kutsal değerlere, otoriteye ve yerleşik düzene açılmış tehlikeli bir savaş olarak okunur. Bu yüzden toplum, kendi ahlaki çelişkileriyle yüzleşmekten kaçınmak için veganları çeşitli önyargı ve klişelerle gayrimeşru ilan eder. Nehir doğu kültüründen gelmenin üzerindeki baskısını *“Doğu kültüründen gelen bir ailem var; annem Erzurumlu, babam ise Karadenizli. Bu yüzden geniş ailemde hâlâ baskı görüyorum”* sözleriyle açıklar. Geleneksel Türk aile yapısında misafirlilik ve ikram ritüellerinin vegan birey için nasıl bir yargılanma alanına dönüştüğünü Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan) şu şekilde özetler: *“Özellikle geleneksel Türk aile yapısında bayramlarda misafirliğe gittiğinizde bu tür şeylerle karşılaşıyorsunuz. ‘Bunu da mı yemiyorsun?’ gibi sorularla yargılanabiliyorsunuz”*.

Antep gibi mutfak kültürünün et üzerine kurulu olduğu bir bölgede yaşayan Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) ise, “*Antep gibi yerlerde vejetaryenlik bile büyük bir olayken, veganlık biraz daha zordu... Özellikle Kurban Bayramı gibi dönemde paylaşımlarım daha çok tepki aldı. Bu da arkadaş kaybına yol açtı*” diyerek muhafazakâr ritüellerin sosyal ilişkileri nasıl kopardığına dikkat çeker.

Toplum tarafından yüklenen bu ağır damga ve kalıp yargılar, vegan bireylerin kamusal alanda kimliklerini yönetirken stratejik davranmalarına neden olmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı, sırf tartışmalardan, cahilce sorulardan veya dışlanmaktan yoruldukları için belirli ortamlarda vegan kimliklerini gizlediklerini ya da beyaz yalanlar söylediklerini itiraf etmişlerdir. Örneğin, geleneksel aile ortamında yaşanacak krizi önlemek adına sessiz kalmayı seçen Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan) stratejisini şöyle anlatır: “*Arkadaşlarımın arasında evet (özgürüm), ama geniş aile içinde bazen saklamak zorunda hissediyorum. Özellikle yaşadığım kültürel ortamda, büyüklerime vegan olduğumu doğrudan söylemek yerine, 'Teşekkür ederim, yemiyorum' ya da 'Şu an tokum' gibi bahaneler üretiyorum.*” Böyle bir sessizlik politikasını iş yerindeki dışlanmayı önlemek için kullanan Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan), “*Yeni ortamlarda, özellikle iş yerinde, vegan olduğumu söylemem gerektiğini acı bir şekilde öğrendim. Çünkü söylemediğimde bu durum fark edilmiyor... Artık bu yüzden veganlığımı söylemiyorum ve kendi halimde takılıyorum*” derken; Simgе (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan) sürekli açıklama yapma yorgunluğunu “*Başlangıçta veganlığımı açıklamaya çalıştım, ama bir süre sonra insanların saçma sapan şeyler söylediklerini fark ettim... Bu tür sorulara artık mesafe koymayı öğrendim*” sözleriyle ifade etmektedir. Melis (30, Performans Sanatçısı/Ekolojik Tasarımcı, 7 yıldır vegan) ise hayvan refahı gibi geleneksel kabullerin konuşulduğu anlarda tartışmayı büyütmemek adına “*O an, 'tamam, bu konuda konuşmak için doğru zaman değil' diyorum... sadece doğru zamanı beklemek daha verimli olacağı için bazen sessiz kalıyorum*” demektedir. Bu gizlenme bazen duygusal bir tükenmişlikten, bazen de pratik bir güvenlik ihtiyacından doğmaktadır. Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), “*Aslında, vegan kimliğimi açıklarken biraz ortamın havasını ölçüyorum. Çünkü o insanlar veganlığı ne kadar anlayacak, bana saygı gösterecekler mi, bunu bilmiyorum*” diyerek temkinli yaklaşımını dile getirirken; Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan) gereksiz çatışmalardan kaçınma güdüsünü, “*Bazen evet, sakladım. Yani eğer ortam uygun değilse ya da tartışma açmak daha fazla sorun*

*yaratacaksa, neden gereksiz yere zorlayayım ki?"* sözleriyle açıklamaktadır. Hatta bu kimlik gizleme durumu ticari alanlarda pratik bir zorunluluğa dönüşebilmektedir. Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan), özellikle geleneksel esnafla yaşayacağı iletişim kazalarını önlemek için doğrudan yalan söylemeyi (sağlık bahanesini) tercih ettiğini şu sözlerle ifade eder: *‘‘Ama bazen aşırı küçük esnaf lokantalarına gittiğimde, ‘Veganım’ demek yerine ‘Alerjim var, koymayın’ diyebiliyorum çünkü bazı yerlerde (veganlığı ciddiye almayıp) içerisine küçük bir şey katabiliyorlar’’*. Veriler göstermektedir ki; toplum, veganlığı hayvan hakları merkezli rasyonel bir tercih olarak okumayı reddetmekte; bunun yerine veganları eşcinsel, dinsiz, zayıf veya agresif gibi kutuplaştırıcı etiketlerle "anormalleştirerek" kendi et yeme pratiğini (normallliğini) meşrulaştırmaktadır. Vegan bireyler ise bu ağır toplumsal damgalanmaya karşı sürekli bir izahat vermek yerine; duruma göre alerji bahanesi uyduran, tok olduğunu söyleyen veya ortamın havasını ölçerek sessizliğe bürünen stratejik birer sosyal aktöre dönüşmektedirler.

### **3.4.2. İncitici Söylemler ve Dışlanma: ‘‘Alınmadım, Alıştım’’**

Katılımcıların anlatımları, vegan bireylerin gündelik yaşamda doğrudan aşağılayıcı, küçümseyici ve incitici söylemlerle de karşılaştıklarını göstermektedir. Bu söylemler çoğunlukla bireylerin bilişsel yeterliliklerini sorgulama, sağlık durumları üzerinden korkutma ve cinsiyet rolleri ya da cinsel yönelim üzerinden aşağılama biçiminde ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, bu tür söylemleri kişisel bir incinmenin ötesinde, veganlığın toplumda ‘‘normal dışı’’ bir pratik olarak konumlandırılmasının sonucu olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların en sık karşılaştıkları incitici söylemlerden biri, veganlığın irrasyonel, akıl dışı ya da zekâ yoksunu bir tercih olarak sunulmasıdır. Vegan bireyler, bu söylemler aracılığıyla anlamayan, kafası çalışmayan kişiler olarak etiketlenmektedir.

Toplum, veganlığın etik ve felsefî temelleriyle yüzleşmek yerine, bu tercihi doğrudan bireyin zekâ seviyesine yapılmış bir hakaretle savuşturma eğilimindedir. Görüşmelerde en dikkat çekici bulgulardan biri, katılımcıların doğrudan "aptal/salak" gibi kelimelerle hedef alınması ve zamanla bu hakaretlere karşı nasıl duyarsızlaştıklarıdır.

Veganlığa yönelik “salak” gibi hakaret içeren ifadelerin kendisini en çok rahatsız eden söylemler olduğunu belirten Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan), küçük yaşta aldığı kararın ardından zekâsının nasıl sorgulandığını ve buna nasıl alıştığını şu sözlerle ifade etmektedir: “*Bu konuda yaşadığım kırıcı yorumlar daha çok sağlığım ve zekâ seviyemle ilgiliydi. 'Böyle yaparak ölürsün' ya da 'Vegan olduğun için deli misin?' gibi yorumlarla karşılaştım ama artık bunlara takılmıyorum*”.

Aynı bilişsel aşığılamaya maruz kalan Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan) ise, bu hakaretlerin aslında toplumun kendi dar kalıplarının bir yansıması olduğunu fark ederek geliştirdiği savunma mekanizmasını şöyle aktarır:

Vegan olduğum için bazen 'salaksın' ya da 'aptalsın' gibi saygısız yorumlar aldım. Bu tür yorumlar, özellikle insanın bireysel kararlarını küçümseyen çok çirkin bir dil kullanılıyor. Ama zamanla bunlara alıştım ve moralimi bozmamayı öğrendim. İnsanlar bazen bilmedikleri bir konu hakkında yorum yapabiliyorlar, ama bunlar onların veganlık hakkında sahip oldukları kalıp yargılardan ibaret.

Bilişsel yetersizlik suçlaması, çoğunlukla sağlık ve vitaminsizlik iddialarıyla iç içe geçirilerek sunulmaktadır. İnsanların veganlığı doğrudan beynin çalışmaması ile ilişkilendirdiğini vurgulayan Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan), yaşadığı bu çok katmanlı yargılanmayı şu sözlerle dile getirmektedir:

En çok beni rahatsız eden şey, insanların vegan olduğum için hasta olduğumu düşünmeleri. 'Et yemediğin için güçsüz müsün?' ya da 'Kafan çalışmıyor, sürekli vitamin alman gerekiyor, test yaptırman lazım' gibi yorumlar oluyor. En küçük bir hastalıkta hemen 'Vegan olduğun için oldu' deniyor.

Bu incitici ve küçümseyici söylemlerin akademik ve kurumsal otorite figürlerinden de (doktorlar, profesörler) gelmesi, veganlığın nasıl sistematik bir şekilde değersizleştirildiğini kanıtlamaktadır. Tıp fakültesinde okuyan Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan), bu küçümseyici söylemin akademide nasıl yeniden üretildiğini çarpıcı bir anısıyla şöyle aktarır:

Bunların dışında, tıp fakültesinde çok da sevdiğim bir Prof. benim vegan olduğumu bilmeden 'Neyse ki veganlar yok, yoksa direkt çöpe atardım' gibi bir şey söylemişti. Vegan olduğumu bilseydi belki böyle konuşmazdı, ama yine de bu tarz tepkiler insanı üzüyor.

Bu veriler göstermektedir ki; toplum, veganlığı akıl dışı bir sapma olarak çerçeveleyerek (deli, salak, aptal diyerek), kendi et tüketim pratiğinin rasyonelliğini ve normallliğini

korumaya çalışmaktadır. Vegan bireyler ise bu ağır ve incitici etiketlemelere karşı başlangıçta kırgınlık yaşasalar da zamanla durumu kişiselleştirmemeyi öğrenmekte; tabiri caizse hakaretlere alışarak kendi ahlaki duruşlarında daha da sarsılmaz bir hale gelmektedirler. Bazı katılımcılar, veganlık nedeniyle yalnızca küçümsenmekle kalmadıklarını; aynı zamanda ahlaki ya da dini açıdan da sorgulandıklarını ifade etmektedir. Bu söylemler, vegan bireyleri abartan, ilgi çekmeye çalışan ya da inancına aykırı davranan kişiler olarak konumlandırmaktadır. Etik hassasiyetlerin doğrudan değersizleştirildiği sınır ihlalinin Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan) yaşamıştır. Simge, veganlığı sorgulama bahanesiyle karşısındaki kişinin kasıtlı olarak rahatsız edici şiddet betimlemeleri yapmasını şu şekilde ifade eder:

Mesela birisi bana... birden bana etli yemeklerin ne kadar kötü olduğunu, Tayvan'da nasıl kesilip öldürüldüğünü anlatmaya başladı. Yani karşımdaki kişi, bana hayvan kesme ve yemeğiyle ilgili bir resim çiziyordu... Oysa ben konuşmanın başında, bu konuda duygusal bir rahatsızlığım olduğunu açıkça belirtmiştim. Bu tür tavırlar çok gereksizdi.

Toplumsal küçümseme, bazen doğrudan bireyin zekâsını hedef alarak onu "anlamayan" bir konuma itmektedir. Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), özellikle tıp otoritesi (doktorlar) ile yaşadığı karşılaşmalarda veganlığın nasıl doğrudan zekâ geriliğiyle ilişkilendirildiğini belirtmektedir: *"Vegan olduğum için ciddiye alınmadığım ya da küçümsendiğimi hissettiğim tek yer, doktorlar oldu... Özellikle yaşlı doktorlar, veganlık konusunda çok bilgi sahibi değiller ve bazen, 'Proteini alamazsın, zekân geriler' gibi yorumlarla karşılaşıyorum."* Karşılaştığı yorumların akıl sağlığı ve ölüm korkusu üzerinden kurulduğunu belirten Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan) ise bu kırıcı etiketlemeyi, *"Bu konuda yaşadığım kırıcı yorumlar daha çok sağlığım ve zekâ seviyemle ilgiliydi. 'Böyle yaparak ölürsün' ya da 'Vegan olduğun için deli misin?' gibi yorumlarla karşılaştım"* diyerek ifade etmektedir.

Aile ve sosyal çevre bağlamında dışlanma, çoğu zaman yemek pratikleri üzerinden sembolik bir yok sayılma biçiminde deneyimlenmektedir. Geniş aile ortamlarında beslenme bilgisi üzerinden sürekli sorgulanmanın kendisinde yarattığı ciddi kaygıyı Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) şu sözlerle aktarır:

Geniş aileyle birlikte Muğla'daydık ve seçenekler çok sınırlıydı. Bu, benim için gerçekten zorlayıcı bir haftaydı çünkü sürekli zorbalığa uğradım... Bir de beslenme bilgisiyle ilgili

'Sadece karbonhidrat ve yağla mı besleniyorsun?' gibi şeyler söylendi. O sırada gerçekten paniğe kapıldım. Bu durum, akıl sağlığımın da biraz sarsıldığı bir hafta oldu.

Gündelik ve sıradanlaştırılmış dışlanmayı en net hissedenlerden biri olan Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan), sunduğu alternatiflere bile tahammül edilememesini, *"Vegan alternatifler sunduğumda, mesela badem sütü gösterdiğimde, masadan kalkıp gitmişlerdi... Geçenlerde bir kuzenim bana 'Ot yiyorsun' diye yazmıştı"* sözleriyle aktarmıştır. İş ve kamusal alanlarda yaşanan deneyimler de benzer bir baskı üretmektedir. Bir iş yemeğinde kebabçıya götürülerek ortamdaki tek garip kişi ilan edilmenin yarattığı yoğun bunaltıyı Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan) şöyle anlatır: *"Yemek kebabçıda yapılmıştı ve o gün, hayatımın en korkunç günüydü. İnsanlar bana, 'Budist misin?' diye sordular, 'Aç kalmıyor musun?' gibi sorularla beni rahatsız ettiler. Sürekli veganlığımı sorguladılar... Bu sorular gerçekten korkunçtu ve aşırı bunaltıcıydı."* Aynı katılımcı spor alanında da bedenine yönelik bir güçsüzlük ön yargısına maruz kalmış ve ne yaparsa yapsın et yiyen biri kadar başarılı olamayacağı algısıyla savaşmak zorunda bırakılmıştır. Damgalama literatürü incelendiğinde, sürecin yalnızca dışarıdan gelen bir ötekileştirme pratiği olmadığı; aynı zamanda bireyin toplumdaki bu negatif stereotipleri benimseyerek kendi üzerine yönelttiği içselleşmiş damgalama boyutunu da içerdiği görülmektedir. Araştırma bulguları, veganlara yönelik güçsüz, hastalıklı veya marjinal şeklindeki dışsal önyargıların, zamanla katılımcıların iç dünyasında birer yetersizlik, sağlık kaygısı ve yük olma hissine dönüştüğünü kanıtlamaktadır. Yağmur'un bu ifadeleri, içselleşmiş damgalamanın en somut örneklerinden biri olarak okunabilir. Yağmur, spor hocasının söylemlerini içselleştirerek hissettiği o yetersizlik duygusunu açıkça ifade etmiştir.

Son olarak, bireylerin kendi ahlaki duruşlarında gösterdikleri kararlılık sıklıkla kişiliğe yönelen bir saldırıya dönüştürülmektedir. Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan), gösterdiği etik hassasiyetin nasıl bir psikolojik takıntı gibi etiketlendiğini şu şekilde değerlendirmektedir: *"Evet, bazen veganlara yönelik alaycı söylemler olabiliyor. Örneğin, 'Sadece vegan olduğun için bu kadar takıntılısın' gibi cümlelerle karşılaşıyoruz. Bu, kişilerin hayatlarını sorgulamalarına yol açabiliyor"*.

### 3.4.3. Medya, Mizah ve Yanlış Temsil Temelli Önyargılar

Katılımcı anlatıları, vegan bireylerin maruz kaldığı önyargıların önemli bir bölümünün medya temsilleri, mizah pratikleri ve popüler kültür aracılığıyla üretildiğini

göstermektedir. Medya, yalnızca bilgi aktaran tarafsız bir araç olmaktan ziyade; neyin “normal”, neyin “sapma” olarak görüleceğini belirleyen güçlü bir anlam üretim alanıdır. Bu bağlamda veganlık, medya ve mizah yoluyla sıklıkla küçümsenen, alaya alınan ya da yanlış biçimde temsil edilen bir pratik hâline gelmektedir.

Katılımcıların ifadelerine göre veganlık, özellikle sosyal medyada ve ticari reklamlarda mizah aracılığıyla değersizleştirilmekte ve ciddiye alınmayan bir tutum olarak sunulmaktadır. Bu mizah pratikleri çoğu zaman masum bir şaka gibi görünse de vegan bireyleri normun dışına iten ve onları abartılı, uç ya da komik figürler hâline getiren bir işlev görmektedir. Veganların kendilerini ifade ettikleri içeriklerin bağlamından koparılarak ticari reklamlara ya da sosyal medya şakalarına meze yapılması, bu "komikleştirerek değersizleştirme" pratiğinin en belirgin örneğidir. Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), vegan bireylerin ciddi argümanlarının nasıl birer alay konusuna dönüştürüldüğünü doğrudan bir örnekle şöyle aktarmaktadır:

Örneğin, vegan kişilerin konuşmalarını kesip kebabçı reklamlarında kullanıldığını ya da 'Veganları karalayalım' gibi şaka amaçlı paylaşımlar yapıldığını gözlemliyorum... ODTÜ'de 'Neden Veganım?' başlıklı bir video çekildi ve bu video bazı kebabçı reklamlarında kullanıldı. Burada şiddet olmasa da kişinin görüntüsü sosyal medyada başka bir şekilde yerleştirilmişti.

Benzer şekilde Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) da "*Mesela kebabçıların kendini bilgili sanan kişiler tarafından veganlıkla ilgili mizah malzemesi yapılması en büyük negatif algıyı yaratıyor*" diyerek bu ticari mizahın dışlayıcı etkisine dikkat çekerken; Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan) ise sosyal medyadaki mizahın şiddeti nasıl normalleştirdiğini çarpıcı bir şekilde ifade eder:

Mizah yoluyla veganlık dışlanıyor. Komik bir şekilde paylaşılan şakalarda, mesela 'Eğer köpek olsa yer miydiniz?' gibi bir gönderi paylaşılmıştı. Birisi de 'Evet, köpeği de yerim' şeklinde yanıt vermişti. Bu tür şakalar, aslında veganlık ve hayvan hakları konusunda insanları dışlayan bir dilin normalleşmesine yol açabiliyor.

Mizahın ötesinde, geleneksel medyanın ve haber sitelerinin tıklanma (clickbait) uğruna veganlığı doğrudan ölümcül ve tehlikeli bir diyet gibi çerçevelemesi, toplumdaki sağlık kaygılarını (B12, protein eksikliği vb.) sürekli olarak tetiklemektedir. Çok sayıda katılımcı, medyanın ebeveyn ihmali veya yeme bozukluğu gibi bireysel vakaları doğrudan "veganlığın suçu" olarak sunduğunu belirtmiştir.

İleri yaştaki katılımcılardan Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), medyadaki bu manipülatif genellemeyi şöyle eleştirir:

Geçen yıl vegan bir çiftin bebeklerinin öldüğü haberini gördüm ama bu çiftin beslenme hatalarından kaynaklanmıştı. Çocuklarına sadece meyve yediriyorlarmış, veganlıkla ilgisi yoktu. Bu tarz haberler veganlıkla alakalı olumsuz bir algı yaratıyor ama aslında burada sorun çiftin yanlış beslenme tercihlerindeydi, veganlıkta değildi.

Aynı korku pompalaması pratiğini Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) da sosyal medyada çok konuşulan bir fenomenin ölümü üzerinden şöyle aktarır: "*Bir dönem sosyal medyada 'raw vegan' beslenen bir içerik üreticisinin sağlık sorunları yaşadığı ve hayatını kaybettiği haberi paylaşılmıştı. Bunun ardından birçok kişi 'Veganlığın sonu budur' şeklinde yorumlar yapmıştı. Halbuki, dengeli beslenildiğinde vegan diyetin sağlık açısından hiçbir sakıncası yok*".

Medya ve reklamlar bir yandan veganlığı marjinalize ederken, diğer yandan et/süt tüketimini son derece "masum, doğal ve güçlü" bir eylem olarak paketlemektedir. Yağmur (28, Çevirmen ve Yüksek Lisans Öğrencisi, 3 yıldır vegan), bu endüstriyel reklam dilinin yarattığı "mutlu sömürü" illüzyonunun kendisinde yarattığı rahatsızlığı şu sözlerle dile getirir:

Örneğin, sürekli 'mutlu inek' temalı reklamlar var. Bugün gördüğüm bir reklamda, 'Yeni İnekler Ofisi' gibi bir şey vardı ve inekler mutlu bir şekilde orada gösteriliyordu. Bu tür reklamlar bana çok tuhaf ve canice geliyor... Gerçekte hayvanlar kötü koşullarda yaşıyorlar ama bu, reklamlarda sanki çok mutluymuş gibi gösteriliyor.

Erkeklik normları üzerinden medya analizi yapan Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) ise, reklamların et tüketimini doğrudan toplumsal cinsiyet ve güç (hegemonik erkeklik) ile nasıl harmanladığını şöyle özetler:

Kadın bedeninin ya da erkeklerin gücünün vurgulandığı, cinsellik üzerinden gücü yücelten reklamlarda da veganlık olgusu yer bulamıyor. Birçok reklam, erkeklerin et tüketme gücünü veya kadın bedeninin cazibesini ön plana çıkarıyor... sucuk reklamları gibi örnekler, bu tür yaklaşımların ne kadar yaygın olduğunu gösteriyor.

Toplanan veriler göstermektedir ki medya ve reklam endüstrisi, et ve süt tüketiminin yarattığı sistematik şiddeti mutlu inekler veya erkeklik gücü maskesiyle görünmez kılar; bu sisteme çomak sokan veganları "hastalıklı, bebeğini öldüren, komik ve marjinal" figürler olarak çerçevelemektedir. Sosyal medya mizahı ve ticari kebabçı

reklamları ise bu gayrimeşrulaştırma politikasına şaka örtüsü altında hizmet etmekte; böylece toplum, veganlığın sunduğu ahlaki yüzleşmeden kaçarak kendi et yeme normallliğini yeniden üretmektedir.

Katılımcıların ifadeleri değerlendirildiğinde, vegan bireylerin maruz kaldığı alay, küçümseme ve yanlış temsil pratiklerinin yalnızca bireysel tutumlardan kaynaklanmadığı; medya, reklam ve popüler kültür aracılığıyla sistematik biçimde yeniden üretildiği görülmektedir. Bu durum, Goffman'ın (1963) damgalama kuramıyla da açıklanabilir. Goffman'a göre toplumlar, hâkim normlara uymayan kimlikleri sapma olarak işaretleyerek onları alay, stereotipleştirme ve marjinalleştirme yoluyla görünmez kılma eğilimindedir. Veganlık da hâkim beslenme normlarını sorguladığı ölçüde bu damgalama süreçlerinin hedefi hâline gelebilmektedir. Öte yandan medya ve reklam endüstrisinin hayvansal ürün tüketimini doğal, güçlü ve mutlu imgelerle sunması, Adams'ın (2015) et tüketiminin kültürel olarak normalleştirilmesine ilişkin analizleriyle de örtüşmektedir. Adams'a göre hayvan sömürüsü, kültürel temsil pratikleri aracılığıyla görünmez kılınırken, bu normu sorgulayan bireyler marjinal ve aşırı figürler olarak çerçevelenmektedir. Bu bağlamda katılımcıların aktardığı medya deneyimleri, veganlığın hâkim tüketim normlarını sorguladığı için sembolik düzeyde damgalanan bir pratik olarak konumlandırıldığını göstermektedir.

#### **3.4.4. Sosyal Bağlamlarda Dışlanma Deneyimleri: “Vegan Mısın, Ne Yiyeceksin?”**

Katılımcı anlatıları, davetler, restoranların, kafeteryaların ve sosyal etkinliklerin vegan bireyler için çoğu zaman yalnızca bir yemek yeme ve sosyalleşme alanı olarak görülmediğini; dışlanma, görünmezleşme ve sürekli kendini açıklama zorunluluğunun yoğunlaştığı mekânlar olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda katılımcıların gündelik hayatta vegan seçenek bulamaması veya sosyal ortamlardan dışlanması, damgalama sürecinin son aşaması olan statü kaybı ve ayrımcılık aşamasına denk gelmektedir (Avcil vd., 2016). Düşünce boyutundaki önyargıların davranışa döküldüğü bu aşamada bireyler; somut bir biçimde dezavantajlı konuma düşmekte ve hizmetlere erişimde güçlük yaşamaktadır. Görüşmelerden elde edilen veriler incelendiğinde; sosyal mekânların ve kolektif kutlamaların vegan bireyleri hesaba katmayan normatif yapısının, bireylerde derin bir izolasyon ve yabancılaşma hissi yarattığı görülmektedir.

Düğünler ve doğum günü partileri gibi kolektif sevinç anları, vegan bireyler için genellikle görünmez kılındıkları ve ihtiyaçlarının göz ardı edildiği kriz anlarına dönüşmektedir. Örneğin Rüzgar'ın (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) aşağıda aktardığı üzere doğum günü partilerinde kendisi için vegan bir alternatif düşünülmemesi, damgalama sürecindeki sosyal ortamlardan dışlanma ve statü kaybı aşamasına somut bir örnektir. Rüzgar, sosyal ortamlarda fiilen unutulmanın yarattığı kırgınlığı şöyle dile getirmektedir:

Özellikle doğum günü partilerinde bu durum beni çok etkiliyor... Diğerlerinin 10 çeşit tatlısı varken, ben hiçbir şey bulamıyorum, sadece bir vegan pasta. Oysa ben de o ortadayım, birinin doğum günü olabilir ama neden ben de orada bir şey yiyemiyorum?... Orada, o yüzden kendimi dışlanmış hissediyorum.

Damgalamanın görünür çıktıklarından biri olan hizmetlere erişimde güçlük yaşama durumu, katılımcıların iş hayatlarında ve kurumsal mekânlarda (üniversite, hastane vb.) açıkça görülmektedir. Araştırma görevlisi olan Simge'nin (31, 1,5 yıldır vegan), çalıştığı kurumun yemekhanesinde vegan seçenek bulamaması ve yazdığı dilekçenin sonuçsuz kalması, damgalamanın ayrımcılık aşamasına denk geldiğini ve hizmete erişim hakkının nasıl engellendiğini net bir şekilde göstermektedir; *"Makarna, çorbalar, pilavlar... Hepsinde tereyağı vardı ve hiçbir şey yiyemiyordum. Patates, patates, patates, başka bir şey yoktu. Bu durumdan çok sinirlenip, üniversiteye dilekçe yazdım... ama sonuç değişmedi"*. Simge, aynı zamanda büyük organizasyonlardaki bu yok sayılma hissini yarattığı öfkeyi de şu sözlerle ifade etmiştir: *"Genellikle düğünlerde, her şey düşünülmüşken, çiçeklerin rengi, müzik, vs. bir şekilde herkesin yiyeceği yemekler göz önünde bulundurulmamış gibi hissediyorum. Bu da sinirimi bozuyor"*. Benzer bir çaresizliği kırsal bir bölgedeki düğünde yaşayan Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) ise aç kalmamak için ailesinin de teşvikiyle kendi sınırlarını nasıl zorlamak zorunda bırakıldığını şöyle aktarır: *"Bir keresinde bir düğüne gittiğimde, sunulan tüm yemeklerin hayvansal ürün içerdiğini fark ettim... Aç kalmamak için annem, yumurta sürülmüş olabileceğini düşündüğüm bir kurabiyeyi yememi istemişti"*.

Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) de restoranlardaki bu yabancılaşmanın sadece yemek bulamamakla ilgili olmadığını, o mekânlardaki hayvan bedenlerini görmenin yarattığı travmayı şu sözlerle özetler:

Çoğu yere girmiyorum bile çünkü birçok menüde benim için uygun hiçbir şey yok. Ama esas rahatsız edici olan şey her yerde hayvan bedenlerini görmek. Kasap vitrininde asılı bir

koyun ya da bir hamburger köftesi benim için sadece bir 'gıda maddesi' değil bir canlının bedeni.

Sosyal mekânlarda sürekli hesap vermek, garsonların alaycı tutumlarıyla uğraşmak ya da yemeklerine hayvansal ürün karıştırılması riskini önlemek isteyen bazı katılımcılar; pratik bir damga yönetimi geliştirerek alerji bahanesine sığınmaktadırlar. Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), restoranlarda garsonların "Neden vegan seçeneği olsun ki?" şeklindeki kaba tutumlarına maruz kaldığını belirtirken; Selen (20, Öğrenci, 7 yıldır vegan) esnaf lokantalarında uyguladığı bu alerji taktiğini şu şekilde açıklar:

Bazen aşırı küçük esnaf lokantalarına gittiğimde, 'Veganım' demek yerine 'Alerjim var, koymayın' diyebiliyorum çünkü bazı yerlerde, içerisine küçük bir şey katabiliyorlar... Vegan olduğumu söylediğimde çoğu yerde istediğim tepkiyi alamıyorum ama alerjim var dediğimde mekanlar daha fazla alternatif sunmaya çalışıyor.

Toplanan veriler göstermektedir ki; davetler, restoranlar ve kurumsal yemekhaneler, vegan bireylerin toplumsal yaşama katılımını kısıtlayan en büyük görünmez bariyerlerdir. Yemek yemenin bir kutlama ve sosyalleşme aracı olduğu bu mekânlarda vegan bireylerin patates ve makarnaya mahkûm edilmesi, alerji bahanesine sığınmak zorunda bırakılması veya kebab kokuları arasında izole edilmesi tesadüfi değildir. Tüm bu yaşantılar, veganlara yönelik önyargıların düşünce boyutundan çıkıp davranışa dönüştüğünü kanıtlamakta; bireyin somut biçimde hizmetlere erişemediği ve sosyal ortamlardan tecrit edildiği statü kaybı ve ayrımcılık aşamasının (Goffman, 1963) gündelik hayattaki yansımaları olarak karşımıza çıkmaktadır. Vegan olmak, bedensel olarak hemen fark edilen bir özellik değildir; ancak yemek tercihlerinin görünür hâle geldiği sosyal ortamlarda (restoranlar, davetler, iş yemekleri, aile sofraları) bu kimlik hızla ifşa olur. Bu nedenle vegan bireyler, ne zaman vegan olduklarını açıklayacakları, bunu nasıl gerekçelendirecekleri ve olası tepkilerle nasıl baş edecekleri konusunda sürekli bir izlenim denetimi yürütmek zorunda kalmaktadır. Goffman'ın işaret ettiği biçimiyle bu durum, birey üzerinde süreklilik arz eden bir stres ve temkin hâli yaratmaktadır (Goffman, 1963). Kaynağı bakımından değerlendirildiğinde ise veganlık, toplum tarafından tercih, karakter özelliği ya da ahlaki tutum olarak kodlanan bir kimliğe dayandığı için çoğunlukla karaktere atfedilen kusurlar kategorisiyle ilişkilendirilmektedir. Vegan bireyler bu bağlamda aşırı, radikal, zor, uyumsuz ya da fanatik gibi nitelendirmelerle damgalanabilmekte; bu da onların bireysel özelliklerinden ziyade temsil ettikleri değerler

üzerinden değerlendirilmelerine yol açmaktadır. Öte yandan veganlık, giderek kolektif bir kimlik ve yaşam tarzı olarak algılandığında, özellikle “veganlar” şeklinde homojen bir grup olarak ele alınarak kabile damgalarına benzer bir biçimde ötekileştirilebilmektedir. Bu durum, damgalamanın, grup temelli ve toplumsal aidiyetler üzerinden de üretildiğini göstermektedir.

### 3.5. VEGAN KİMLİKLERİN ÖNYARGILARLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Katılımcıların anlatıları, vegan bireylerin toplum içinde zaman zaman kendilerini açıklamak, savunmak ya da yanlış algılarla mücadele etmek zorunda kaldıklarını göstermektedir. Bu durum bazıları için hiç karşılaşılmayan bir deneyimken, bazıları için sık tekrarlanan ve zamanla zihinsel olarak yıpratıcı hâle gelen bir süreçtir. Görüşmelerden elde edilen bulgular, vegan bireylerin gündelik hayatta sadece ne yiyeceklerini düşünmekle kalmayıp; aynı zamanda sürekli birer sözcü, beslenme uzmanı veya ekolog gibi davranmak zorunda bırakıldıklarını ve bu açıklama yorgunluğuna karşı çeşitli baş etme stratejileri (sessizlik, seçici iletişim, görmezden gelme) geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.

Vegan bireyler, özellikle veganlığa geçişlerinin ilk aylarında veya yeni bir sosyal ortama girdiklerinde, karşı tarafın bilgi eksikliğini gidermek ve yöneltilen aynı tip soruları tekrar tekrar cevaplamak zorunda kalmaktadır. Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), bu sürecin yarattığı zihinsel yorgunluğu ve sürekli bir şeyler anlatma zorunluluğunu şu sözlerle ifade eder:

Bir süre sonra, sadece bu konu üzerinden konuşuyor gibi oldum ve sürekli insanlara cevap vermek zorunda kalıyordum. 3-4 ay boyunca gerçekten yoruldu... ilk başlarda sürekli birilerine bir şey anlatıyormuşum gibi hissettim ve bazı sorular gerçekten saçma oluyordu. Bu çok stresli bir süreçti.

Aynı yorgunluğu ve tükenmişliği dile getiren Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan) ise, toplumun vegan olmayan kendi beslenme pratiğini hiç sorgulamazken veganlardan beklediği her şeyi bilme dayatmasını çarpıcı bir tespitle aktarmaktadır:

Beni en çok zorlayan şeylerden biri de insanlara veganlığı açıklama çabası. Özellikle de veganlığı hiç bilmeyen insanlar, sanki daha önce kimsenin aklına gelmemiş gibi hep aynı soruları soruyorlar... İnsanlar kendi beslenmeleri hakkında hiçbir şey bilmiyorlar... günlük ne kadar protein, vitamin ya da mineral aldıklarını sorgulamıyorlar ama bizden her şeye

hâkim olmamızı bekliyorlar. Eğer ekoloji ya da beslenme hakkında bir soruya net bir cevap veremezsek, veganlığın eksik ya da yanlış olduğunu düşünmeye meyilli oluyorlar... Bu bize yüklenen bir sorumluluk gibi ve bazen gerçekten ağır gelebiliyor.

Yaşanan bu devamlı tetikte olma hali, açıklama yorgunluğu ve dışlanma pratikleri; vegan bireyleri zamanla kendi enerjilerini korumaya yönelik çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmeye itmektedir. Katılımcıların anlatıları, vegan bireylerin dışlanma ve ayrımcılıkla karşılaştıklarında tek bir yaklaşım izlemediklerini; ilişkiyi kesme, açıklayıcı diyalog kurma veya sessizliğe bürünme arasında değişen çok katmanlı stratejiler geliştirdiklerini göstermektedir.

10 katılımcı, kendilerine saygı duymayan ya da sürekli küçümseyen kişilerle ilişkiyi sınırlamayı veya tamamen sonlandırmayı tercih etmektedir. Bu stratejik kopuş, özellikle seçilmiş aile diyebileceğimiz arkadaşlık ilişkilerinde çok daha keskin uygulanmaktadır. Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), zorbalık içeren bir arkadaşlığı sürdürmenin gerçekçi olmadığını, ailenin aksine arkadaşlığın bir mecburiyet barındırmadığını şu sözlerle ifade eder:

Benim düşündüğüm, aileyle olan durum farklı belki, çünkü onlarla oturup konuşarak, iletişim kurarak bir şeyler açıklanabilir ve düzeltilebilir... Ama arkadaş çevresinde durum bambaşka. Hiçbir arkadaşla birlikte olmak zorunda değiliz, değil mi? Özellikle insanın hayatını bu kadar etkileyen ve doğrudan kültürle bağlantılı olan bir şeyde, zorbalığa maruz kalmak gerçekten çok zor. Eğer bir insan bu kadar önemli bir konuda seni desteklemiyorsa, o arkadaşlığı sürdürmek de zor oluyor.

Aynı tahammülsüzlük sınırını çizen Alara (21, Öğrenci, 3 yıldır vegan) da yaşam biçimine saygı göstermeyen ve etkinlik planlarken onun ihtiyaçlarını yok sayan kişilerle arkadaşlığın uzun vadede sağlıklı olmayacağını dile getirerek şu radikal duruşu sergiler:

Ben şöyle düşünüyorum: Her arkadaşlığın bir sebebi vardır ve özünde devam etmesi gerekir. Ama hayatıma, yaşam biçimime saygı göstermeyen, etkinliklerde ya da paylaşımlarda benim varlığımı, nasıl etkileneceğimi düşünmeyen biriyle arkadaşlık yapmanın uzun vadede sağlıklı olmayacağına inanıyorum. Birine rahatsızlık verildiğini dile getirebiliriz, ancak hâlâ umursanmıyorsa, o zaman o arkadaşlık bitirilmelidir.

Sosyal ve psikolojik sınırlarını korumak adına çok daha kesin ve kestirip atan bir tavır alan Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) ise, dışlayıcı ve inatçı anti-veganlarla diyalogu tamamen kestiğini belirterek uyguladığı "enerji tasarrufu" taktiğini şu net ifadelerle özetler:

Eskiden daha fazla karşılaşıyordum. Ama ben tartışmayı bıraktım. Şöyle diyeyim, ben cahille sohbeti kesenlerdenim. Eğer biri bir şey öğrenmek isterse öğrenir, ama birisi bana et yemenin ya da balık yemenin iyi olduğunu söylese, gerçekten umursamıyorum. Artık o tür tartışmalara girmiyorum. Benim için zaman kaybı. Müzik dinlerim, daha iyi gelir.

Veganların kendilerini sürekli savunmak zorunda kaldıkları argümanların başında ise, veganlığın "insan doğasına aykırı" olduğu ve insanın "besin zincirinin en üstünde" yer aldığı yönündeki biyolojik/hiyerarşik itirazlar gelmektedir. İnsanlar, et yeme pratiğini ahlaki bir zeminde tartışmaktan kaçınarak, durumu "doğal düzen" üzerinden meşrulaştırmaya çalışmaktadırlar.

Doğrudan bu itirazlarla yüzleşen Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), karşılaştığı bu savunmayı ve aslında bunun karşı tarafın bir vicdan rahatlatma çabası olduğuna dair yorumunu şöyle ifade eder:

Örneğin, 'İnsanoğlu en üstün canlıdır, beslenme zincirinin tepesindeyiz, dolayısıyla istediğimizi yeriz' gibi ifadelerle karşılaşıyorum... Karşı tarafın vicdanen suçlu hissettiğini düşünüyorum, çünkü başka bir canlıyı yediği için bir rahatsızlık duyuyorlar, ama bunu dile getiremiyorlar.

Benzer şekilde Simge de doğrudan veganlığa karşıt görüşler sergileyen kişilerle tartışırken kendisine en çok "Doğaya aykırı, her şeyden azar azar yenmeli" ve "Bu çok yanlış, insan doğasına ters" şeklinde argümanlar sunulduğunu, bunun üzerine uzun açıklamalar yapmak zorunda kaldığını belirtmektedir.

Yaşanan bu devamlı tetikte olma hali ve açıklama yorgunluğu, vegan bireyleri zamanla kendi enerjilerini korumaya yönelik çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmeye itmektedir. Çoğu katılımcı, artık herkese cevap vermek yerine seçici iletişim kurmayı veya ortamda hiç sesini çıkarmamayı tercih etmektedir.

Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), sorulmadıkça vegan olduğunu artık söylemediğini, çünkü aynı sorulara cevap vermekten tükendiğini şu sözlerle aktarır:

Aynı soruyu sürekli tekrar ediyorlarmış gibi hissediyorum. İlk defa sorduklarını sanıyorlar, ama aslında ben bu soruyu 50 defa yanıtlamış oluyorum. Bu yüzden, eğer ortamda veganlıkla ilgili bir soru açılmadıkça, genelde söylemiyorum... Çok gerekmedikçe kimseye açıklama yapmıyorum.

Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan), kiminle tartışmaya girip kiminle girmeyeceğini karşıdaki kişinin niyetine göre filtrelediğini belirterek, "Eğer karşıdaki gerçekten

*merak ediyorsa detaylı anlatıyorum. Ama sadece yargılamak için konuşuyorsa, bu tartışmaya girmemeyi tercih ediyorum... Eğer dinlemek istiyorlarsa anlatıyorum, yoksa onları kendi düşünceleriyle baş başa bırakıyorum"* der. Bu veriler göstermektedir ki, vegan kimlikleri sadece kişinin kendi tabağını değiştirmesiyle tamamlanan statik bir durum değil; dış dünyayla her temas edildiğinde yeniden müzakere edilen, savunulan ve açıklaması yapılan dinamik ve yorucu bir süreçtir. Toplumun besin zinciri ve insan doğası gibi argümanlarla yönelttiği sürekli sorgulamalar karşısında vegan bireyler, tükenmişlik yaşamamak adına stratejik bir sessizliğe bürünmekte ve iletişim kuracakları kişileri niyetlerine göre eleyerek kendi zihinsel sağlıklarını korumaya çalışmaktadırlar.

İletişimi tamamen kesme veya sessizliğe bürünme stratejisinin aksine, başka bazı katılımcılar sakince bir açıklama yapma ve diyalogu önceleyen yapıcı bir yaklaşımı savunmaktadır. Dışlayıcı veya sorgulayıcı tepkiler aldıkça agresifleşmek yerine bilimsel araştırmalara yöneldiğini belirten Lale (22, Stajyer, 2 yıldır vegan), bu stratejisini şöyle aktarmaktadır:

Bu tür tepkiler aldığımında, kendimi daha iyi nasıl savunurum diye düşünmeye başlıyorum ve araştırma yapıyorum... Ama bu araştırmalar bazen bana fayda sağlasa da diğer yandan daha agresif olmama neden oluyor... Şu anda biraz daha sakin olmayı ve daha az agresif bir şekilde anlatmayı öğrenmeye çalışıyorum. Sonuçta, birisi sana agresif bir şekilde bir şey anlatırsa, onu dinlemek istemezsin. Ama eğer güzel bir şekilde anlatırsan, insanlar daha açık fikirli olabilir.

Özellikle din ve inanç temelli eleştirilerde karşı tarafın değerlerini doğrudan hedef almadan saygılı ama kararlı bir dil kullanılması gerektiğini vurgulayan Deniz (26, Öğrenci, 2 yıldır vegan), "*Din ve inanç sorularına yaklaşırken dikkatli olmalıyız; insanların dini değerlerine saygı göstererek, konuyu doğru bir şekilde açıklamalı ve sağlam bir duruş sergilemeliyiz*" derken; stajyer diyetisyen olan Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan) ise sakinliğin karşı tarafı nasıl silahsızlandırdığını şu sözlerle ifade eder: "*Öncelikle sakin kalmak çok önemli. Sinirlenmeden doğru bir şekilde bir şeyler anlattığınızda insanlar size karşı söyleyecek bir şey bulamıyorlar*".

Yöneltilen eleştirilerin aslında kişisel bir saldırı olmadığını, karşı tarafın kendi ahlaki çelişkilerinden doğan bir "savunma mekanizması" olduğunu fark etmenin bireyi psikolojik olarak koruduğunu belirten Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan), bu durumu şöyle analiz etmektedir:

Öncelikle ona, karşılaştığı tepkilerin aslında ona değil, insanların kendi ahlaki çelişkilerine yönelik olduğunu söyledim. Vegan olmak, bireyin kendi etik değerleriyle tutarlı bir yaşam sürmek istemesiyle ilgilidir... İnsanlar genellikle savundukları etik değerlerle çeliştiklerinde rahatsız olurlar ve bu rahatsızlıklarını vegan bireylere yansıtabilirler. Bu yüzden tepkilerin aslında kişisel olmadığını anlamak önemli.

Vegan bireylerin dışlayıcı veya küçümseyici söylemlerle baş etmek için geliştirdikleri bir diğer dikkat çekici strateji ise yöneltilen damgayı reddetmek yerine onu ironik bir şekilde sahiplenmektir. Karşı tarafın, özellikle de bir otorite figürünün yönelttiği incitici etiketi alaya alarak kabul etmek, bireyin maruz kaldığı psikolojik baskıyı kırmasını ve durumu bir güçlenme aracına dönüştürmesini sağlamaktadır. Bunun en çarpıcı örneğini, stajyer diyetisyen olan Duru (22, 2 yıldır vegan), kendi bölüm başkanı ile yaşadığı bir olay üzerinden aktarmaktadır. Tabağındaki makarnanın vegan olduğunu bilmeyen hocasının onu sahte vegan olmakla suçlaması üzerine Duru, bu etiketi reddedip savunmaya geçmek yerine; LGBTQ+ hareketinin damgaları sahiplenme pratiğine ("velev ki...") atıfta bulunarak otoriteyi nasıl ironiyle bertaraf ettiğini şu şekilde anlatmaktadır:

Profesörüm, bölüm başkanım makarna yerken beni gördü ve makarnanın vegan olduğunu bilmiyormuş. 'Aa, profesör diyetisyen bana sahte vegan diyor' dedim ve o an Instagram hesabımı açtım ve 'Evet, sahte veganım' dedim. Hâlâ beni gördüğünde, laktozlu, vejetaryen gibi beslenme biçimlerinden bahsediyor ama 'Sen vegan değilsin' diyor. Ama bir şey söyleyeceğim, aslında o an bana yapıştırılan o olumsuz etiketi alıp kullanarak buna nasıl tepki vereceğimi bilmiyorum. Ama bence bu da aslında ilginç bir başa çıkma yöntemi, ya da belki gerçekten bir tür güç bulma şekli. Çünkü aslında 'velev ki ibneyiz' gibi bir laf var, o an gerçekten kafamdan o cümle geçti. Profesöre de 'Tamam hocam, siz beni benden daha iyi bilirsiniz' dedim. Bu şekilde başa çıktım ve değiştim.

Duru'nun bu deneyimi, damgalanan bireylerin gündelik etkileşimlerde benliklerini nasıl stratejik biçimde yönettiklerini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Duru, hocasının kendisine yönelttiği "sahte vegan" suçlamasını doğrudan reddetmek ya da uzun bir açıklama yapmak yerine, etiketi ironik biçimde sahiplenerek etkileşimin yönünü değiştirmektedir. Bu stratejik kabulleniş, tartışmayı büyütmek yerine karşı tarafın otoritesini işlevsiz hâle getiren bir başa çıkma yöntemi olarak işlev görmektedir. Bu durum, Goffman'ın dramaturjik yaklaşımıyla da açıklanabilir. Goffman'a göre bireyler sosyal etkileşimlerde benliklerini belirli bir sahne üzerinde sunar ve karşı tarafın beklentilerine göre farklı stratejiler geliştirirler. Duru'nun ironi yoluyla damgayı sahiplenmesi, damgalanan bireylerin kendilerine yöneltilen olumsuz etiketleri yeniden çerçeveye alarak etkileşim üzerindeki kontrolü geri almaya çalıştıklarını göstermektedir.

Bu anlamda söz konusu deneyim, damgalanan kimliğin yalnızca pasif biçimde taşınmadığını; bireylerin gündelik etkileşimlerde bu damgayı yönetmek, etkisini azaltmak ya da tersine çevirmek için çeşitli stratejiler geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır.

Bir başka yaklaşımla, agresif aktivizm pratiklerinin ters teptiğini ve empati kurmanın daha etkili olduğunu savunan Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan) ise, "*Aktivizm tabii ki önemli, insanları bilinçlendirmek gerekir ama bu tür agresif tutumlar, karşı tarafı daha da uzaklaştırıyor. Bunun yerine, insanları birebir bilgilendirerek veya vegan alternatifler sunarak daha yapıcı bir yaklaşım sergilenebilir*" diyerek diyalog zeminine dikkat çekmektedir.

Dışlanmayla baş etmede en kritik stratejilerden bir diğeri ise vegan topluluklara ve dayanışma ağlarına sığınma üzerinden şekillenmektedir. Sosyal izolasyon yaşayan vegan bireyler için bu topluluklar, yargılanmadan var olabildikleri psikolojik birer "güvenli alan" işlevi görmektedir. Dışlandığını hisseden veganların mutlaka benzer değerleri paylaştıkları ağlara dahil olması gerektiğini savunan Melis (30, Performans Sanatçısı/Ekolojik Tasarımcı, 7 yıldır vegan) şunları söyler:

Bence bu insanlar bir topluluğa katılmalı. Kendi gibi insanlarla iletişim kurmak, bir destek ağı oluşturmak çok önemli. Veganlık, bir yaşam tarzı ve felsefesi olduğu için bu insanlar yalnız olmadıklarını görmeli. Özellikle aynı değerleri paylaşan bir toplulukla olmak, onlara güç verir.

Vegan toplulukları ve mekânları doğrudan bir "sansürsüz konuşma alanı" olarak gören Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), bu ihtiyacı ve vegan pastanelerin iyileştirici rolünü şöyle aktarır:

Bir arkadaşım ya da insanlarla konuşmak, kendimi çok daha rahat hissettirdi. Çünkü bazen, vegan olmayanlarla konuşurken, sansürlü bir şekilde ifade etmek zorunda kalıyorum. Bu yüzden, veganlarla iletişim kurmak çok daha rahatlatıcı oluyor... Örneğin, ben bir dönem vegan pastaneye gidiyordum Vinni The Vegan Witch ve orada kendimi güvende hissediyordum, çünkü şiddet ve olumsuzluk olmuyor. Böyle mekanlar, insanın yalnız hissetmesini engelliyor.

En büyük desteği vegan arkadaşlarından aldığını vurgulayan Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan), "*Bence herkesin çevresinde veganizme dair bir dayanışma ortamı olmalı... İnsanlarla ideolojik farklarımız olsa da vegan arkadaşlarla bir arada olduğumda kendimi*

*daha rahat hissediyorum"* derken; Lale ise dışlanan yeni veganlara önce kendi sosyal çevrelerini gözden geçirmelerini tavsiye ederek şunları ekler: *"Eğer çevresi onu kabul etmiyorsa, o çevreyi gözden geçirmesi gerekebilir. Gerçek arkadaşlar, kişinin tercihlerine saygı duyar ve onu olduğu gibi kabul eder... Yeni arkadaşlar edinmesini ve onlara yönlendirmeyi öneririm"*.

Son olarak Poyraz, dayanışma ağlarının önemini vurgulayarak veganlığın bireysel bir takıntı/heves olmadığını, kolektif bir dönüşüm hareketi olduğunu şu ifadelerle hatırlatmaktadır:

Mutlaka vegan arkadaşlar edinmesini ve vegan topluluklara katılmasını öneririm. Bu tür gruplara dahil olmak, dayanışma hissini artırır ve yalnız olmadığını fark etmesini sağlar. Veganlık, bireysel bir mücadele gibi görünse de aslında sosyal bir dönüşüm hareketidir.

Katılımcı ifadeleri, vegan bireylerin önyargı ve dışlanma karşısında farklı başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini göstermektedir. Bu stratejiler; saygı göstermeyen kişilerle iletişimi sınırlandırma, eleştirilere sakın açıklamalarla karşılık verme, seçici iletişim kurma ya da sessiz kalma gibi gündelik etkileşim pratikleri etrafında şekillenmektedir. Ayrıca vegan toplulukları ve dayanışma ağları, bireyler için önemli bir psikolojik destek ve aidiyet alanı oluşturmaktadır.

### **3.6. ŞİDDET, GÜVENCESİZLİK VE AKTİVİZM**

Katılımcıların anlatıları, veganlık sürecindeki en zorlayıcı deneyimlerin yalnızca gündelik dışlanma pratikleriyle sınırlı kalmadığını; aynı zamanda sözlü, psikolojik ve bazen aktivizm alanlarında fiziksel şiddete varan sistematik bir baskıyı içerdiğini göstermektedir. Görüşmelerden elde edilen en çarpıcı bulgulardan biri, vegan bireylerin kamusal veya özel alanda maruz kaldıkları bu ayrımcılık ve şiddet karşısında başvurabilecekleri resmi bir şikâyet mekanizmasının (devlet/hukuk güvencesinin) bulunmamasıdır. Kurumsal bir muhatap bulamayan bireyler, bu güvencesizlik halini sivil toplum kuruluşları, vegan avukatlar ve alternatif dayanışma ağları (boykot kültürü) üzerinden aşmaya çalışmaktadırlar.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, Türkiye'de veganlara yönelik doğrudan bir hak koruma veya şikâyet mekanizması olmadığını ve devletin bu konuda tamamen işlevsiz kaldığını belirtmektedir. İleri yaştaki katılımcılardan Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır

vegan), sokakta yaşanacak olası bir şiddet vakasında devletin sergileyeceği kayıtsızlığı şu sözlerle ifade eder:

Türkiye’de böyle bir şikâyet mekanizması yok. Maalesef, ülkemizde vegan olmanın ya da benzeri yaşam tarzlarının farkındalığı çok düşük. Örneğin, sokakta biri size kötü davranırsa, ya da bu konuda şiddet uygulanırsa, polisi aradığımızda, muhtemelen hiçbir işlem yapılmaz. Çünkü burada insanların zihniyeti ve eğitim seviyesi bu tür durumlara duyarsız kalıyor.

Aynı güvencesizlik hissine vurgu yapan Ayda (21, Barista, 4 yıldır vegan), sözlü ve psikolojik şiddetin veganlar için sıradanlaştığını ancak yasa yapıcıların bu konuda adım atmadığını belirterek, "*Yasa yapıcıların ya da devletin bu konuda daha fazla adım atması gerekebilir, ancak şu an için çok etkili bir mekanizma yok gibi görünüyor*" derken; Ege (39, Barmen, 7 yıldır vegan) kurumsal bir mekanizma bulamadığı için çareyi alternatif güç odaklarında (medya) aradığını, "*Şu anda şikâyet edilebilecek bir kurum hakkında bilgim yok. Belki polise başvurmak çözüm olmayabilir... Eğer birine şahit olursam, belki Nevşin Mengü gibi kişilere ulaşıp bu durumu gündeme getirebilirim*" diyerek aktarmaktadır.

Ayrıca Yağmur (28, Çevirmen, 3 yıldır vegan) da veganlığa yönelik şiddetin hukuki boyutunun oldukça karmaşık olduğunu ve doğrudan bir şiddet mekanizması (koruma kanunu) bulunmadığını vurgulamaktadır.

Vegan bireylerin şiddetle en somut şekilde yüzleştikleri alanlar genellikle hayvan hakları eylemleri ve sokak aktivizmidir. Tıp öğrencisi Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan), sokakta aktivizm yaparken bir arkadaşının sadece rasyonel bir argüman sunduğu için hakarete uğrayıp bağırıldığına şahit olduğunu belirtir.

Resmi bir şikâyet mekanizmasının olmaması vegan topluluğunu kendi içinde alternatif savunma, hukuk ve yaptırım mekanizmaları (cancel culture/boykot) kurmaya itmiştir. Maruz kalınan bir şiddet durumunda hukuki destek için kurumsal yapılardan ziyade "aktivist/vegan avukatlara" güvenildiğini belirten Bulut (40, Tasarımcı/Öğrenci, 3 yıldır vegan) şu tespiti yapmıştır: "*Bir aktivist olarak, şiddetle karşılaştığınızda... aktivist avukatlardan yardım alınabilir. Vegan avukatlar, aktivistlerin karşılaşabileceği zorluklarla ilgili daha fazla bilgiye sahip olabilir ve durumu daha iyi anlayarak nasıl ilerlemesi gerektiği konusunda yardımcı olabilirler*". Aynı şekilde Selen de Ankara'daki Hayvan Hakları Barosu'nun ve gönüllü avukatların bu boşluğu doldurmaya çalıştığını

ifade etmektedir. Öte yandan, gündelik ayrımcılık ve mobbing vakalarında ise queer ve feminist dayanışma pratiklerine benzer bir sosyal medya gücü devreye sokulmaktadır. Rüzgar (25, Öğrenci, 6 yıldır vegan), mekanizmasızlığın yarattığı boşluğun boykot dayanışması ile nasıl aşıldığını şöyle açıklar:

Eğer hukuki bir mesele varsa, elbette resmi yollarla şikâyet etmek gerekebilir. Ama topluluk içinde yaşanan sıkıntılar için queer veya feminist dayanışmalar gibi, vegan dayanışması da önemli olabilir. Mesela, bir işletme çalışanlarına kötü davranıyorsa ya da mobbing yapıyorsa, vegan topluluğu bunu yayarak o işletmenin boykot edilmesini sağlayabiliyor. Böyle bir dayanışma biçimi, topluluk içinde büyük bir güç oluşturuyor.

Devlete ilişkin beklentiler ise daha temkinli ve sınırlıdır. Çoğu katılımcı, hayvancılık endüstrisiyle kurulan ekonomik bağlar nedeniyle devletin yakın vadede veganlığı aktif biçimde desteklemesini gerçekçi bulmamaktadır. İleri yaştaki katılımcılardan Toprak (48, Reklamcı, 4 yıldır vegan), bu umutsuzluğu "*Açıkçası, Türkiye’de devletin bu konuda bir katkı sağlamasını beklemiyorum.*" sözleriyle ifade etse de yine de yapılabilecek kurumsal düzenlemelere şu şekilde dikkat çekmektedir:

Devletin yapabileceği çok şey var. Örneğin, hayvan hakları yasaları çok önemli ve hayvanların haklarını koruyan düzenlemeler yapılabilir. Endüstriyel hayvancılıkla ilgili ciddi iyileştirmeler gerekiyor... Vegan menülerin devlet çalışanları ve öğrenciler için sunulması gibi küçük ama önemli değişiklikler olabilir.

Toprak'ın bahsettiği bu "kurumlarda vegan menü sunulması" talebini kültürel kabullenmenin bir aracı olarak gören Simge (31, Araştırma Görevlisi, 1,5 yıldır vegan), etiketleme şeffaflığı ve görünürlük konusundaki ihtiyacı şöyle aktarmaktadır:

Veganlık hakkında daha fazla farkındalık yaratmak için kamu kurumlarında, örneğin yemekhanede, etsiz yemek seçeneklerinin sunulması gibi adımlar atılabilir. Bu tür küçük değişiklikler insanların alışkanlıklarını değiştirmelerine yardımcı olabilir... Ayrıca restoranlarda vegan yemeklerin içeriklerinin net bir şekilde yazılması önemli. Restoran menülerinde bazen vegan seçenekler belirtilmiyor, bu da zorluk yaratabiliyor.

Öte yandan, sağlık politikaları bağlamında devletin atması gereken makro düzeydeki adımları mesleki bir perspektifle değerlendiren Duru (22, Stajyer Diyetisyen, 2 yıldır vegan), Kanada ve Dünya Sağlık Örgütü örneklerinden yola çıkarak bitkisel beslenme rehberlerinin aciliyetine vurgu yapmaktadır:

Devlet, öncelikle bizim ülkemizde doğru bir bitkisel beslenme rehberi hazırlamalı. Kanada ve Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı gibi, bu konuda bir adım atmalıyız. Ayrıca, sivil

toplum kuruluşlarının özellikle iklim ve hayvan haklarıyla uğraşanların vegan olmaları gerektiğini düşünüyorum.

Bireylerin ayrımcılık veya şiddet durumunda başvurabilecekleri resmi mekanizmaların eksikliği (veya var olanların bulanıklığı), veganları çoğu zaman çaresiz ve yalnız hissettirmektedir. Nehir (25, Diyetisyen, 3 yıldır vegan), bu sistemsiz boşluğun yarattığı psikolojik güvencesizliği şu sözlerle dile getirmektedir:

Vegan bireylere yönelik ayrımcılık veya şiddet olaylarıyla karşılaşıldığında başvurulabilecek resmi bir mekanizma olup olmadığı konusu ise belirsiz. Böyle bir durumda ne yapabileceğimi ben de tam olarak bilmiyorum ve bu beni zaman zaman yalnız hissettirebiliyor.

Resmi kurumsal mekanizmaların yetersiz kaldığı bu noktada, meselenin temel bir insan hakları ihlali (ayrımcılık) boyutu taşıdığını hatırlatan Poyraz (22, Tıp Öğrencisi, 3 yıldır vegan) da olası bir şiddet ve mobbing durumunda doğrudan "*insan hakları dernekleriyle iletişime geçilebilir. Kadın hakları, LGBTQ+ hakları veya benzeri sosyal destek sunan kuruluşlar da bazen bu tür durumlarda yardımcı olabilir*" diyerek dayanışma ağlarının önemine işaret etmektedir.

## SONUÇ

Bu araştırma, Ankara ve İstanbul'da yaşayan kentli vegan bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları damgalanma süreçlerini, bu damgaların toplumsal kaynaklarını ve bireylerin bunlarla başa çıkma stratejilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Nitel araştırma yöntemiyle 15 katılımcıyla gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerin analizi, veganlığın toplumda kültürel, ahlaki ve politik normlarla çatışan bir kimlik olarak algılandığını göstermektedir. Araştırma bulguları, vegan bireylerin maruz kaldığı damgalamanın yalnızca bireysel önyargılardan ibaret olmadığını; toplumsal normlar, toplumsal cinsiyet rejimleri, sosyal medyada veganlığa dair mizah içerikli paylaşımlar ve gündelik etkileşim pratikleri içinde yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın temel bulgularından biri, katılımcıların veganlığı hayvan sömürsünü reddeden etik ve politik bir yaşam biçimi olarak tanımlamalarıdır. Katılımcılar açısından veganlık, hayvanların insanlar için kullanılabilir bir kaynak ya da gıda olarak görülmemesi gerektiği fikri etrafında ortaklaşmaktadır. Bununla birlikte veganlığın kapsamı ve gündelik yaşamda nasıl uygulanacağı konusunda katılımcılar arasında bazı farklılıklar da ortaya çıkmaktadır. Bazı katılımcılar veganlığı katı etik tutarlılık çerçevesinde değerlendirirken, bazıları da mevcut toplumsal ve ekonomik koşullar içinde veganlığı mümkün olduğunca sömürden kaçınmaya yönelik ve sürdürülebilir bir etik çaba olarak tanımlamaktadır. Bu durum veganlığın katılımcılar için kusursuzluk temelli bir pratikten ziyade niyet, süreklilik ve etik tutarlılık temelinde kurulduğunu göstermekte aynı zamanda vegan kimliğin de tek olmadığını birden farklı vegan kimlik olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcı ifadeleri, veganlığa geçiş sürecinin çoğu zaman ani bir karardan ziyade çok katmanlı bir farkındalık süreci olduğunu da ortaya koymaktadır. Belgesellerin yarattığı şok etkisi, evcil hayvanlar üzerinden gelişen empati, hayvan sömürsünün görünür hâle gelmesi, ekolojik yıkım ve kapitalist tüketim kültürüne yönelik eleştiriler veganlığa yönelimde önemli rol oynamaktadır. Bu yönüyle veganlık; bireyin hayvanlarla, doğayla ve tüketim pratikleriyle kurduğu ilişkiyi yeniden düşünmesini sağlayan etik bir dönüşüm alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, vegan kimliğin hâkim beslenme normlarından bir sapma olarak algılanması nedeniyle damgalanmasıdır. Katılımcılar vegan bireylerin sıklıkla sağlıksız, zayıf, güçsüz, aşırı, marjinal ya da uyumsuz kişiler olarak etiketlendiğini belirtmektedir. Türkiye bağlamında bu damgalamanın et merkezli yemek kültürü, kolektif yeme pratikleri ve geleneksel misafirperverlik normları ile iç içe geçtiği görülmektedir. Restoranlar, davetler ve aile sofraları gibi ortak yemek pratiklerinin gerçekleştiği alanlarda vegan seçeneklerin sınırlı olması ya da bu seçeneklere yer verilmemesi, vegan bireylerin tercihlerini sürekli açıklamak zorunda kalmalarına yol açmaktadır. Böylece damgalama yalnızca söylemsel bir süreç olmaktan çıkmakta, bireyin gündelik ilişkilerini ve sosyal deneyimlerini doğrudan biçimlendiren bir pratik hâline gelmektedir. Bu durum vegan bireylerin maruz kaldığı damgalamanın çelişkili bir görünürlük rejimi üzerinden işlediğini göstermektedir. Veganlar düğünler, davetler, restoranlar ve kurumsal yemek düzenlemeleri gibi kamusal alanlarda çoğu zaman yok sayılmakta; vegan seçeneklerin sunulmaması yoluyla görünmez kılınmaktadır. Buna karşılık gündelik etkileşimlerde ve özellikle sofrasohbetlerinde aşırı görünür hâle gelmekte, sürekli sorgulanan ve kendisini açıklamak zorunda kalan kişiler olarak konumlandırılmaktadır. Bu eşzamanlı yok sayılma ve aşırı görünürlük durumu, damgalamanın çok katmanlı yapısını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Goffman'ın damgalama kuramıyla uyumlu biçimde, toplumsal normlardan sapan kimliklerin gündelik etkileşimlerde sürekli yönetilmesi gereken bir benlik yükü taşıdığını göstermektedir (Goffman, 1963/2014). Vegan bireyler bu bağlamda benlik sunumlarını ve sosyal ilişkilerini de sürekli müzakere etmek durumunda kalmaktadır.

Araştırma bulguları ayrıca vegan bireylerin bilgi düzeyinde de sürekli sınındıklarını göstermektedir. Katılımcılar vegan bireylerden beslenme, sağlık, çevre ve iklim krizi gibi konularda sürekli bilgi sahibi olmalarının beklendiğini ve bu bilgiyi başkalarına sunmak zorunda bırakıldıklarını ifade etmektedir. En küçük sağlık sorununun bile doğrudan veganlığa bağlanması, vegan bireylerin sağlıklarını ve rasyonelliklerini de kanıtlama baskısı altında kaldıklarını göstermektedir. Bu durum damgalamanın birey üzerinde sürekli bir duygusal ve zihinsel yük oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de veganlığın toplumsal cinsiyet normlarıyla kurduğu gerilimli ilişkidir. Bulgular, vegan erkeklerin sıklıkla feminenlik, güçsüzlük ya

da heteronormatif erkeklik kalıplarının dışında konumlandırılan kimliklerle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Et tüketimi üzerinden kurulan güç ve maskülenlik idealleri, vegan erkeklerin toplumsal cinsiyet beklentileriyle çatışan bir kimlik olarak algılanmasına yol açmaktadır. Bununla birlikte veganlıkla ilgili damgalamanın yalnızca erkeklik tartışmalarıyla sınırlı kalmadığı kadın veganların da beden, sağlık ve bakım söylemleri üzerinden farklı türde değerlendirmelere maruz kaldığı görülmektedir. Bu durum veganlığın hem erkeklik hem kadınlık normlarıyla çok katmanlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Araştırma aynı zamanda vegan bireylerin damgalama karşısında pasif aktörler olmadığını da ortaya koymaktadır. Katılımcılar saygısız ya da küçümseyici tutumlarla karşılaştıklarında tartışmaya girmemeyi tercih etmek, konuyu değiştirmek, seçici iletişim kurmak ya da bazı kişilerle ilişkilerini sınırlandırmak gibi çeşitli baş etme stratejileri geliştirdiklerini ifade etmektedir. Bunun yanında vegan topluluklarıyla kurulan dayanışma ilişkileri de önemli bir destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar bu toplulukların yalnızlık hissini azalttığını, damgalamanın yarattığı duygusal yükü hafiflettiğini ve kendilerini güvende hissettikleri sosyal alanlar yarattığını belirtmektedir. Bu bulgu veganlığın sürekliliğinin yalnızca bireysel iradeye bağlı olmadığını, bireyin dâhil olduğu sosyal bağlara ve kolektif destek pratiklerine de bağlı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biri de damgalamanın zaman zaman vegan topluluğun kendi içinde de yeniden üretilebildiğini göstermesidir. Yeterince vegan olmamak, etik motivasyon taşımamak ya da pratikte tutarsız davranmak gibi gerekçelerle ortaya çıkan içsel hiyerarşiler, damgalamanın topluluk içi ilişkiler içinde de üretilebildiğine işaret etmektedir.

Son olarak katılımcıların anlattıkları; vegan bireylerin karşılaştıkları psikolojik, sözlü ya da fiziki şiddet karşısında başvurabilecekleri etkili resmi ve hukuki mekanizmaların sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu durum vegan bireyleri çoğu zaman kendi dayanışma ağlarına, sivil toplum girişimlerine ya da sosyal medya üzerinden yürütülen görünürlük stratejilerine yöneltmektedir. Katılımcılar kültürel kabulün güçlenebilmesi için kamusal kurumlarda vegan seçeneklerin yaygınlaştırılması, dengeli bitkisel beslenmeye ilişkin

güvenilir rehberlerin hazırlanması ve tüketici bilgilendirmesinin artırılması gibi yapısal adımların önemine dikkat çekmektedir.

Bu bulgular değerlendirildiğinde, veganlığın egemen toplumsal normlarla çatışan, bu nedenle de sürekli olarak müzakere edilmek zorunda kalan bir kimlik biçimi olduğu görülmektedir. Vegan bireylerin deneyimleri, damgalamanın gündelik pratikler, yemek kültürü, mizah ve toplumsal cinsiyet normları aracılığıyla yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, damgalamanın yapısal ve kültürel bir süreç olarak işlediğine işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, literatürde sıklıkla vurgulanan veganların sosyal dışlanma ve normdan sapma nedeniyle damgalanma yaşadığı yönündeki bulgularla örtüşmektedir. Bununla birlikte, Türkiye bağlamında damgalamanın özellikle et merkezli yemek kültürü, misafirperverlik normları ve dini/kültürel değerler üzerinden özgül biçimlerde üretildiğini göstermesi açısından literatüre yerel bir katkı sunmaktadır. Ayrıca damgalamanın zaman zaman vegan topluluğun kendi içinde de yeniden üretilebildiğini ortaya koyması, bu alandaki sınırlı tartışmalara önemli bir açılım getirmektedir.

Bu çalışma aynı zamanda vegan bireylerin damgalama karşısında pasif özneler olmadığını; aksine gündelik yaşam içinde çeşitli stratejiler geliştirerek bu süreçleri yöneten ve yeniden şekillendiren aktif aktörler olduklarını göstermektedir. Bu durum, damgalamanın bireylerin kimliklerini yeniden kurdukları bir müzakere alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bulgular, Erving Goffman'ın damgalı bireylerin sosyal etkileşimlerde benliklerini sürekli olarak yönettikleri ve farklı bağlamlara göre yeniden sundukları yönündeki yaklaşımıyla da örtüşmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, veganlığın Türkiye bağlamında toplumsal normlarla gerilim içinde kurulan, sürekli savunulan, müzakere edilen ve yeniden inşa edilen parçalı bir kimlik biçimi olduğunu ortaya koymaktadır. Vegan bireylerin deneyimleri, gündelik yaşamın en sıradan pratikleri içinde dahi normların nasıl işlediğini ve bu normlardan sapmanın nasıl bir toplumsal karşılık ürettiğini göstermesi açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Gelecek araştırmaların vegan bireylerin farklı Şehirlerde, kırsal alanda veya farklı sosyoekonomik gruplar içinde nasıl deneyimler yaşadığını incelenmesi önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra vegan olmayan bireylerin veganlığa yönelik algılarını inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar, damgalama süreçlerinin karşılıklı dinamiklerini daha görünür kılabilir. Ayrıca veganlık ile hukuk, kamu politikaları ve insan hakları arasındaki ilişkinin derinlemesine analiz edilmesi, bu alandaki kurumsal boşlukların anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Adams, C. J. ve Procter-Smith, M. (1995). Taking life or "taking on life"? Table talk and animals. İçinde C. J. Adams (Ed.), *Ecofeminism and the sacred* (ss. 295-310). Continuum.
- Adams, C. J. (2013). *Etin cinsel politikası: Feminist-vejetaryen eleştirel kuram* (M. Babacan, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1990)
- Ali, N., Helen, L., Martin, W. vd. (2023). The double-burden of functional vitamin B12 deficiency among non-supplemented vegan adults: A systematic review and meta-analysis. *Proceedings of the Nutrition Society*.
- Avcil, C., Bulut, H. ve Sayar, G. H. (2016). Psikiyatrik hastalıklar ve damgalama. *Uskudar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2).
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baroni, L., Goggi, S., Battaglino, R. vd. (2018). Vegan nutrition for mothers and children: Practical tools for healthcare providers. *Nutrients*.
- Brady, J. ve Ventresca, M. (2014). "Officially a vegan now": On meat and renaissance masculinity in pro football. *Food and Foodways*, 22(4), 300–321.
- Boyle, J. E. (2011). Becoming Vegetarian: The Eating Patterns and Accounts of Newly Practicing Vegetarians. *Food and Foodways*, 19(4), 314–333.
- Budhathoki, S., Sawada, N., Iwasaki, M. vd. (2019). Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA Internal Medicine*.
- Bulut, B. ve Erkol, M. (2024). İnsan neden vegan olur sorusuna yanıt: Abolisyonizm. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, 5(5), 149-172.
- Bolderdijk, J., & Cornelissen, G. (2021). How do you know someone's vegan? They won't always tell you: An empirical test of the do-gooder's dilemma. *Appetite*.
- Cankaya, H., Ekiz, C. ve Sahin, N. (2024). Türkiye'de hayvanların korunması politikası. *Fiscaoeconomia*.
- Cherry, E. (2006). Veganism as a cultural movement: A relational approach. *Social Movement Studies*, 5(2), 155-170.
- Erdogan, M. ve Vatandas, C. (2020). Bireysel ve toplumsal dışlanma pratiği: Onyargı ve ayrımcılık. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 474-485.
- Erogul, N. (2022). Vegan erkeklerin beslenme biçimleri ile erkeklik algıları arasındaki ilişkiye yönelik görüşleri. *Fe Dergi: Feminist Eleştiri*, 14(1), 1-16.

- Foster, E. (2001). Don't smoke, don't drink, don't fuck: Towards a theory of straight-edge culture. *Iowa Journal of Cultural Studies*, 20(1), 93-103.
- Goffman, E. (2014a). *Damga: Orselenmis kimligin idare edilisi uzerine notlar* (S. Genis, L. Unsaldi ve S. N. Agirnasli, Cev.). Heretik Yayıncılık. (Orijinal eser 1963 yılında yayımlanmıştır)
- Goffman, E. (2014b). *Gunluk yasamda benligin sunumu* (B. Cezar, Cev.). Metis Yayinlari. (Orijinal eser 1959 yılında yayımlanmıştır)
- Greenebaum, J. ve Dexter, B. (2018). Vegan men and hybrid masculinity. *Journal of Gender Studies*, 27(6), 637-648.
- Gregson, R., Piazza, J. ve Boyd, R. L. (2022). 'Against the cult of veganism': Unpacking the social psychology and ideology of anti-vegans. *Appetite*, 178, 106143.
- Guler, O. ve Caglayan, G. D. (2021). Nasil vegan oldum? Fenomenolojik nitel bir arastirma. *Guncel Turizm Arastirmalari Dergisi*, 5(2), 287-304. <https://doi.org/10.32572/guntad.915262>
- Hall, S. (Ed.). (2017). *Temsil: Kulturel temsiller ve anlamlandırma uygulamalari* (I. Dundar, Cev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal eser 1997 yılında yayımlanmıştır)
- Heijnders, M. ve van der Meij, S. (2006). The fight against stigma: An overview of stigma-reduction strategies and interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 11(3), 353-363. <https://doi.org/10.1080/13548500600595327>
- Hıncız, G., & Yavuz, A. (2023). Yansıtıcı Tematik Analiz: Bir Doktora Tez Çalışması Örneği. *Journal of Theory and Practice in Education*, 19(2), 388-408. <https://doi.org/10.17244/eku.1300330>
- Hodson, G. ve Earle, M. (2018). Conservatism predicts lapses from vegetarian/vegan diets to meat consumption (through lower social justice concerns and social support). *Appetite*, 120, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.027>
- Huang, J., Liao, L., Weinstein, S. vd. (2020). Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. *JAMA Internal Medicine*.
- Iguacel, I., Miguel-Berges, M., Gomez-Bruton, A. vd. (2018). Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*. Volume 77, Issue 1, January 2019, Pages 1–18, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy045>
- Jaiswal, A. ve Shrivastava, T. (2024). The ethics of veganism. *Cureus*, 16(3), e56214. <https://doi.org/10.7759/cureus.56214>
- Jovandaric, M. Z. (2021). Veganism: A new approach to health. M. Z. Jovandaric (Ed.), *Veganism – a fashion trend or food as a medicine* içinde. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95441>

- Karakurum, S. S. ve Dedeoglu, A. O. (2022). Vegetarianism in Turkey: Consumers' search for social identity, social justice and well-being. *Ege Stratejik Arastirmalar Dergisi*, 13(2), 153-172.
- Koller, A., Rohrmann, S., Wakolbinger, M., Gojda, J., Selinger, E., Cahova, M., ... Keller, J. W. (2024). Health aspects of vegan diets among children and adolescents: a systematic review and meta-analyses. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 64(33), 13247–13258. <https://doi.org/10.1080/10408398.2023.2263574>
- Lamberg-Allardt, C., Barebring, L., Arnesen, E. K., Nwaru, B. I., Thorisdottir, B., Ramel, A., Parna, E., Konde, A. B., Andersson, M. ve Olafsdottir, A. S. (2023). Animal versus plant-based protein and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: A systematic review of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Food & Nutrition Research*, 67. <https://doi.org/10.29219/fnr.v67.8992>
- Link, B. G. ve Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>
- Malhotra, A. ve Lakade, A. (2025). Analytical review on nutritional deficiencies in vegan diets: Risks, prevention, and optimal strategies. *Journal of the American Nutrition Association*, 44(3), 215-228.
- McKeown, P. ve Dunn, R. A. (2021). A 'life-style choice' or a philosophical belief?: The argument for veganism and vegetarianism to be a protected philosophical belief and the position in England and Wales. *Liverpool Law Review*, 42, 207-241. <https://doi.org/10.1007/s10991-020-09273-w>
- Melina, V., Craig, W. ve Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Moretti, S. L. A., Gabriel, M. L. D. S., Fagundes, A. F. A., Santos, A. M. B. P., Oliveira, J. B. S. ve Jacobi, L. A. S. (2023). Healthy, moral, or ecological? Latent classes in the consumption of vegan food. *Brazilian Journal of Marketing*, 22(2), 537-565. <https://doi.org/10.5585/remark.v22i2.21309>
- Naghshi, S., Sadeghi, O., Willett, W. C., & Esmailzadeh, A. (2020). Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ (Clinical research ed.)*, 370, m2412. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2412>
- Neufingerl, N., & Eilander, A. (2021). Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.3390/nu14010029>

- Ogilvie, A. R., McGuire, B. D., Meng, L., & Shapses, S. A. (2022). Fracture Risk in Vegetarians and Vegans: the Role of Diet and Metabolic Factors. *Current osteoporosis reports*, 20(6), 442–452. <https://doi.org/10.1007/s11914-022-00754-7>
- Olgun, H. (2020). Bati felsefesinde hayvanin ahlaki statusu: Francione'nin abolisyonizmi uzerine bir degerlendirme. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3916-3948. <https://doi.org/10.26466/opus.720047>
- Ozcan, T. ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve saglik uzerine etkileri. *Uludag Universitesi Ziraat Fakultesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Pescosolido, B. A. ve Martin, J. K. (2015). The stigma complex. *Annual Review of Sociology*, 41, 87-116. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145702>
- Raj, S., Guest, N., Landry, M., Mangels, A. R., Pawlak, R. ve Rozga, M. (2025). Vegetarian dietary patterns for adults: A position of the Academy of Nutrition and Dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(4), 456-470.
- Rose, E. C. (1995). The good mother: From Gaia to Gilead. Icinde C. J. Adams (Ed.), *Ecofeminism and the sacred* (ss. 149-167). Continuum.
- Ruether, R. R. (1995). Ecofeminism: Symbolic and social connections of the oppression of women and the domination of nature. Icinde C. J. Adams (Ed.), *Ecofeminism and the sacred* (ss. 13-23). Continuum.
- Yilmaz, E. ve Polat, E. C. (2023). #Vegan: Veganizm uzerine Twitter sosyal ag analizi. *Moment Dergi*, 10(1), 69-89.
- Selinger, E., Neuenschwander, M., Koller, A., Olivier, L., Medlin, S., Schneider, E., Perovic, N. R., Schmidt-Trucksass, A. ve Bano, A. (2022). Evidence of a vegan diet for health benefits and risks: An umbrella review of meta-analyses of observational and clinical studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(29), 9926-9936.
- Sinmez, C. (2022). Dunyada ve Turkiye'de hayvan haklarinin anayasal konumu. *Harran Universitesi Veteriner Fakultesi Dergisi*, 11(1), 100-108.
- The Vegan Society. (2025). History. <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Tuncay, G. Y. (2018). Saglik yonuyle vegan/vejetaryenlik. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 1(1), 25-29.
- Tuncay Son, G. Y. ve Bulut, M. (2016). Yasam tarzi olarak vegan ve vejetaryenlik. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 25-29. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3614>
- Uslu, F. ve Demir, E. (2023). Nitel bir veri toplama teknigi: Derinlemesine gorusme. *Hacettepe Universitesi Edebiyat Fakultesi Dergisi*, 40(1), 289-299. <https://doi.org/10.32600/huefd.1184085>

- Weil, Z. (1995). Ecofeminist education: Adolescence, activism, and spirituality. In C. J. Adams (Ed.), *Ecofeminism and the sacred* (ss. 311-319). Continuum.
- Wrenn, C. L. (2017). Fat vegan politics: A survey of fat vegan activists' online experiences with social movement sizeism. *Fat Studies*, 6(1), 290-302. <https://doi.org/10.1080/21604851.2017.1242359>
- Yang, H. ve Yang, X. R. (2025). Associations of total protein, animal protein, and plant protein with the risk of all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *Topics in Clinical Nutrition*, 40(1), 58-67.
- Yegen, C. ve Aydin, B. O. (2018). Postmodern bir kimlik olarak veganlik ve bir cevrimici vegan aginin analizi. *Galatasaray Universitesi Iletisim Dergisi*, (28), 175-200. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.436034>
- Leneman, L. (1999). No animal food: The road to veganism in Britain, 1909–1944. *Society & Animals*, 7(3), 219–228. <https://doi.org/10.1163/156853099X00095>
- Cross, L. (1951). Veganism defined. *The Vegetarian World Forum*, 5(1), 6–7., Watson, D. (1944). Editorial. *The Vegan News*, 1, 1–2.
- Dinshah, H. J. (1965). Out of the jungle: The way of dynamic harmlessness. American Vegan Society., Iacobbo, K., & Iacobbo, M. (2004). *Vegetarian America: A history*. Praeger.
- Bolton, S. E. ve von Keyserlingk, M. A. G. (2021). The dispensable surplus dairy calf: Is this issue a "wicked problem" and where do we go from here? *Frontiers in Veterinary Science*, 8, 660934. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.660934>
- Rutt, R. ve Jakobsen, J. (2022). The 'brother layer problem': Routine killing, biotechnology and the pursuit of 'ethical sustainability' in industrial poultry. *Environment and Planning E: Nature and Space*, 6(3). <https://doi.org/10.1177/25148486221131195>
- Ventura, B. A., von Keyserlingk, M. A. G., Schuppli, C. A. ve Weary, D. M. (2013). Views on contentious practices in dairy farming: The case of early cow-calf separation. *Journal of Dairy Science*, 96(9), 6105-6116. <https://doi.org/10.3168/jds.2012-6040>
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Corrigan, P. W. (2000). Mental health stigma as social attribution: Implications for research methods and attitude change. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(1), 48-67. <https://doi.org/10.1093/clipsy.7.1.48>
- Corrigan, P. W., Rafacz, J. ve Rusch, N. (2011). Examining a progressive model of self-stigma and its impact on people with serious mental illness. *Psychiatry Research*, 189(3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.05.024>

- Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma: A cognitive-affective-behavioral model. *Psychological Bulletin*, 133(2), 328-345. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.328>
- Melucci, A. (1985). The symbolic challenge of contemporary movements. *Social Research*, 52(4), 789-816.
- Clarke, V., Braun, V. ve Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. İcinde J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. baskı, ss. 222-248). Sage.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Stanford University Press.
- Greenebaum, J. (2012). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture & Society*, 15(1), 129-144. <https://doi.org/10.2752/175174412X13190510222101>
- MacInnis, C. C. ve Hodson, G. (2017). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(6), 721-744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Wrenn, C. L. (2020). Breaking the spell: A critique of intersectionality and veganism in anti-racist activism. *Society & Animals*, 30(3), 293-312. <https://doi.org/10.1163/15685306-bja10004>
- Yildirim, A. ve Simsek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. baskı). Seckin Yayıncılık.
- Baygut, H. ve Bilici, S. Sustainability in Food Services. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 01 Aralık 2021;12(3):422-9. doi:10.22312/sdusbed.1022416
- Eroğul, Nebile. 2023. "Vegan Erkeklerin Beslenme Biçimleri Bağlamında Erkeklik İnşaları". *Fe Dergi* 15 (1): 40-71. <https://doi.org/10.46655/federgi.1036277>.
- Demir, A. E. (2023). Siber mekânda anti vegan bireylerin söylemsel analizi. İcinde *Vegan dünyayı anlamak: Veganlık üzerine toplumsal araştırmalar* (1. Baskı, ss. 185–204). Siyasal Kitabevi.
- Harper, B. A. (2010). Race as a "FeebleMatter" in Veganism: Interrogating Whiteness, Geopolitical Privilege, and Consumption Philosophy of "CrueltyFree" Products. *Journal for Critical Animal Studies*, 8(3), 5-27.
- Gelderloos, P. (2011). Veganism: Why Not - an anarchist perspective. Erişim 10 Ağustos 2017, <https://theanarchistlibrary.org/library/peter-gelderloos-veganism-why-not>.

- Connell, R. W. (2019). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Toplum, kişi ve cinsel politika* (4. basım) (C. Soydemir, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1987'de yayımlanmıştır).
- Campbell, J. (1978). *The masks of God: Primitive mythology* (Cilt 1). Penguin Books. (C. J. Adams, 2013, *Etin cinsel politikası: Feminist-vejetaryen eleştirel kuram* içinde aktaran). (Orijinal eser 1959'da yayımlanmıştır).
- Dobash, R. E., & Dobash, R. P. (1979). *Violence against wives: A case against the patriarchy*. The Free Press. (C. J. Adams, 2013, akt.)
- Gilman, C. P. (1924). *His religion and hers: A study of the faith of our fathers and the work of our mothers*. T. Fisher Unwin. (C. J. Adams, 2013, akt.)
- Gregory, D. (1968). *The shadow that scares me* (J. R. McGraw, Der.). Doubleday. (C. J. Adams, 2013, akt.)
- Pizzey, E. (1974). *Scream quietly or the neighbours will hear*. Penguin Books. (C. J. Adams, 2013, akt.)
- Salt, H. S. (1921). *Seventy years among savages*. George Allen and Unwin. (C. J. Adams, 2013, akt.)
- Ziegler, P. T. (1966). *The meat we eat*. The Interstate Printers and Publishers. (C. J. Adams, 2013, akt.)

## EK1 ORJİNALLİK FORMU

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b> <b>İLETİŞİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA</b>	
Tarih: 17/04/2026	
Tez Başlığı (Türkçe): Kentli Veganların Damgalanma Deneyimleri: Ankara ve İstanbul Örneği	
<p>Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 98 sayfalık kısmına ilişkin, 17/04/2026 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 3'tür.</p>	
Uygulanan filtrelemeler*: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç</li> <li>2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç</li> <li>3. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç</li> <li>4. <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil</li> <li>5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç</li> </ol>	
<p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p>	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Ayça Selin AKYOL	

<b>Öğrenci Bilgileri</b>	<b>Ad-Soyad</b>	Ayça Selin AKYOL
	<b>Öğrenci No</b>	N23137826
	<b>Enstitü Anabilim Dalı</b>	İletişim Bilimleri Anabilim Dalı
	<b>Programı</b>	İletişim Bilimleri Yüksek Lisans Programı

### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.  
Doç. Dr. Şengül İNCE

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<b>TO HACETTEPE UNIVERSITY</b> <b>GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES</b> <b>DEPARTMENT OF COMMUNICATION SCIENCES</b>		Date: 17/04/2026
Thesis Title (In English): Stigmatization Experiences of Urban Vegans: Case Studies from Ankara and Istanbul		
According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 17/04/2026 for the total of 98 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 3%.		
Filtering options applied**:		
1. <input checked="" type="checkbox"/> Approval and Declaration sections excluded		
2. <input checked="" type="checkbox"/> References cited excluded		
3. <input checked="" type="checkbox"/> Quotes excluded		
4. <input type="checkbox"/> Quotes included		
5. <input checked="" type="checkbox"/> Match size up to 5 words excluded		
I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.		
Kindly submitted for the necessary actions.		
Ayça Selin AKYOL		

<b>Student Information</b>	<b>Name-Surname</b>	Ayça Selin AKYOL
	<b>Student Number</b>	N23137826
	<b>Department</b>	Communication Sciences
	<b>Programme</b>	Communication Sciences M.A.

**SUPERVISOR'S APPROVAL**

APPROVED  
Assoc. Prof. Şengül İNCE

## EK 2 ETİK KURUL İZNİ

Tarih: 06/12/2024 12:49  
Sayı: E-66777842-300-00003894890



### HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURULU

#### KURUL KARARI

<u>TOPLANTI TARİHİ</u>	<u>TOPLANTI SAYISI</u>
19 Kasım 2024	2024/21

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Ayça Selin AKYOL**'un, **Doç. Dr. Şengül İNCE** danışmanlığında yürüteceği "**Türkiye'de Vegan Damgası**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **19 Kasım 2024** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan **uygun bulunmuştur**.

Prof. Dr. İsmet KOÇ  
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Özgür  
TEOMAN  
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Selda  
ÖZDEMİR  
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Özge  
ÖZYALÇIN OSKAY  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Pınar  
ÖZDEMİR ŞİMŞEK  
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Tuğça POYRAZ  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Arife Berna  
AYTAÇ  
Kurul Üyesi

**İZİNLİ**  
Doç. Dr. Gülçin Cankız  
ELİBOL  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Pınar ARPINAR  
AVŞAR  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Gülüm DEPELİ  
SEVİNÇ  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Tülay BAĞCI  
BOŞI  
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Onur  
URAZ  
Kurul Üyesi