

Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı psikososyal risk faktörleri* Psychosocial risk factors faced by individuals who accept a vegan lifestyle

Gönderim Tarihi / Received: 02.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 15.06.2024

Doi: [10.31795/baunsobed.1384653](https://doi.org/10.31795/baunsobed.1384653)

Ayla SOLMAZ AVCIKURT¹

Ayşen ERTAŞ SABANCI^{2**}

Dilek ÇOŞAN³

Burcu KAYA⁴

ÖZ: İnsanlar etik, ekolojik, dini veya sağlık temelli motivasyonlar sebebiyle vejetaryen ve vegan beslenmeye geçiş yapmaktadır. Vejetaryen beslenme tarzının kendi içerisinde birçok çeşidi bulunmaktadır. Fakat bu diyet çeşitlerinin farklı kapsamlar barındırmasına rağmen ortak nokta olarak hayvansal gıda tüketiminin sınırlandırmış olduğu, kimi beslenme çeşitlerindeyse tamamen kaldırılmış olduğu görülmektedir. Sayıları her geçen gün artmakta olan vejetaryen ve vegan bireyler, özellikle bu diyeti uygulamayan bireyler tarafından çeşitli olumsuz durumlara maruz bırakılabilmektedir. Psikolojik riskler insanların bireysel veya sosyal alanda olumsuz etkilenmesini kapsamaktadır. Mobbing, tehdit, baskı, hakaret, şiddet veya gelecek kaygısı gibi durumların yaşanması bireyin psikolojisinin olumsuz yönde etkilenmesine ve bunun sonucunda stres, depresyon gibi çeşitli risk faktörlerinin ortaya çıkmasına sebebiyet olabilmektedir. Literatür incelendiğinde vejetaryen ve vegan bireyler ile ilgili pek çok çalışmanın gerçekleştirildiği göze çarpmaktadır. Fakat vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin yaşadığı psikososyal risklere sınırlı sayıda çalışmada değinildiği görülmüştür. Bu kapsamda gerçekleştirilen çalışma vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin yaşadığı psikososyal risk faktörlerinin ortaya çıkartılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma nitel bir çalışma olup, araştırma verilerine yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle vegan ve vejetaryen bireylerden elde edilen bilgiler ışığında erişilmiştir. Çalışma kapsamında katılımcıların en sık, bireysel kategorisinde ötekileştirme; aile kategorisinde aile baskısı ve çevre kategorisinde ise yıpranma/tükenmişlik risk faktörleriyle karşı karşıya kaldığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Vegan, Psikososyal risk, Beslenme, Gastronomi

ABSTRACT: People switch to vegetarian or vegan diets for ethical, ecological, religious or health-based motivations. There are many variations of the vegetarian diet. However, although these diet types have different limits, it is seen that animal food consumption is limited as a common point, and it is completely abolished in some nutrition types. Vegetarian and vegan individuals, whose numbers are increasing day by day, can be exposed to various negative situations, especially by individuals who do not follow this diet. There are behavioral, biological, environmental, genetic or psychological risk factors. Experiencing situations such as mobbing, threats, pressure, insults, violence or future anxiety can cause the psychology of the individual to be negatively affected, and as a result, various risk factors such as stress and depression may occur. There are many studies on vegetarian and vegan individuals in the literature. However, it has been observed that the psychosocial risks experienced by individuals who adopt a vegan lifestyle are limited in number. The aim of the study is to reveal the psychosocial risk factors experienced by individuals who adopt a vegan lifestyle. The research is a qualitative study, and the research data were accessed in the light of the information obtained from vegan and vegetarian individual through semi-structured interview method. Within the scope of the study, it was determined that the participants most frequently faced the risk factors of marginalization in the individual category, family pressure in the family category and attrition/ burnout in the environmental category.

Keywords: Vegan, Psychosocial risk, Nutrition, Gastronomy

¹ Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi/Tıp Fakültesi/Temel Tıp Bilimleri Bölümü/Tıbbi Biyoloji Anabilim Dalı, aylaavci@balikesir.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1521-7152>

² Arş. Gör., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/Ardeşen Turizm Fakültesi/Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü/ Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, aysen.ertas@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-7166-9022>

** Sorumlu Yazar / Corresponding Author

³ Öğr. Gör., Balıkesir Üniversitesi/Sındırgı Meslek Yüksekokulu/Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü/Aşçılık Programı, dilecosan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2331-9132>

⁴ Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi/Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu/Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü/ Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, burcu.kaya@deu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-1295-6117>

EXTENDED ABSTRACT

Literature review

There are many risk factors that have a negative impact on human health. One of these factors is psychological risks. Psychological risks, in the simplest terms, refer to how a psychological behavior affects our lives either individually or in a social context. Therefore, psychological risks are considered important for human health. It is seen that there are many studies in the literature on the lifestyles of vegan individuals, vegan nutrition, vegan foods, vegan motivations, values and beliefs. However, there is limited research on the psychosocial risks faced by individuals who adopt a vegan lifestyle.

Vegetarianism is a dietary form that involves the rejection of the consumption of animal-derived foods. Vegans, on the other hand, adhere to even stricter rules compared to vegetarians. Individuals who embrace the vegan philosophy not only avoid all forms of animal-derived foods but also reject any situations that could harm animals. With the increasing prevalence of individuals preferring a vegetarian diet, there is a growing number of products, destinations, accommodations, and food and beverage establishments labeled as vegetarian or vegan. Furthermore, various events, such as celebrations and festivals, are organized in the field of gastronomy and tourism. The motivations behind individuals adopting a vegetarian diet encompass various purposes. Although its history can be traced back to ancient times, in recent years, the motivations commonly associated with vegetarianism have been explained in five categories: religious, ecological, health-related, ethical, and taste-related.

Methodology

Qualitative research was used within the scope of the study. Individuals who have embraced a vegan lifestyle constitute the research's study group. Considering the research objectives, the interview questions were prepared as semi-structured. When formulating the interview questions, a comprehensive literature review related to the topic was conducted, and a pool of questions was created. The prepared questions were examined and revised by experts in the field. The data collection technique used is face-to-face interview method. Research data were obtained from 12 vegan participants. The researchers analyzed the data obtained by using content analysis and descriptive content analysis from data analysis techniques. The analyzed data were categorized under three tables along with their factors and supported by direct quotations.

Findings and discussion

The data obtained within the scope of the study were categorized into three different groups: individual, familial, and environmental. When examining the data under the individual category, it was concluded that the most frequently encountered psychosocial risk factors by the participants as a result of the interviews were 'Marginalization' and 'Financial Insufficiency'. These difficulties are mainly attributed to vegan individuals' challenges in explaining their lifestyles, stereotype perceptions, and continual exposure to the same questions and debates. One notable point among these factors is socialization. Some of the participants mentioned that, after adopting a vegan lifestyle, they became even more social, in contrast to feeling isolated.

It was revealed that the most common familial psychosocial risk factors encountered by the participants were "Family Pressure", "Lack of Respect" and "Self-Isolation". Another striking finding in this part of the study is that most of the individuals had difficulties in the early stages of their vegan diet, received negative reactions from their families and were negatively affected by these reactions.

Among the environmental psychosocial risk factors, the most frequently encountered ones were "Attrition/Burnout", "Exposure to Polemic", "Obligation to Explain oneself", "Anger", "Discontentment" and "Sadness". When the answers given were analyzed, it was understood that the attrition/burnout factor was mostly caused by the situation of vegan individuals being forced to explain themselves. The environmental psychosocial risk factors faced by the participants at a moderate level are "Exposure to Manipulation", "Marginalization", "Self-Isolation", "Insecurity Problem", "Suppressing Emotions", "Not Being Respected", "Being forced to lie", "Being blamed/accused", "Communication problems", "Stress", "Prejudice", "Limited access to vegan products" and "Limited

food variety". It was found that there were individuals who were subjected to manipulation and marginalized because of their vegan identity, as well as individuals who isolated themselves. When the demographic characteristics of the participants are analyzed, it is seen that the majority of them live in big cities such as Istanbul, Izmir, and Ankara. The increasing number of vegans, the opening of vegan cafes, the inclusion of alternative substitute products for vegans in the menus of food and beverage establishments, and the sharing of food recipes on social media accounts and vegan groups have minimized the psychosocial risk of the "Limitation in Food Diversity" factor. However, there are also participants who stated that there are various restrictions on vegan individuals' access to vegan products.

Results and recommendations

It is observed that the core of the psychosocial risk factors encountered individually by the participants is 'marginalization,' which in turn paves the way for other psychosocial risks such as isolation, sadness, and anger. One of the factors that participants complained about the most was the high cost of vegan products. Some participants mentioned that they began to feel lonely after adopting a vegan dietary style, while others emphasized that they became more sociable by joining vegan groups. Participants expressed discomfort regarding the psychosocial risks they faced due to reactions from their families, particularly mentioning that they were more exposed to these situations in the early stages of their vegan journey. While the majority of participants mentioned that their choices were negatively received by their families, some participants received support from their families and found this process healthier and easier compared to other participants. In this context, the age of individuals who prefer to be vegan and their family relationships are significant variables. Individuals who decided to become vegan in a more mature and conscious manner were less affected by these negative situations and were able to convince their families in a shorter period of time than other participants. However, it is a common finding in the studies that nearly all participants felt upset and exhausted and had to suppress their emotions due to the negative reactions they received from their families because of their preference for a vegan diet.

The majority of participants emphasized feeling exhausted and burnt out due to the need to explain themselves to their surroundings and their reluctance to engage in unwanted controversies. It was observed that all participants faced probing reactions when communicating with non-vegans. Some participants reported experiencing issues of mistrust as a result of attempts to secretly feed them non-vegan products by those in their environment. They felt deceived, disrespected, and compelled to lie to live according to their beliefs. Participants who were found to be subjected to various prejudices most commonly reported feelings of anger, sadness, and restlessness due to the problems they experienced with their surroundings. In addition to vegan individuals who experienced marginalization, it was determined in the study that there were participants who stated that they received support from their environment.

Based on the findings of the research; it is recommended that, in order to raise awareness among society and families, it is necessary to increase the number of seminars and festivals. Additionally, to reduce the psychosocial risk factors encountered by vegan individuals, it is suggested to add vegan menu options to communal meal services and regularly inspect establishments offering vegan products.

Giriş

İnsan sağlığını olumsuz etkileyen pek çok risk faktörü bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de psikolojik risklerdir. Psikolojik riskler en basit tanımıyla; psikolojik bir davranışın hayatımızı bireysel ya da sosyal alanda olumsuz etkilemesidir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization), yaptığı açıklamalarda sağlığın sadece sakatlık ya da hastalıktan ibaret olmadığı; bireyin ruhen, bedenen ve sosyal açıdan da iyi durumda olması gerektiğini vurgulamıştır (Kaya, 2021: 16). Dolayısıyla psikolojik riskler insan sağlığı açısından önemli görülmektedir.

Her insan bireysel ve sosyal çevresinde kendini mutlu hissedebileceği bir ortama sahip olmak ister. Birey; mobbing, tehdit, toplumsal sorunlar, baskı altında kalma, aşağılayıcı sözler işitme, şiddet görme, gelecek kaygısı vb. gibi durumlar ile karşılaştığında psikososyal durumu olumsuz etkilenir. Bu durumlar karşısında stres, uyku bozuklukları, yetersizlik hissi, yalnızlık, depresyon, tükenmişlik, anksiyete ve intihar gibi pek çok psikososyal risk ile karşılaşabilmektedir. Bu riskler yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmektedir (Gökgöz, 2017: 26; Kahraman, 2023: 15).

Literatür incelendiğinde vegan bireylerin yaşam tarzları, vegan beslenme, vegan gıdalar, vegan motivasyonları, değer ve inançları üzerine pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. (Gökçen vd., 2019; Sezgin ve Ayyıldız, 2019; Bulut ve Güzin, 2020). Fakat vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşı karşıya kaldığı psikososyal riskler ile sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Araştırma kapsamında vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin ortaya çıkartılması amaçlanmaktadır. Çalışmada katılımcıların karşılaşmakta olduğu psikososyal zorlukların yaratmakta olduğu risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç ana kategoride irdelenecek ve tartışılacaktır. Çalışmanın konusu özellikle son yıllarda sayıları artmakta olan, çeşitli etik, dini ve ekolojik kaygılar güden vegan bireylerin beslenme tercihlerinde karşılaşmakta olduğu olumsuzlukların ortaya çıkarılarak bu bireylerin karşı karşıya olduğu psikososyal risklerin görünür kılınmasını kapsamaktadır. Risklerin ortaya çıkarılarak tartışılması ilerleyen çalışmalarda bu problemlerin çözümlenmesi amacıyla gerçekleştirilecek araştırmaların önünü açacağına inanılmaktadır.

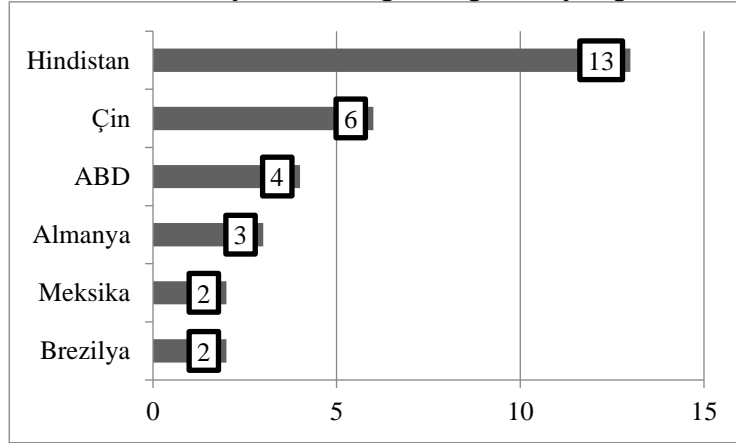
Literatür taraması

Vegan kavramı

1994 yılında Donald Watson tarafından literatüre kazandırılan vegan kelimesi, vegetarian (vejetaryen) kelimesinin ilk üç ve son iki harflerinin birleşiminden türetildiği bilinmektedir (Kurt, 2019: 10). Vejetaryenlik, hayvansal kaynaklı besinlerin tüketiminin reddedildiği ya da sınırlı tüketim yapıldığı bir beslenme biçimidir. Veganlar ise vejetaryen bireylere göre daha sert kurallara hakimdirler. Vegan felsefesini benimseyen bireyler, hayvansal her türlü gıdadan kaçındıkları gibi hayvana zarar verebilecek her türlü durumu da reddetmektedirler (Özcan ve Baysal, 2016: 102; Şanlier ve Ertaş, 2018).

Vejetaryen beslenmeyi tercih eden bireylerin yaygınlaşması ile vejetaryen veya vegan etiketli ürünler, destinasyonlar, konaklama ve yiyecek içecek işletmeleri giderek artmakta, gastronomi turizmi alanında da kutlama ve festivaller gibi çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Dünya Vegan Günü 1994'ten bu yana her yıl 1 Kasım'da, veganlığın etik, erişilebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı olduğunu geniş kitlelere aktarmak, veganlığa dair ön yargıları ortadan kaldırmak, hayvan hak ve özgürlüklerine dair toplumsal farkındalık yaratmak, vegan felsefesinin ve yaşam tarzının benimsenmesini sağlamak amacıyla dünya da seminerler, sergiler, vegan ürün tadımları ve yapım atölyeleri ile kutlanmaktadır (Aktaş, Şen ve Çil, 2019: 976).

Dünya Hayvan Vakfı (World Animal Foundation) verilerine göre yaklaşık olarak 88milyon vegan yaşam tarzını benimseyen birey bulunmaktadır. Buradan hareketle dünya nüfusunun %1.1'inin vegan olduğu söylenebilir. Bu bireylerin büyük çoğunluğu kadımlardan oluşmaktadır (worldanimalfoundation.org, 11.04.2023).

Grafik 1: 2022 yılı ülkelere göre vegan birey dağılımları

Kaynak: (Statistica.com, 11.04.2023).

Grafikteki verilere göre Hindistan halkı dünyada en fazla vegan birey bulunan ülke olarak öne çıkmaktadır. Hint dinlerinde (Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm) farklı kademelerde de olsa vejetaryenliğin temel diyet yönelimi olması da bu durum üzerinde etkiye sahiptir (Özcan, 2018: 111). Hindistan'dan sonra sırasıyla Çin, ABD, Almanya, Meksika ve Brezilya ülkeleri gelmektedir. Aynı zamanda İngiltere'de bulunan Londra, 200 restoranla dünyanın en çok vegan restoranına sahip şehir olarak öne çıkarken Brighton Dünyanın Vegan Başkenti olarak isimlendirilmiştir (worldanimalfoundation.org, 11.04.2023). Türkiye'deki vegan nüfusa yönelik kapsamlı bir araştırma bulunmamaktadır (tvd.org.tr, 11.04.2023).

Dünya'da Uluslararası Vejetaryenler Birliği (The International Vegetarian Union's/ IVU) ve Avrupa Vejetaryenler Birliği (The European Vegetarian Union's/ EVU) kurumları, Türkiye'de ise 3 Mart 2012 tarihinde kurulan Türkiye Vegan&Vejetaryenler Derneği (TVD) veganları bir çatı altında toplayan kurumlardır. Ayrıca TVD vejetaryenlik (ve veganlık) kriterlerine uygunluk simgesi olan ürün etiketi V-Label'in de Türkiye temsilcisi ve lisans dağıtıcısıdır (Aktaş, Şen ve Çil, 2019: 980).

Vejetaryen bireylerin bu diyeti benimsemesinin arkasında çeşitli amaç arayışları barındıran motivasyonlar yer almaktadır (Rosenfeld and Burrow, 2017a: 456). Tarihi antik çağlara kadar dayandırılmakta olan etten uzak durma motivasyonu Yunan filozoflar tarafından etik ve manevi kaygılar sebebiyle benimsenmiştir. 19. yüzyıla gelindiğinde sağlık ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde bulunduğu çeşitli bilimsel argümanlara konu olmuştur. Vejetaryen beslenmenin nispeten daha yeni sayılabilecek motivasyonları arasında ise, türcülük karşıtlığı, hayvanların öldürülmesine ilişkin endişeler ve hayvan haklarının korunması gibi sebeplerin yer aldığı görülmektedir (Ruby, 2012: 141). Vejetaryenliğin yaygın olarak görülen motivasyonları dini, ekolojik, sağlıksal, etik ve tatsal olmak üzere 5 kategori üzerinden açıklanmaktadır (Kurt, 2019: 30). Sayılan motivasyonların yanı sıra politik, para biriktirme veya kilo verme gibi çeşitli amaçla vejetaryen beslenme tarzının benimseyen bireyler de bulunmaktadır (Rosenfel and Burrow, 2017b: 456).

Bununla beraber vejetaryen kimliğinin kavramsallaştırılması amacıyla 2017 yılında önerilmiş olan Birleşik Vejetaryen Kimliği Modeli (The Unified Model of Vegetarian Identity/UMVI)'ne göre, vejetaryen beslenme motivasyonları toplumsal, kişisel ve ahlaki olmak üzere 3 amaç etrafında toplanmaktadır. Model kapsamında sayılan amaçların bireyin vejetaryen diyet seçiminde ne ölçüde önemli olduğu tek tek veya bir bütün halinde incelenebilmektedir (Rosenfeld and Burrow, 2017a: 85). Motivasyonlar incelendiğinde vejetaryen ve vegan bireylerin yalnızca et yemeyen bireyler olarak düşünülmesinin, kavramın sosyal alt yapısının tanımlanmasında eksikliğe sebebiyet vereceği görülmektedir. Dolayısıyla vejetaryen diyet benimseyen bireylerin bitki bazlı ürünleri temel alan bir diyet uygulanmasının yukarıda açıklanmakta olan gerekçelerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı söylenebilmektedir (Güler ve Çağlayan, 2021: 289).

Vejetaryen ve vegan diyet kendi içerisinde besinlerdeki sınırlandırmalara göre çeşitlere ayrılmaktadır. Aşağıda yer alan Tablo 1’de bu diyete ait çeşitler ve açıklamaları yer almaktadır.

Tablo 1: Vejetaryen beslenme çeşitleri

DİYET ÇEŞİDİ	DİYET KAPSAMINDAKİ SINIRLAMALAR
Semi-vejetaryenlik (Flexitaryen)	Bu diyette haftada belirli bir miktarla sınırlı olmak üzere ve sadece balık ve tavuk olmak şartıyla et tüketimi gerçekleştirilebilmektedir. Süt ve süt ürünleri ile yumurta tüketilmektedir.
Lakto-ovo vejetaryenlik	Diyet kapsamında hiçbir et türü tüketilmemektedir. Fakat bal, süt ve yumurta gibi ürünler için sınırlılık bulunmamaktadır.
Lakto vejetaryenlik	Diyet kapsamında hiçbir et türü ve yumurta tüketilmemektedir. Ancak süt ve süt ürünleri ile bal tüketimi vardır.
Ovo vejetaryenlik	Hayvansal gıda olarak yalnızca yumurtanın tüketildiği diyetdir. Yumurta haricinde hiçbir hayvansal ürün tüketilmemektedir.
Pesco-vejetaryenlik	Tavuk ve kırmızı et tüketmeyen pesco-vejetaryenler balık ve deniz canlılarını, yumurtayı, süt ve süt ürünlerini tüketebilmektedir.
Polo-vejetaryen	Diyet kapsamında kümes hayvanları tüketilebilmektedir.
Veganlık	Hiçbir et ve hayvanlardan elde edilen ürün (süt ve süt ürünleri, bal, yumurta vb.) tüketilmemektedir. Bununla beraber hayvanlardan elde edilmiş olan deri, ipek ve yün gibi ürünler veganlar tarafından kullanılmamaktadır.
Zenmakrobiyotik	Bu diyette organik ve doğal tahıllar, kuru baklagilleri meyve ve sebzeler tüketilebilmektedir. Bununla beraber kuru baklagil, meyve ve sebzeyi de diyetinden çıkartarak yalnızca tahıllar ile beslenen bireyler bulunmaktadır.
Fruitarian ya da Frütist (Meyveciler)	Diyet kapsamında hiçbir sebze ve hayvansal ürün tüketilmemektedir. Çiğ ve kuru meyveler, yağlar, yemişler ve bitkisel tohumlar tüketilmektedir. Fruitarian bir bireyin yediklerinin en az 4/3’ü meyvelerden oluşmaktadır.
Vitarian (Raw Vegan)	Diyette yalnızca taze ve çiğ gıda tüketilmektedir. Çay ve kahve gibi içecekler tüketilmemektedir.
Liquidarian	Diyet kapsamında yalnızca sulu gıdalar tüketilmektedir.
Sproutarian	Sebze, bitki ve tohumların tamamı tüketilebilmektedir. Bununla beraber bu diyeti uygulayan bazı bireyler gıdaların hiç işlem görmemesi gerektiğini düşünmektedir. Dolayısıyla kesilmemiş veya dilimlenmemiş gıda tüketme eğilimi gösterebilmektedir.

Kaynak: (Efeoğlu, 2019)

Çalışma kapsamında, Tablo 1’de yer alan vejetaryen beslenme çeşitlerinden vegan diyet üzerinde durulmuştur. Bu sebeple araştırmanın çalışma grubu vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerden oluşmaktadır. Vegan bireylerin karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Riskler, olası negatif sonuçları önceden tahminleyebilen değişkenler olarak ifade edilebilmektedir. Olumsuz hayat şartlarını tanımlarken kullanılmaktadır. Psikososyal risk faktörleri bireysel, ailesel ve toplumsal/çevresel olmak üzere üç ayrı kategoride değerlendirilmektedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Bu sebeple çalışmada üç kategori üzerinde ayrı sorular oluşturularak konunun derinlemesine irdelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı psikososyal risk faktörlerini ele almayı amaçlayan çalışmada nitel yöntem kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleri, nicel araştırma yöntemlerine kıyasla daha detaylı ve açıklayıcı bilgilere ulaşılabilesine olanak sağlamaktadır. Derinlemesine bilgi edinilmesi amacıyla kullanılan nitel yöntemler arasında görüşme yöntemi en sık kullanılan yöntem olarak görülmektedir. Bireylerin bakış açılarının, duygu ve tecrübelerinin ortaya çıkarılması bakımından güçlü bir yöntem olduğu söylenilmektedir (Yıldırım, 1999: 9-10). Çalışmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim deseni temel alınmıştır. İlgili desen farkında olunan fakat derinlemesine bir bilgiye sahip olunmayan olgular için kullanılabilir. Olgubilim araştırmalarında olgularla bağlantılı tecrübe ve anlamların ortaya çıkarılabilmesi için görüşme yöntemi sağladığı esneklik ve etkileşim imkânı ile ön plana çıkmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021: 66-68).

Vegan yaşam tarzını benimseyen bireyler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında nitel araştırma yöntemlerinden görüşme yöntemi kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır.

Görüşme soruları hazırlanırken konu ile ilgili ayrıntılı literatür taraması yapılmış ve bir soru havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan sorular psikolojik risk ve gastronomi alanında çalışmaları bulunan dört uzman kişi tarafından incelenerek revize edilmiştir. Veri toplama tekniklerinden yüz yüze görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında on iki vegan katılımcı ile mülakat yapılmıştır. Görüşme sonuçlarından elde edilen veriler tekrarlamaya başladığında verilerin yeterli doygunluğa ulaştığı anlamına gelmektedir (Creswell, 2017:189). Araştırma verileri on iki katılımcıdan ve 2023 yılının Ocak ile Haziran ayları arasında toplanmıştır.

Elde edilen veriler, araştırmacılar tarafından veri analiz tekniklerinden içerik analizi ve betimsel analiz kullanılarak çözümlenmiştir. Çözümlenen verilerin geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanması amacıyla Creswell'in (2017: 203) önerdiği gibi araştırmada veri toplamadan kodlamaya kadar yapılan tüm işlemlere çalışmada yer verilmiş ve araştırmadaki işlem basamakları tüm araştırmacılar tarafından yürütülmüş, kontrol edilmiş, yeniden ve nihai sonuçlar üç tablo altında faktörleriyle birlikte kategorilere ayrılmıştır. Nicel araştırmalarda iç geçerliliğin sağlanabilmesi için görüşme alıntılarının yansız aktarılması ya da doğrudan aktarılması gerekmektedir (Sünnetçioğlu, vd. 2017: 143). Çalışmanın iç geçerliliğini artırmak amacıyla vegan bireylerin sorulara verdiği cevaplar üzerinden doğrudan alıntı yapılmıştır. Birden fazla uzman görüşü alınarak gözleme dayalı iç güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır. Dış geçerlilik sonuçların genellemesiyle artırılmaktadır. Nitel araştırmalarda "*sonuçlar doğrudan genelleme yapılamasa da okuyucu kendi ortamı için geçerli olabilecek çıkarımlarda bulunabiliyorsa çalışmaların geçerliliği de arttığından*" (Sünnetçioğlu, vd. 2017: 143) temelinden yola çıkılarak bu çalışmanın dış geçerliliğinin sağlandığını söylemek mümkündür. Ayrıca çalışmada veri toplama ve yöntem ile ilgili konular ayrıntılı olarak açıklandığından dolayı dış güvenilirliğin sağlanması amaçlanmıştır.

Bulgular ve tartışma

Vegan bireylerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizinden yararlanılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen veriler; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç farklı grupta sınıflandırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Daha sonra elde edilen verilere çalışmanın bulgular bölümünde, "*Bireysel Psikososyal Risk Faktörleri*", "*Ailesel Psikososyal Risk Faktörleri*", "*Çevresel Psikososyal Risk Faktörleri*" olarak üç ayrı tabloda yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim Düzeyi	Medeni Durum	Gelir Düzeyi
KK1	Erkek	26	Öğrenci	Lisans	Bekar	Düşük
KK2	Kadın	26	Öğretmen	Yüksek Lisans	Bekar	Orta
KK3	Kadın	33	Öğretmen	Yüksek Lisans	Bekar	Orta
KK4	Erkek	24	Gazeteci	Yüksek Lisans	Bekar	Orta
KK5	Erkek	35	Sivil Toplum Çalışanı	Lisans	Bekar	Orta
KK6	Kadın	29	Akademisyen	Doktora	Bekar	İyi
KK7	Kadın	35	Video Editörü	Yüksek Lisans	Bekar	İyi
KK8	Kadın	22	Öğrenci	Lisans	Bekar	Düşük
KK9	Kadın	29	Aşçı	Lisans	Evli	Orta
KK10	Erkek	33	Operasyon Sorumlusu	Lisans	Bekar	Orta
KK11	Kadın	25	Eğitmen	Lisans	Bekar	Düşük
KK12	Kadın	27	Gıda Güvenliği Çalışanı	Lisans	Bekar	Orta

Araştırma kapsamında vegan yaşam tarzını benimseyen 12 katılımcı ile mülakat yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcılar; farklı şehirlerden (İstanbul, İzmir, Kayseri, Hatay, Ankara, Zonguldak...) ve çeşitli meslek gruplarından meydana gelmektedir. Katılımcıların çoğunluğunu lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip kadın ve bekar bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 3: Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı bireysel psikososyal risk faktörleri

BİREYSEL PSİKOSOSYAL RİSK FAKTÖRLERİ												
Oluşturduğu Durumlar	KK1	KK2	KK3	KK4	KK5	KK6	KK7	KK8	KK9	KK10	KK11	KK12
Ötekileştirilme		x	x	x		x		x		x		x
Maddi Yetersizlik			x					x	x	x	x	x
Kendini Açıklama Zorunluluğu	x								x	x	x	
Huzursuzluk			x			x				x	x	
Değersizlik Hissi				x					x		x	x
Saygı duyulmama				x				x	x			x
Yalnızlaşma		x	x						x			x
Küçümsenme	x		x	x	X							
Stres	x							x		x		
Üzüntü			x	x								x
Kısıtlı Erişim		x	x								x	
Duyguları Bastırma			x						x			x
Öfke Durumu									x	x		x
Ön yargıya Maruz Kalma									x			x

Tablo 3'te, katılımcıların karşılaştığı bireysel psikososyal risk faktörlerine ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Görüşmeler sonucunda katılımcıların en sık karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin “Ötekileştirilme” ve “Maddi Yetersizlik” olduğu sonucuna varılmıştır. Ötekileştirme; vegan bireylerin toplum içerisinde dışlanması, bizden olmayan olarak algılanması anlamına gelmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun karşılaştığı ötekileştirilme durumu bireylerde; üzüntü, öfke ve yalnızlaşma gibi diğer psikososyal risklerin oluşumuna zemin hazırlamıştır (KK2, KK3, KK12). “Ötekileştirilme” faktörüyle karşılaşan bazı katılımcıların yorumları aşağıdaki gibidir.

KK3 “...Hayvanlar üzerinden dinimi sorgulamaya devam etsem de Müslümanım. Bana hiçbir dindar “dindar biri vegan olamaz” demedi. Ama birçok vegandan “vegan biri dindar olamaz” sözünü duydum. Bu canımı çok sıkmıştı. Bana bunun denmesi değil, dindar insanların vegan olmayacağını peşinen kabul edilmesinin ve hayvanlara verdiği acıyı görmeyen kişilerin kendini vegan olarak görmesine üzülmüştüm. Biraz da bu yüzden dindar ve vegan olduğumu sık sık söylüyorum...”

KK12 “...Bütün hayatım boyunca, insanlar bir noktada beni sevsin ve kabul etsin diye çabaladım. Zaten veganlık beni komple değiştirdi. İnsanlar beni kabul etmemeye başladı. Artık insanlar beni ya üstün gördüğünü söyledi. Ya da küçümsenmeyle karşılaştım...”

Katılımcıların en fazla karşılaştığı olumsuz faktörlerden biri de maddi yetersizliktir. Katılımcılar işlenmiş vegan ürünlerin (süt, çikolata, köfte, margarin, yoğurt) diğer işlenmiş ürünlere nazaran daha pahalı olduğu konusunda hemfikirlerdir. Bunun yanı sıra; birlikte katılımcıların büyük çoğunluğu bu ürünleri almak zorunda olmadıklarını, işlenmemiş ürünler ile beslenme alışkanlığı kazandıklarını, işlenmiş ürünleri ekonomik durumları elverdiği ölçüde satın aldıklarını bildirmişlerdir (KK3, KK5, KK6, KK7, KK8, KK10, KK11, KK12). “Maddi Yetersizlik” faktörüyle karşılaşan bazı katılımcıların yorumları aşağıdaki gibidir.

KK5 “...Çok özel bir ürün kullanmıyorum. Yani vegan peynir alayım gibi bir derdim yok. Baklagiller, tahıllar, yeşillikler ve sebzeler var. Çeşit çok fazla. Vegan ürünler hayvansal ürünlere kıyasla çok daha fazla...”

KK8 “...Özellikle bir vegan ürün ihtiyacım olmuyor. Genelde evde kendim yemek yaptığım için çok fazla ihtiyaç duymuyorum. Canımın istediği şeyleri elimdeki malzemelerle yapmaya çalışıyorum. Tabii bazen çok canım istiyor. Çok canım istediği zaman da ayda bir kere vegan dükkanlarından alabildiğim kadarıyla kendime ekonomik olarak uygun bazı şeyler alabiliyorum...”

Katılımcıların orta düzeyde karşılaştıkları diğer psikososyal risk faktörleri “Kendini Açıklama Zorunluluğu”, “Huzursuzluk”, “Değersizlik Hissi”, “Saygı Duyulmama”, “Yalnızlaşma”, “Küçümseme”, “Stres”, “Üzüntü”, “Kısıtlı Erişim”, “Duyguları Bastırma” ve “Öfke Durumu” dur. Bu tür durumların temelinde vegan bireylerin yaşam biçimlerini anlatmada güçlük yaşamaları, stereotip algılar (et yemediğin için zeki olamazsın, et yemeden güçlü olamazsın, büyüyemezsin...) ve sürekli aynı sorulara ve tartışmalara maruz kalma yer almaktadır. Bu faktörler arasında dikkat çeken bir diğer nokta ise sosyalleşmedir. Katılımcıların bazıları vegan yaşam tarzını benimsedikten sonra yalnızlaşmanın aksine daha da sosyalleştiklerini dile getirmişlerdir. Vegan bireylerin birbirleriyle iletişim kurmakta istekli oldukları ve birbirleriyle mekân ve yemek önerisi paylaşımında bulduklarını vurgulamışlardır (KK1, KK11, KK6). Bu psikososyal risk faktörleriyle karşılaşan katılımcıların yorumları aşağıdaki gibidir.

KK9 “...İletişimim daha da zorlaştı insanlarla, zaten çok dışa dönük bir insan değildim. Çok fazla arkadaşı olan çok girişken bir insan değildim daha da kendimi çektim. İlk 2-3 senelik süreçte vegan olduktan sonra biraz daha fazla insan bilsin, daha fazla insana anlatayım, daha fazla bilinçlensin insanlar gibi bir duruşum vardı. Son zamanlarda hem hayatın yorması hem de sabrımın azalmasıyla biraz daha içime döndüm... Bir insanı öldürmek ceza alması gereken bir eylem iken, dünyada bir hayvan öldürmek neden ceza almayan bir eylem? Bu yüzden bu tip şeyleri düşününce oldukça öfkeleniyor, kötü hissediyorsun...”

KK10 “...Böyle sürekli gözü kör olan hayvanlar geliyor aklınıza, cildi böyle tahriş olmuş kafeslere kapatılmış hayvanlar geliyor. Buzdolabını açtığınızda inek sütü görüyorsunuz. Üzerinde böyle gülümseyen inekler var, kırlarda koşuyorlarmış gibi, yanılıyor, çok tetikleyici oluyor. Her iki taraf için de yıpratıcı ve zor oluyor...”

KK11 “...Ben ilk vegan olduğumda Instagram’da vegan grupları vardı. Veganların kendi aralarında sosyalleştikleri ve vegan tarifler paylaştıkları sayfalar. Bu tarifleri birbirimizle paylaşarak daha fazla sosyalleştığimi hissettim. Vegan olmam daha fazla arkadaşım olmasına ve vegan arkadaşlarım tarafından sevilip sayılmama neden oldu...”

Katılımcıların kısmen karşılaştığı psikososyal risk faktörü ise; “Ön yargıya Maruz Kalma”dır. Vegan bireylere yönelik ön yargılar incelendiğinde genellikle “farklı olma”, “elit görünme”, “dikkat çekme” gibi kavramlara yönelik yapıldığı görülmektedir (KK9, KK12). Bu psikososyal risk faktörleriyle karşılaşan katılımcıların yorumları aşağıdaki gibidir.

KK12 “...Bak ne kadar da farklı olmaya çalışıyor. Ne kadar üstenci yaklaşıyor ya da ne kadar anlaşılması güç, elit olarak yorumluyorlar. Bir çizgim varmış gibi anlaşılıyor, vegan olduğum için...”

Tablo 4: Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı ailesel psikososyal risk faktörleri

AİLESEL PSİKOSOSYAL RİSK FAKTÖRLERİ												
Oluşturduğu Durumlar	KK1	KK2	KK3	KK4	KK5	KK6	KK7	KK8	KK9	KK10	KK11	KK12
Aile Baskısı	x	x		x	x			x		x	x	x
Saygı Duyulmama			x	x			x	x	x	x	x	
Kendini Soyutlama	x		x		x	x				x	x	
Kendini Açıklama Zorunluluğu								x	x	x		x
Hoşgörüsüzlük			x			x	x	x				
Güven Duyulmama		x	x									x
Özgürlüklerin Kısıtlanması			x					x				
Vicdani Sorgulama									x	x		
Suçlanma								x				x
Yargılanma									x			x
Anlaşılamama									x			x
Sorgulanma	x		x									
Aşağılanma						x						
Huzursuzluk									x			
Yalnızlaştırılma/ Dışlanma									x			
Yakınma								x				

Katılımcıların karşılaştığı ailesel psikososyal risk faktörlerine Tablo 4’te ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Görüşmeler sonucunda katılımcıların en sık karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin “Aile Baskısı”, “Saygı Duyulmama” ve “Kendini Soyutlama” olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların çoğunluğunun “Aile Baskısı” faktörüyle karşılaştıkları sonucuna ulaşılmış ve bazılarının yorumlarına aşağıda verilmiştir.

KK1 “...Ailem geleneksel düşüncede olduklarından dolayı proteini sadece etten alabileceğimizi sanıyorlardı. Senin et yemen lazım, senin büyümen lazım, sen daha çocuksun, bunların vitamin ve proteinlerini alman lazım diye çok fazla tepki veriyorlardı...”

KK6 “...Aileme ilk söylediğimde; tabiri caizse salak mısın, aptal mısın, öyle şey mi olur, et yemeden yaşayamazsın, sen et çok seversin gibi tepkiler verdiler...”

Katılımcıların aileleri tarafından daha çok sağlık kaygıları, çevresel tepkiler, inanç değerleri ve veganlığa dair bilgi yetersizliği nedeniyle baskılandığı ve bu sebeplerle vegan beslenme tercihlerinden vazgeçirilmeye çalıştıkları anlaşılmıştır. Çalışmada ailesel faktörlerle ilgili dikkat çeken bir diğer unsur ise katılımcılardan bazılarının ailesi tarafından bir baskıyla karşılaşmadığı hatta bu konuda desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle vegan bireylerin iradeleri, hayvan haklarını gözetmeleri ve bunlara saygı duymaları aileleri tarafından takdir edildikleri hususlardan bazılarıdır.

KK10 “...Ben hayvanlar için vegan olduğumu, adalet için olduğumu söyleyince bir de onlar da politik farkındalığı yüksek insanlar, dolayısıyla anladılar ve onlar da hayvan tüketimini çok azalttılar. Hayatlarında kendileri de pratiğe geçirmeye çalıştılar ama vegan olmadılar. Sadece sağlık ve beslenme yönünden endişeleri vardı. Onun sürdürülebilirliğini gördükleri anda rahatladılar...”

KK11 “...İlk vejetaryen olmuştum, ailem sağlığım için endişe duydu. Sonra ben bir de üstüne vegan olunca iyice ne yapacaklarını bilemediler. 1-2 ay geçti. Annem beni kolumdan tutup işte yürü kan

değerlerine bakacağız. Nasıl acaba falan diye böyle doktor doktor geziyordum. Aylık rutin kan tahlili yaptırıyorum. Ben bir şeyim eksik mi değil mi diye. Sonra yavaş yavaş onlar da değişti...”

Katılımcıların çoğunluğunun “Saygı Duyulmama” faktörüyle karşılaştıkları sonucuna ulaşılmış ve bazılarının yorumlarına aşağıda yer verilmiştir.

KK10 “...O masada ailenin, sevdiğin, saydığın insanların seni hayvansal gıdaları yemeye devam ediyor olması saygısızca ve üzücü çünkü aklına o hayvanların tatlı tatlı görüntüleri geliyor...”

KK12 “...Naveganlığın yanlış olduğunu ben kabul ettiğimde 16 yaşındaydım. O ergenliğinde getirdiği etkiyle, hayvan yemek yanlış yememeliyiz diyordum. Annem de kızardı o zaman, vegan olduğumda babam ne antin kuntin işler yapıyorsanız getirdi...”

Katılımcıların çoğunluğunun “Kendini Soyutlama” faktörüyle karşılaştıkları sonucuna ulaşılmış ve bazılarının yorumlarına aşağıda yer verilmiştir.

KK6 “...Vegan olduğundan beri herhangi bir kurban bayramını ailem veya akrabalarım ile geçirmedim ve geçirmekten de hoşnut olmuyorum açıkçası...”

KK11 “...Akrabalarla aynı şehirde değiliz, ailecek whatsapp grupları olur. Özellikle kurban bayramlarında fotoğraflar atılıyordu. Dedemlerin olduğu gruptan çıkmıştım. Annem gelip kızım ne yapıyorsun yaşlı onlar bak ne kadar anlatırsan anlat anlamayacaklar, cevap verme en azından ama gruptan da çıkma dedi...”

Görüşmeler sonucunda katılımcıların orta düzeyde karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin “Kendini Açıklama Zorunluluğu”, “Hoşgörüsüzlük” ve “Güven Duyulmama” olduğu sonucuna varılmıştır. Kendini Açıklama Zorunluluğu” faktörüyle karşılaşan katılımcılardan bazılarının yorumları aşağıdaki gibidir;

KK7 “...İlk başta ailem tepki gösterdi, çünkü Antakyalı olarak bayağı et tüketiyorduk. Bana yemeklerde sürekli sorarlar. Beraber oturduğumuzda bazen şakayla karışık takılırlar. Ben de her seferinde sakin bir şekilde neden vegan olduğumu anlatırım...”

Görüşmeler sonucunda “Hoşgörüsüzlük” faktörüyle karşılaşan katılımcılardan bazılarının yorumları aşağıdaki gibidir;

KK8 “...Ailem vegan olduğum için güzel şeyler düşünmüyor. Anneme söylediğimde asla yapmamam gerektiğini ve buna izin vermediğini söyledi. Ailede vegan bir birey daha var kuzenim. Vegan olduktan sonra ailem bana dikkat çekmeye çalışıyor, kuzenini örnek alıyorsun, sağlıklı beslenmiyorsun, bu şekilde nasıl yapacaksın gibi sorularla çok fazla üzerime geldiler. Ben onlara sürekli bunun kendi düşüncem olduğunu açıkladım. Şu anda düşüncelerinde açıkçası bir şey değişmedi. Hala bunun mantıklı ve doğru bir şey olmadığını düşünüyorlar maalesef...”

Görüşmeler sonucunda “Güven Duyulmama” faktörüyle karşılaşan katılımcılardan bazılarının yorumları aşağıdaki gibidir;

KK12 “...Aile yemeklerinde ben yemediğimde ya bizi beğenmiyor ya da bizim yaptığımız yemeği beğenmiyor gibi algılanırdı...”

Görüşmeler sonucunda katılımcıların karşılaştığı diğer psikososyal risk faktörlerinin “Özgürlüklerin Kısıtlanması”, “Vicdani Sorgulama”, “Suçlanma”, “Yargılanma”, “Anlaşılamama”, “Sorgulanma”, “Aşağılanma”, “Huzursuzluk”, “Yalnızlaştırılma/ Dışlanma” ve “Yakınma” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu faktörlere yönelik bazı örnekler aşağıda yer verilmiştir.

KK3 “Kurban bayramında ailemden kimseyle telefonda dahi konuşmuyoruz. Vegan olduktan sonraki ilk bayram öncesinde memlekete gidip, bayramdan 2 gün önce evime döndüm. Sonrakilerde kendiliğinden aramama durumu gelişti. Akrabalarım göre marjinalim. Zaten feministim ve LGBTI+’ların haklarının tanınmasını istemem yeterince marjinalken, veganlıkla birlikte marjinalliğin son noktasındayım onların gözünde. Bu yüzden diğer konularda bir şey dediğimde de bana katılmadan önce birkaç saniye fazla düşünüyorlar sanki. Anlatmak istediğim bir diğer durum kendi ailemle ilgili. Eşim vegan değildi. Çocuk düşünmememize rağmen devamlı çocuk olduğunda vegan mı olacak tartışması yaşıyorduk. Vegan olduğum için eşimin ailesi bana deliymişim gibi muamele yapıyordu. Eşimin ailesi zoruyla kurban bayramına gittim. 4 gün ineğin parçalarını görmek ve o kokuyla yaşamak zorunda kaldım. Bu sebeplerden dolayı eşimle aram iyice açıldı ve iletişim kuramaz olduk. Bu kokuya

dayanamadığımı söylediğimde rol yaptığımı düşündüler. Sonradan anladım ki eşimin ailesi vegan olduğum için beni istemiyor ve ailelerine yakıştırmıyorlarmış. Bu sebepten dolayı eşim benden ayrılmak istedi. Döndüğümüzde de eşimle boşandık. Eşim bu sebeple benden ayrıldığı için kendi ailem, tüm sülale sürekli beni veganlıktan vazgeçirmeye çalıştılar.”

KK9 “Teyzem genelde kurban keser. Daha bir ay öncesinden Kurban Bayramı yaklaşıyor diye sıkıntısını yaşamaya başlıyorsun kendi içinde. O gün geldiğinde şu anda kaç milyar hayvan öldürülüyor diye düşünüyorsun. Yani bütün gününü bunu düşünerek geçirdiğini düşün ve akşamına oturuyorsun. Sofraya öldürülmüş bir hayvan tabağı önüne geliyor. Onlara saygısızlık yapmamak amacıyla orada olmam bekleniyor. Peki benim o masaya oturmam kendime saygısızlık değil mi? Bu açıdan bakmıyor kimse, senin bir duruşun, görüşün var bu konuda ve acı çekiyorsun bu sahneyi görmekten ötürü. Ona rağmen senin o masaya oturman bekleniyor. Ama farklı algılıyorlar işte kendilerini savunmaya geçebiliyorlar genelde bu tip bir ortamlarda. Çok da kendimi rahat hissettiğim bir ortam değildi. Yani huzursuz oldum ve sürekli dalga geçilince sürekli konu bana dönünce başka konuşulacak şey mi yok. Özellikle senin üzerine yürünüyor çünkü ortamda tek vegan sensin. En az bir saat konuşuluyor. Veganlık ile ilgili her şey. Belki o insan konuşmak istemiyor. Hani öncesinde konuşmak ister misin, ben öğrenmek isterim veganlık hakkında bir şeyler falan deyip konuyu açsan çok daha farklı. 2 taraflı bir iletişim olabilir. Ama öbür türlü çok saygısızlığa doğru gidiyor bana göre.”

Ailesel psikososyal risk faktörüyle karşılaşan katılımcıların çoğunluğu; ailelerinin bu davranışlarının herhangi bir kötü niyet barındırmadığını, onların iyiliklerinden ve sağlık durumlarından endişe duydukları için verdikleri tepkiler olduğunu ve zamanla bu duruma alıştıklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın bu bölümünde dikkat çeken bulgulardan bir diğeri de bireylerin birçoğunun vegan beslenmeye başladıkları dönemlerin ilk zamanlarında zorlandıkları, ailelerinden olumsuz tepkiler aldıkları ve bu tepkilerden olumsuz anlamda etkilendikleridir. Zamanla bireylerin bu durumlara alıştığı veya kendilerine göre bir savunma mekanizma geliştirerek eskisi kadar bu durumlardan ve tepkilerden olumsuz etkilenmedikleri anlaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların destek beklemedikleri aileleri tarafından olumsuz tepkiler almaları, onları daha fazla üzüntü, öfke, stres gibi psikososyal risk faktörleriyle baş etmek durumunda kalmasına sebep olmuştur. Bu süreçte katılımcılar, veganlık ve vegan bireylerin yaşam tarzlarıyla ilgili farklı kaynaklardan edindikleri bilgileri aileleri ile paylaşarak onlardan anlayış ve saygı beklemediklerini ve ne olursa olsun vegan beslenme tercihlerinden vazgeçmeyeceklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5: Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı çevresel psikososyal risk faktörleri

ÇEVRESEL PSİKOSOSYAL RİSK FAKTÖRLERİ												
Oluşturduğu Durumlar	KK1	KK2	KK3	KK4	KK5	KK6	KK7	KK8	KK9	KK10	KK11	KK12
Yıpranma/Tükenmişlik	x	x	x			x	x	x		x	x	x
Polemige Maruz Bırakılma		x	x		x	x		x	x	x	x	x
Kendini Açıklama Gereksinimi	x		x			x	x	x	x	x	x	
Öfke Durumu		x	x				x	x	x	x	x	x
Huzursuz Hissettirme	x	x					x	x	x	x	x	x
Üzüntü	x			x				x	x	x	x	x
Manipülasyona Maruz Kalma		x	x					x			x	x
Ötekileştirme		x	x					x		x		x
Kendini Soyutlama		x	x				x		x			x
Güvensizlik Problemi		x		x					x	x	x	
Duyguları Bastırma			x					x	x	x		x
Saygı Duyulmama	x				x		x	x				x
Yalan Söylemeye Mecbur Bırakılmak								x	x	x	x	x
Suçlanma/İtham Edilme	x		x					x			x	x
İletişim Problemleri		x		x					x			x
Stres						x	x	x	x			
Ön Yargıya Maruz Kalma									x	x	x	
Vegan Ürünlere Kısıtlı Erişim					x					x		x
Yiyecek Çeşitliliğinde Sınırlılık	x		x									x
Kendini Sorgulama							x	x				
Kandırılma								x				x
Depresyon							x	x				
Kendini Kabul Ettirme Çabası								x				
Kariyerde Engellenme										x		

Katılımcıların karşılaştığı çevresel psikososyal risk faktörlerine Tablo 5’te ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Faktörler incelendiğinde en sık karşılaşılan faktörlerin “Yıpranma/Tükenmişlik”, “Polemige Maruz Bırakılma”, “Kendini Açıklama Gereksinimi”, “Öfke Durumu”, “Huzursuz Hissettirme” ve “Üzüntü” durumları olduğu görülmüştür. Verilen cevaplar incelendiğinde yıpranma/tükenmişlik faktörünün çoğunlukla vegan bireylerin kendini açıklama zorunda bırakılması durumundan kaynaklandığı anlaşılmıştır. KK6 kodlu katılımcı ise navegan olan kişiler tarafından sorularla karşılaştığında bu durumun kendisini duygusal olarak yormadığını ve yıpratmadığını aktarmıştır. “Yıpranma/Tükenmişlik” faktörüne katılımcıların yorumlarından bazıları aşağıdaki gibidir;

KK1 “...Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencisiyim. Bölümüm gereği ete dokunmak ve onu işlemem gerekiyor. Bu durumlarda kendimi aşırı rahatsız hissediyorum... Bir ete dokunduğumda cesete dokunuyormuşum gibi hissediyorum. Bu beni o dönem çok yıpratmıştı...”

KK10 “...Yani yer yer tükenmişlik oluyor çünkü sürekli mücadele etmek, sürekli yanıt vermek çok zor. Çok yıpratıcı bir şey olabiliyor bazen...”

Bununla beraber KK5 kodlu katılımcı vicdani yönden rahat olduğu için daha güçlü hissettiğini aşağıda yer alan yorumuyla aktarmıştır.

KK5 “...Açıkçası çok tükenmiş değil, güçlendiren bir yerden yaşıyorum. Çünkü vicdani rahatlığım var ve bu bana iyi geliyor...”

Çalışmaya katılan tüm katılımcılar vegan olmayan kişilerle iletişim kurarken “biz zalim miyiz?”, “başarabilirsek biz de vegan oluruz”, “biz hayvanları sömürüyor muyuz?”, “biz doğaya zarar mı veriyoruz? gibi tepkilere maruz kaldıklarını aktarmıştır. Bunun yanı sıra veganlıktan vazgeçirmeye çalışan kişilerin olduğu bilgisine ulaşılmıştır (KK1, KK3, KK4, KK5, KK6, KK7, KK8, KK9, KK11, KK12). Bu gibi durumlarda katılımcıların yaygın olarak polemige maruz bırakıldığı ve kendini açıklama gereksinimi hissettiği tespit edilmiştir. “Polemige Maruz Bırakılma” faktörüne katılımcıların yorumlarından bazıları aşağıdaki gibidir;

KK3 “...Veganlığın hayvanların hak mücadelesinin asgari ilk adımı olduğunu bilmiyorlar. Bunu bir diyet gibi görmek kolaylarına geliyor. Sonuçta kimse diyet yapmak zorunda değil ama herkes kendisinin adil biri olduğunu söylemeyi sever. Bu yüzden sürekli ne yediğimle ilgili sorular soruyorlar. Konunun yemekle ilgili olmadığını söyleyip durumu anlattığımda, bence kendilerini suçlu hissettiklerinden küçümsemeye ya da saçma olduğunu söylemeye başlıyorlar. Ya da benim sağlığım için endişeleniyor gibi davranıyorlar. Ben bu tür konuşmaları zor da olsa bunun hak mücadelesi olduğuna getirip sonlandırıyorum...”

KK5 “...Tabii ki veganlıktan vazgeçirmeye çalışanlar hala var ama çok az çok istisnai. 3-5 tane makale atıyorum tabii ki okumuyorlar. Onun dışında 3-5 video atıyorum tabii ki o gerçeklikle yüzleşmek istemiyorlar.”

“Kendini Açıklama Gereksinimi” faktörüne katılımcıların yorumlarından bazıları aşağıdaki gibidir;

KK6 “Veganlık açısından bu soruyu düşündüğümde bazen sadece insanlara bir şeylere sürekli kanıtlamaya çalışmak yoruyor...”

KK9 “...Dediğim gibi genelde ofansif algılıyorlar. Sen kendini anlatmaya çalışırken veya veganların ne olduğunu anlatmaya çalışırken savunmaya geçiyor genelde insanlar kendilerini. Ama bence çok doğal bir şey. Bir de bence çok fazla kirli bilgi var ortalıkta... Vegan olursan şöyle olur, böyle olur, protein eksikliğinin olur gibi. Zaten insanlar beslenirken bunları düşünerek beslenmiyor... Bugün de döner yiyeyim deyip lezzetine odaklı düşünerek yiyorsun. O yüzden zaten sağlık anlamında çok düşünerek ilerlemiyor insanlar. Ama sen de sağlıktan bahsetmeye başladığında direkt sana gard alıyorlar...”

Çalışma kapsamında verilen yanıtlar çerçevesinde katılımcıların en sık öfke ve huzursuz hissettiği tespit edilmiştir. Bu faktörleri üzüntü hissi takip etmektedir. Katılımcıların “Öfke Durumu”, “Huzursuz Hissettirme” ve “Üzüntü” faktörlerini kapsayan bazı yorumlarına aşağıda yer verilmiştir;

KK9 “...İş yerinde çiğ köfte aldılar bütün çalışanlara, hep beraber yemek yiyecektik. Çiğ köfte getirildi. Sonra yedim ben. Bir tane yedikten sonra bana etli olduğunu söylediler. Ben üzülükten sonra dalga geçiyoruz, etli değil dediler. Sonra bu sefer ben kendi kendime düşünmeye başladım. Etli miydi, değil miydi? Acaba etli de bana mı etli değil diyorlar yemeye devam edeyim diye yoksa baştan mı şaka yaptılar? Gerçekten etsiz mi de etli dediler gibi düşündüm. Öyle bir huzursuz oldum o ortamda bununla dalga geçilmesinden.”

KK11 “İlk vegan olduğum zamanlar “Veganizm Soru Sorabilirsin” etkinliği yaparken çok tepki veriyordu insanlar. Hatta bir kere biri bana şöyle bir şey demişti, gerçekten ağız açık kalmıştı. Bana gelip demişti “Allah bunları yememizi helal kılmış, kurban kesebiliriz, sen şimdi Allah’tan daha merhametli olduğunu mu iddia etmeye çalışıyorsun”. Şaşırma, üzüntü gibi birçok şey hissediyor insan. ... O yüzden üzüntü duyuyorum bizim bakış açımızdan bakmadıkları için.”

Katılımcıların orta düzeyde karşılaştığı çevresel psikososyal risk faktörleri “Manipülasyona Maruz Kalma”, “Ötekileştirme”, “Kendini Soyutlama”, “Güvensizlik Problemi”, “Duyguları Bastırma”, “Saygı Duyulmama”, “Yalan Söylemeye Mecbur Bırakılmak”, “Suçlanma/İtham Edilme”, “İletişim Problemleri”, “Stres”, “Ön Yargıya Maruz Kalma”, “Vegan Ürünlere Kısıtlı Erişim” ve “Yiyecek Çeşitliliğinde Sınırlılık” olarak sıralanmaktadır. Vegan kimliği yüzünden manipülasyona maruz kalan ve ötekileştirilen bireylerin yanı sıra kendini soyutlayan bireylerin de olduğu anlaşılmıştır. “Manipülasyona Maruz Kalma”, “Ötekileştirme” ve “Kendini Soyutlama” faktörlerine katılımcıların yorumlarından bazıları aşağıdaki gibidir;

KK3 “İlk vegan olduğumda kuzenim “sen de evde gizli gizli yiyenlerden misin” demişti, hem de iyi bir üniversitede okumuş çoğu fikrine katıldığım bir kuzenim. ... Şuan birisi bunu dese “tabi tabi” der geçerim. Dışlandığımı hissederim ama artık acı vermiyor dışlanmak. Zaten hayvanları sömüren gruba dahil olmak istemiyorum.”

KK8 “Doğum günü partilerine katıldığımda hazırlıksız yakalanıyorum. Normalde kendime küçük bir pasta yaparım sırf orada insanlar beni dışlanmış görmesin diye benim orada bir şey yiyebiliyor oluşumu görünsünler diye düşünüyorum. Bir sefer ye, ne olacak, bak herkes yiyor, sen yemezsen olmaz gibi sözler söylüyorlar. Karşımdaki insana ona canımın istemediğini anlatmakta çok zorlanıyorum.”

KK12 “Mesela iş yerinde diğerleriyle aynı saatte yemeğe çıkmıyorum çünkü yediğim şeyler bile onlara kötü bir şey yapıyor gibi hissettiriyor. Bu durumda vegan olmayan ortamda yemek yemek istemiyorum. Sessiz kalmamız gerekiyor. Mesela ben normalde sessiz kalan biri değilim ya da muhabbeti severim, insanlarla iletişimi (severim) ama sıkıntı yaşıyorum vegan olduğum için özellikle yemek yenilen ortamlarda.”

Bazı katılımcılar yakın çevrelerinde vegan bir birey olmaları sebebiyle herhangi bir olumsuzlukla karşılaşmadıklarını belirtmişlerdir (KK1, KK3, KK4, KK5, KK6 ve KK7). KK9 kodlu katılımcı daha çok vegan birey tanıdıkça kendini daha iyi hissettiğini aktarmıştır. KK1 ve KK6 kodlu katılımcılar arkadaşlarının kendilerine destek olduğunu ve onların bu davranışlarının arkadaşlık ilişkilerini güçlendirdiğini belirtmiştir. KK5 kodlu katılımcı ise navegan arkadaşlarıyla bir sofraya kurulurken çoğunlukla vegan ürünlerin kullanıldığını veya çok sınırlı navegan ürün olan sofralar kurduklarını aktarmıştır.

KK6 “Sosyal ilişkilerimdeki etkisi, arkadaş çevremle ve sürekli iletişim halinde olduğum arkadaş çevremle gayet olumlu bir şekilde. İnsanların yeri geldiğinde benim tercih ettiğim vegan ürünleri denemeye çalışması, sohbet etmesi veganlığı kendi hayatlarını nasıl entegre edebileceklerini dile getirmeleri gayet keyifli oluyor.”

Çalışmada “Güvensizlik Problemi”, “Duyguları Bastırma”, “Saygı Duyulmama”, “Yalan Söylemeye Mecbur Bırakılmak”, “Suçlanma/İtham Edilme”, “İletişim Problemleri”, “Stres” ve “Ön Yargıya Maruz Kalma” faktörlerine ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcıların yaşamakta olduğu güvensizlik probleminin vegan olmayan gıdaların vegan ürünlermişçesine lanse edilmesinden kaynaklandığı görülmektedir. Vegan bireyler dışarıda yemek yerken ürünlerin içerisinde hayvansal bir içerik bulunmaması için alerjisi olduğunu belirtmekte dolayısıyla yalan söylemeye mecbur bırakılmaktadır (KK8, KK9, KK10, KK11, KK12). Vegan bireylere yönelik olarak marjinallik, zenginlik, dikkat çekme çabası veya zayıf bir bedene sahip olma gibi farklı ön yargıların olduğu tespit edilmiştir (KK1, KK7, KK8, KK10, KK11, KK12). Bu faktörlere yönelik bazı yorumlar aşağıdaki gibidir;

KK1 “...Sınıfımda birkaç arkadaşım vardı. Sende marjinal olmak için yapıyorsun diye birkaç tepki almıştım...”

KK5 “...Vegan olmam Anadolu'da bazı insanların dalgaya aldığı bir durum olabiliyor ama sabit arkadaşlarımla sıkıntı olan bir durum olmuyor...”

KK6 “...Bazen sadece insanlara bir şeyleri sürekli kanıtlamaya çalışmak yoruyor ve doğal olarak dabenizi strese soktuğu da oluyor...”

KK11 “...Ben (vegan ürün olduğumu) garanti altına almak için (hayvansal ürünlere) alerjim var diyorum. Hem gereksiz münakaşaya girmek zorunda da kalmıyorum...”

Bu düşüncelerin aksine suçlama ile karşılaşmayan katılımcılar da bulunmaktadır (KK2, KK4). Bazı katılımcılar ise çevreleri tarafından şakayla karışık olarak gizli gizli hayvansal ürün tükettiklerinin iddia edildiğini belirtmiştir (KK6, KK8, KK9).

KK9 “...Dalgaya vurarak gizli gizli yiyorsundur diyenler olmuştu. Ama gerçek anlamda söyleyen olmadı...”

KK2 kodlu katılımcı navegan ortamlara gitmek istemediğini ve bir süre sonra ortamlara artık davet edilmediğini fakat bu durumdan memnun olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar iletişim probleminin iletişim kurulan kişiye göre değişebileceğini eklemiştir (KK4, KK8). Katılımcılara ait yorumlar aşağıda verilmiştir.

KK4 “Çoğunlukla sağlık konusundan giriyorlar. İletişim sorunu tabii ki en başta oluyor. Fakat karşımdaki kişi birazcık bile dinlemeye açıksa bu sorunu çözeriz Dinlemiyorsa yavaştan ortamdan uzaklaşıyorum.”

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde büyük çoğunluğunun İstanbul, İzmir, Ankara gibi büyük şehirlerde yaşadıkları görülmektedir. Vegan sayılarının her geçen gün artması, vegan kafelerin açılması, yiyecek içecek işletmelerinin menülerinde vegan bireyler için alternatif ikame ürünler yer alması, sosyal medya hesaplarında ve vegan gruplarında yemek reçetelerinin paylaşılması “Yiyecek Çeşitliliğinde Sınırlılık” faktörünün psikososyal riskini minimuma düşürmüştür (KK1, KK4, KK5, KK6, KK7, KK10). Fakat vegan bireylerin vegan ürünlere erişiminde çeşitli kısıtların olduğunu belirten katılımcılar da bulunmaktadır (KK5, KK10, KK12). “Vegan Ürünlere Kısıtlı Erişim” ve “Yiyecek Çeşitliliğinde Sınırlılık” faktörlerine katılımcıların verdiği yorumlardan bazıları aşağıdaki gibidir;

KK1 “...Arkadaşlarımla okul dışında yemeye çıkacağımız zaman yakın olduğundan dolayı hep aynı kafeye giderdik. Kafede vegan yemekler çok kısıtlı olduğundan dolayı hep aynı yemeği yemekten çok sıkıldım...”

KK12 “...Önceki işyerimde çalışırken vegan yemek yoktu. Şu an okullarda bile vegan yemek yemekhanelerde, sosyal medyada öğrencilerin sayesinde (ve) aktivizm sayesinde oluyor. Bunun mücadelesini bile biz vermek zorundayız...”

Katılımcıların nadir düzeyde karşılaştığı çevresel psikososyal risk faktörlerinin “Kendini Sorgulama”, “Kandırılma”, “Depresyon”, “Kendini Kabul Ettirme Çabası”, “Kariyerde Engellenme” olduğu tespit edilmiştir. Kandırılma davranışına maruz kalan bireylerin bu durumu saygısızlık olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir (KK8, KK12). Bu faktörlere katılımcıların yorumlarından bazıları aşağıdaki gibidir;

KK12 “...İşletmeler bunu (hayvansal ürün kullanımının saklanması) yapmaya çalışıyorlar. Bu durumda kandırılmış hissediyorum ve o ürünü yapan kişinin emeği çöpe gittiği için sinirleniyorum...”

KK8 “Deprem döneminde (Kahramanmaraş, 2023) bir şeyleri bulmak benim için çok zor olmuştur. Annem kendini toparladıktan sonra bana ekstra bir şeyler yapmaya çalışıyordu. ... Herkes bana neden onda ayrı yemek var, yapmayacaksın işte yokluk neymiş görsün gibi saçma sapan şeyler söylüyordu ve ben de tabii haliyle sofradan kalkıyordum. ... Amcam ve eniştemden şunu duydum, bu yaşadıklarımız sen ve senin gibiler yüzünden bu depremi biz bu yüzden yaşadık. Size nimet olarak Allah'ın yarattığı şeyleri yemiyorsunuz gibi. Şu şu an olsa bu ne cahillik diye düşünürdüm, ne kadar aptal bir düşünce, bu nasıl bir zihniyet derdim ama o anlar o kadar bir şey söyleyemedim ki cevap veremedim ki hiçbir şey yapamadım ve kendimi suçlu hissettim...”

KK10 “...İş hayatımda öğlen yemeğinde dışarı çıkıp vegan yemek aradığım için işten çıkarılmıştım. Bu da üzücü olmuştur...”

Çevresel psikososyal risk faktörlerinin dışında KK2 kodlu katılımcı etik vegan eğitiminin hiçbir canlıyı incitmeyen bir toplum inşa edilmesi için önemli olduğunu vurgulamıştır. KK9, KK10, KK12 kodlu katılımcılar hayatın getirdiği zorunluluklar sebebiyle iş seçiminde veganlığın kıstas olmadığını belirtirken KK11 kodlu katılımcı ise vegan olmasının kariyer seçiminde etkili olduğunu aktarmıştır.

Tartışma

Aktan ve Bozyiğit (2020), yaptığı çalışmada vegan bireylerin tüketim alışkanlıkları ve satın alma davranışlarını araştırmıştır. Çalışma sonucunda vegan bireylerin en fazla kozmetik ve gıda sektöründen alışveriş yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız çalışmada bireylere tüketim alışkanlıkları sorulmuş ve psikososyal bir risk durumu olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmaya dahil olan katılımcılar işlenmiş vegan ürünlerin çok pahalı olduğu ve vegan yiyeceklere ulaşımın zor olduğunu bildirmişlerdir. Bu tarz olumsuzlukların bazı vegan bireyler üzerinde depresyon, kaygı, stres, öfke gibi psikososyal riskler oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Tekten Aksürmeli ve Beşirli (2019), yaptıkları çalışmada vegan kavramını grupların ya da bireylerin aidiyetlerini şekillendiren bir kimlik unsuru olarak ele almıştır. Çalışmasında vegan olma ve vegan eğilimini sürdürme motivasyonlarını, cinsiyetin vegan olma noktasında bir faktör olup olmaması, hayvanlara zarar veren tüm eylemlerden uzak durmanın mümkün olup olmadığı gibi konular üzerinde durmuştur. Çalışmaya katılan katılımcılar %100 vegan olmanın mümkün olmadığına dikkat çekmişlerdir. Çalışmada vegan bireylerin bu tür durumlarda tereddütler yaşadığı, mümkün olabildiğince vegan seçimlere bağlı kalmaya çalıştıkları bildirilmiştir. Yaptığımız çalışmada ise katılımcılar vegan tüketime geçiş aşamasında zorluklar yaşadıklarını fakat vegan tüketimin bir yaşam tarzı olduğu ve bu

duruma adapte olduklarını bildirmişlerdir. Bu çalışmada katılımcıların vegan kalabilme noktasında tereddütleri olmadığı fakat toplum tarafından dışlanma, kendini açıklama zorluğu, dışarıda vegan yemek satın alma noktasında kandırıldıkları, suçlanma ve na-vegan bireylerle iletişim kurmada zorluklar yaşadıkları görülmektedir.

Kara ve Bilim (2022), yaptıkları çalışmada turizm seyahatine katılan vegan ve vejetaryen bireylerin tüketim eğilimlerinden dolayı yaşadığı bazı problemlere değinmiş ve vegan ve vejetaryenlerin erişilebilir turizm açısından değerlendirmesini yapmıştır. Bu tüketim eğiliminde olan bireylerin Pazar büyüklüğünün her geçen gün genişlediği ve turizm endüstrisinin de bu eğilime cevap vermesi gerektiğini vurgulamıştır. Kendi yaptığımız çalışmada vegan bireylerin gıdaya ulaşım noktasındaki problemleri, saygı duyulmama, ötekileştirilme... gibi pek çok psikososyal risk barındırdığını bildirmiştik. Özellikle turizm ve yiyecek ve içecek sektörlerinin vegan ve vejetaryen bireyler için alternatifler sunması ve niş Pazar oluşturması pek çok psikososyal riskin ortadan kaldırılması noktasında önemli görülmektedir.

Sünnetçioğlu vd. (2017), vegan bireylerin yiyecek ve içecek işletmelerinde karşılaştıkları sorunları araştırmışlardır. Çalışmada vegan bireylerin; menüde hayvansal ürün kullanımı, menüdeki yemeklerin içeriklerine menüde yer verilmemesi, vegan seçeneklerin az oluşu, personelin bilgi düzeyindeki eksikler, personelin veganlara saygı duymaması ve tutumu, güven problemleri ve işletme tarafından isteklerin karşılanmaması gibi sorunlarla karşılaştıkları sonucuna varılmıştır. Bu problemlere çözüm yolu olarak; bireylerin içeriğini bildikleri ürünleri sipariş ettiği, dışarıda yemek yemeyi tercih etmedikleri, alerjisi var gibi yalanlar söyledikleri, uzun uzun veganlığı açıklama gereksinimi hissettiklerini bildirmişlerdir. Sünnetçioğlu vd. yaptığı araştırmalar kendi yaptığımız araştırmanın temellerini oluşturmaktadır. Bu tarz sorunların tamamı ya da birkaçı vegan bireyler üzerinde psikososyal riskler oluşturmaktadır.

Sonuç ve öneriler

Risk kavramı, olumsuz bir durum ya da zarara uğrama tehlikesi olarak tanımlanmaktadır (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019: 41). Risk denildiğinde akla ilk gelen kimyasal, fiziksel ve biyolojik risklerdir. Fakat hayatımızı doğrudan etkileyen psikososyal riskler hep göz ardı edilmektedir. Psikolojik riskler hayatımızın pek çok noktasında karşımıza çıkmakta ve bireyi ruhen ve bedenen olumsuz etkilemektedir. Bu çalışmada vegan bireylerin karşılaştıkları psikososyal riskler araştırılmış ve bu riskler; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç farklı boyutta incelenmiştir.

Katılımcıların bireysel olarak karşılaştığı psikososyal risk faktörlerinin; *ötekileştirilme, maddi yetersizlik, kendini açıklama zorunluluğu, huzursuzluk, değersizlik hissi, saygı duyulmama, yalnızlaşma, küçümsenme, stres, üzüntü, kısıtlı erişim, duyguları bastırma, öfke durumu ve önyargıya maruz kalma* olduğu tespit edilmiştir. Bu tepkilerin temelinde “ötekileştirilme” yer aldığı ve yalnızlaşma, üzüntü, öfke, gibi diğer psikososyal risklere zemin hazırladığı görülmektedir. Katılımcıların en fazla yakındığı faktörlerden biri de vegan ürünlerin pahalı oluşudur. Katılımcılar, ürünlerin pahalı oluşundan bahsetmekte fakat bu ürünleri alma zorunluluklarının olmadığını, işlenmemiş ürünleri tükettiklerini bildirmişlerdir. Akkan ve Bozyiğit (2020: 135), gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında araştırmaya dahil olan katılımcıların neredeyse tamamının vegan ürünlerin fiyatlarının yüksek olduğunu belirttiğini aktarmaktadır. Bu yönden araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Henüz niş bir konumda sayılabilecek olan vegan pazarın büyümesiyle fiyatların düşebileceği ve ürün çeşitliliğinde artış sağlanacağı çalışma kapsamında belirtilmiştir (Akkan ve Bozyiğit, 2020: 135). Tekten Aksürmeli ve Beşirli, (2019: 230) çalışmasında da katılımcıların vegan ürünlerle ilgili araştırmalar yaparak ‘vegan lahmacı, vegan burger vb.’ yeni ürünler öğrendikleri ve bu ürünleri denedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların aileleri tarafından maruz kaldıkları psikososyal riskler değerlendirildiğinde; *aile baskısı, saygı duyulmama, kendini soyutlama, kendini açıklama zorunluluğu, hoşgörüsüzlük, güven duyulmama, özgürlüklerin kısıtlanması, vicdani sorgulama, suçlanma, yargılanma, anlaşılama, sorgulanma, aşağılanma, huzursuzluk, yalnızlaştırılma/dışlanma ve yakınma* faktörleri tespit edilmiştir. Katılımcılar aileleri tarafından gösterilen tepkilerden dolayı maruz kaldıkları psikososyal risklerden rahatsızlık duyduklarını, özellikle veganlık süreçlerinin ilk başlarında bu durumlara daha fazla maruz kaldıklarını

belirtmişlerdir. Özkorul (2023), yaptığı çalışmada vegan bireylerin; dışlanma, hoşgörüsüzlük, yargılanma gibi olumsuz tutumlar ile karşılaştıklarından dolayı vegan olduklarını gizleme eğilimine gittiklerini bildirmiştir. Yaptığımız çalışmada ise çalışmaya katılan katılımcıların vegan olduklarını gizleme gibi bir eğilim göstermedikleri, vegan beslenme üzerine yapılan baskılar karşısında kendilerini ifade edemediklerini fark ettiklerinde yeniden açıklama gereği hissetmediklerini fakat bu durumun bireyleri yıpratmış sonucuna varılmıştır.

Karakurum ve Özhan Dedeoğlu (2023: 17, 18) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında vejeteryan bireylerin aile içerisinde ötekileştirmeye maruz kaldığını belirterek deneyimlenen bu durumun Türk kültürünün yapısından kaynaklanabileceğini aktarmıştır. Bireysel kültürlere göre aile değerlerinin daha baskın bir yapıda seyrettiği Türk aile yapısında ötekileştirmenin daha yoğun yaşanabileceği yorumu çalışma kapsamında yapılmıştır. İlgili çalışma sonuçları incelendiğinde gerçekleştirilen araştırma ile paralellik olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu aileleri tarafından tercihlerinin olumsuz karşılandığını belirtirken bazı katılımcılar ise ailelerinden destek görmüşler ve bu süreci diğer katılımcılara nazaran daha sağlıklı ve kolay geçirmişlerdir. Burada vegan olmayı tercih eden bireylerin yaşları ve ailesel ilişkileri de önemli bir değişkendir. Daha olgun ve bilinçli bir şekilde vegan olmaya karar veren kişiler bu olumsuz durumlardan daha az etkilenmiş ve diğer katılımcılara göre ailelerini daha kısa sürede ikna etmişlerdir. Katılımcıların neredeyse tümünün vegan beslenme tercihleri nedeniyle ailelerinden olumsuz tepkiler aldıkları için üzüldükleri, yıprandıkları, duygularını bastırmak zorunda kaldıkları çalışmalarda ulaşılan sonuçlardır.

Katılımcıların çevreleri tarafından *yıpranma/tükenmişlik, polemiğe maruz bırakılma, kendini açıklama gereksinimi, öfke durumu, huzursuz hissettirme, üzüntü, manipülasyona maruz kalma, ötekileştirme, kendini soyutlama, güvensizlik problemi, duyguları bastırma, saygı duyulmama, yalan söylemeye mecbur bırakılma, suçlanma/itham edilme, iletişim problemleri, stres, ön yargıya maruz kalma, vegan ürünlere kısıtlı erişim, yiyecek çeşitliliğinde sınırlılık, kendini sorgulama, kandırılma, depresyon, kendini kabul ettirme çabası ve kariyerde engellenme* psikososyal risk faktörlerine maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu çevrelerine kendilerini açıklama gereği duymaktan ve istemedikleri polemiklere girmekten ötürü yıpranma ve tükenmişlik hissettiğini vurgulamıştır. Tekten Aksürmeli ve Beşirli, (2019: 237) çalışmasında veganların gündelik hayatlarının bütününde ‘yüzde yüz’ vegan olarak yaşamanın zorluklarına ve zaman zaman da imkansızlığına dikkat çekmişlerdir. Katılımcılar, günlük hayatta karşılaştıkları olumsuz tavırların, veganlığa politik bir hareket, etik bir duruş veya diğer beslenme şekilleri kadar geçerli bir seçim olarak kabul edilmemesinden kaynaklandığını aktarmışlardır. Katılımcılar arasında günlük hayatta beslenme şekilleri nedeniyle ciddiye alınmadıklarını ifade edenler de bulunmaktadır. Çalışmanın devamında katılımcılar herhangi bir şekilde hastalandıklarında ya da bitkin göründüklerinde bu durumun ilk olarak beslenme şekilleri ile ilişkilendirilmesi ile karşılaştıkları ve rahatsız oldukları bir tavır olduğu da ifade etmişlerdir. Bu açıdan her iki çalışma sonuçları da veganların çevreleri tarafından olumsuz davranışlar gördüğünü doğrulamaktadır. Bir başka çalışmada ise personellerin menüdeki yiyecekler hakkında eksik bilgiye sahip olmasının önemli bir sorun olarak tespit edildiği görülmektedir (Sünnetçioğlu vd., 2017: 250). İşletmelerin güvenilir olmaması, beslenme durumu belirtildikten sonra işletmenin müşteri isteklerini karşılamaması gibi problemlerle karşı karşıya kalındığı ve sonuç olarak tüketicilerin bu duruma çözüm üretmek amacıyla evde yemek yediği, alerjisi olduğunu belirttiği görülmüştür. İlgili çalışmanın sonuçları ile gerçekleştirilen çalışma sonuçları bu kapsamda benzerlik göstermektedir.

Tüm katılımcıların vegan olmayan bireylerle iletişim kurarken sorgulayıcı tepkilere maruz kaldığı görülmüştür. Bazı katılımcıların, çevrelerince vegan olmayan ürünlerin gizlice yedirilmeye çalışması sonucu güvensizlik problemi yaşadığı, kandırıldığını ve saygı duyulmadığını hissettiği, kendi görüşleri doğrultusunda yaşayabilmek için yalan söylemeye mecbur kaldığı tespit edilmiştir. Çeşitli önyargılara maruz kaldığı tespit edilen katılımcılar çevreleriyle yaşadıkları problemler sebebiyle en sık öfke, üzüntü ve huzursuzluk hissetmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen bir diğer sonuç ötekileştirmeye uğrayan vegan bireylerin yanı sıra çevreleri tarafından desteklenmekte olduğunu aktaran katılımcıların da olmasıdır. Çevre tarafından destek görmenin, vegan bireylerin hayatını kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar arasındadır.

Çalışma sonucunda ulaşılan verilerden hareketle geliştirilen öneriler aşağıdaki gibidir.

- Araştırmada vegan olmadan bir süre önce vejetaryen olarak beslenen bireylerin, ilk aşamada vegan olarak başlayan bireylere göre ailelerinden daha olumlu tepkiler aldıkları ve sürece daha hızlı adapte olarak saygı duydukları anlaşılmıştır. Buradan hareketle vegan olmayı düşünen bireylerin ilk aşamada vejeteryan beslenerek alışma sürecini aileleri ile birlikte atlatmaları önerilebilir. Böylelikle hem onlar hem de aileleri için daha ılımlı ve yapıcı bir geçiş süreci yaşayabilirler.
- Araştırmada ailelerin bilgi düzeyi yetersizliği nedeniyle vegan aile bireyine ön yargılı yaklaştığı ve sağlıkla ilgili konularda endişeleri olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle vegan aile bireyleri ailelere veganlıkla ilgili bilgilendirmeler yaparak tepkilerini olumlu bir hale çevirebilir. Sonrasında gerekli tahlilleri yaptırması ve sonuçları aile bireyleriyle paylaşması da söz konusu endişelerin giderilmesine yardımcı olacaktır.
- Vegan olan bireyin tercihinin saygı duyulması ve ilgili konuda başardıkları ve iradesi için takdir edilmesi onu daha iyi hissettirecektir. Bu nedenle aileler daha anlayışlı ve ılımlı bir yaklaşımla bu sürece destek olabilirler.
- Vegan bireylerin gıdaya ulaşmasında zorlukların olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda yemekhanelerin menülerine (iş yeri, okul vb.) günlük olarak vegan gıdaların eklenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Vegan bireylerin tükenmişlik hissetmesi çevresel psikososyal risk faktörlerinin başında gelmektedir. Bu durumun önüne geçilmesi amacıyla toplumsal düzeyde bilinçlenme önem arz etmektedir. Konuyla ilgili olarak vegan felsefesinin tanıtılması ve toplumun ilgisinin konuya çekilmesi amacıyla; seminerler düzenlenmesi ve vegan festivallerinin sayısının artırılması önerilmektedir.
- Katılımcılar özellikle vegan olmayan bir işletmede vegan bir ürün yerken güvensiz hissettiklerini aktarmışlardır. Bu kapsamda vegan ürün sunan işletmelerin mutfak ve servis personellerinin konu ile ilgili olarak eğitime tabii tutulması, vegan ürün bulunduran navegan işletmelerin düzenli aralıklarla kontrol edilmesi ve uygun üretim yapanların ödül sistemiyle desteklenmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.
- Akademi için öneri olarak; vegan bireylerin yaşadığı psikososyal riskleri minimuma indirmek ve bu risklerin üstesinden gelebilmek amacıyla aralarında yerel yönetimin, sivil toplum kuruluşlarının ve alanında uzman kişilerin de yer aldığı çalıştaylar düzenlenmeleri önerilebilir.

Kaynakça

- Akkan, E., ve Bozyiğit, S. (2020). Bir niş pazar olarak Türkiye'deki vegan ürünler: tüketici bakış açısından keşfedici bir araştırma. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 101-149.
- Aktaş, N., Şen, A., ve Çil, M. (2019, 19-20 Nisan). *Gastronomi turizminde yeni bir eğilim: vejetaryen ve vegan festivaller*. VIII. Ulusal IV. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, Anamur, Mersin.
- Bulut, M., ve Güzin, Y. T. (2020). İnanç boyutuyla veganlık/vejetaryenlik. *Folklor/Edebiyat*, (104), 839.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. 4. baskı, Eğiten Kitap.
- Demircioğlu, H., ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Efeoğlu, M. (2019). *Vejetaryen ve vejetaryen olmayan bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri, empati eğilimleri ve saldırganlık davranışları açısından karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi,
- Gökçen, M., Aksoy, Y. Ç., & Özcan, B. A. (2019). Vegan beslenme tarzına genel bakış. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Gökgöz, M. (2017). Tehlikeli işlerde çalışanlarda psikososyal risk etmenlerinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, O. ve Çağlayan, G. D. (2021). Nasıl vegan oldum? Fenomenolojik nitel bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 287-304.
- Kahraman, Z. (2023). Üniversite çalışanlarında covid-19 pandemi dönemindeki psikososyal risk faktörlerinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.

- Kara, A. ve Bilim, Y. (2022). Erişilebilir turizm kapsamında vegan ve vejetaryen tüketiciler. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 2022, 5(2), 515-528.
- Karakurum, S. S., ve Özhan Dedeoğlu, A. (2023). Türkiye’de vejetaryenlik: Tüketicilerin sosyal kimlik, temel haklar ve iyi-oluş arayışları. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kaya, S. (2021). *Sağlık sektöründe çalışanların ağır iş yükü ve yaşadıkları psikososyal risk etmenleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Esenyurt Üniversitesi.
- Kurt, E. G. (2019). *Vejetaryenliğin motivasyon, değer ve inanışları ve bunların mekânlara yansımaları: İstanbul’da nitel bir çalışma*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Özcan, Ş. (2018). Hint ve Uzak Doğu dinlerinde gıda anlayışı. N. D. Ayaz, A. Yıldırım, A. Erol, F. Z. Belen (Ed.), *Disiplinler arası yaklaşımla helal ürün ve hizmetler 2* içinde (ss. 87-115). Grafiker Yayınları.
- Özcan, T. ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Özkorul, V.Y. (2023). Doğa-insan ilişkisine dair bir bakış açısı: Vegan/vejetaryen etik tutumunu benimseyen bireyler üzerine fenomenolojik araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara.
- Rosenfeld, D. L., and Burrow, A. L. (2017a). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95.
- Rosenfeld, D. L., and Burrow, A. L. (2017b). Vegetarian on purpose: understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456-463. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.039
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58, 141–150.
- Sezgin, A. C., & Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi alanında vejetaryen/vegan yaklaşımı; Giresun yöre mutfağı'nın vejetaryen mutfak kapsamında incelenmesi. *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*, 1(1), 505-53.
- Statistica.com. Share of vegans in select countries world wide in 2022. 11 Nisan 2023 tarihinde <https://www.statista.com/statistics/1280066/global-country-ranking-vegan-share/> adresinden erişildi.
- Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş. O., Yıldırım, H. M., ve Türkmen, S. (2017). Veganların restoranlarda karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 5(Special Issue 2), 241-252.
- Şanlıer, N. ve Ertaş, Y. (2018). Vejetaryen mutfak. F. Nizamlıoğlu (Ed.), *Gastronomide güncel konular* içinde (s. 133-164). Billur Yayınevi ve Basımevi.
- Tekten Aksürmeli, Z. S. ve Beşirli, H. (2019). Vegan kimliğinin oluşumu: vegan olmak ve vegan kalmak. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 223-249.
- Tural, K. S. (2018). Veganlar ne ister? Veganların seyahat deneyimlerinden hareketle seyahat acentaları ve turist rehberleri için yol haritası önerisi [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tvd.org. *Neden veganlık?* 10 Nisan 2023 tarihinde <https://tvd.org.tr/> adresinden erişildi.
- Ülker Tümlü, G. Ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Worldanimalfoundation.org. How many vegans are in the world? “Exploring the global population of vegans”. 11 Nisan 2023 tarihinde <https://worldanimalfoundation.org/advocate/how-many-vegans-are-in-the-world> adresinden erişildi.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-17. 13 Mart 2024 tarihinde <https://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5326> adresinden erişildi.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Etik kurul onayı

Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu tarafından 12.05.2023 tarih ve 94025189/044/255306 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırmacıların katkı oranı beyanı

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çıkar çatışması beyanı

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.