



**VEGAN VE OMNİVOR BESLENME DÜZENİNE SAHİP TÜKETİCİLERİN BAKIŞ AÇISIYLA
VEGANLIK KAVRAMI: BENZERLİK VE FARKLILIKLAR ÜZERİNE BİR METAFOR
ANALİZİ (EXPLORING THE CONCEPT OF VEGANISM THROUGH THE PERSPECTIVES OF
VEGAN AND OMNIVOROUS CONSUMERS: A METAPHOR-BASED ANALYSIS OF
SIMILARITIES AND DIFFERENCES)**

Mehtap YÜCEL GÜNGÖR* (orcid.org/0000-0001-5212-8610)

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, Aydın, Türkiye

Özet

Bu çalışma, bireylerin veganlık kavramına ilişkin algılarını metaforlar aracılığıyla incelemeyi amaçlayan nitel bir araştırmadır. Katılımcılara “Veganlık ... gibidir, çünkü ...” ifadesini tamamlamaları istenmiş ve elde edilen 120 metafor (60 vegan, 60 omnivor) içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Veriler, MAXQDA yazılımı kullanılarak beş ana tema altında (Etik Hassasiyet, Bilişsel Farkındalık, Politik Yaklaşım, Olumsuz Algı, Sağlık ve Fiziksel İyiye) ve toplam 16 alt tema çerçevesinde kodlanmıştır. Bulgular, vegan ve omnivor bireylerin veganlık kavramına yönelik metaforik inşalarının belirgin biçimde farklılaştığını göstermektedir. Vegan bireyler veganlığı ağırlıklı olarak etik sorumluluk, politik duruş ve kişisel dönüşüm biçiminde anlamlandırırken; omnivor bireyler bu kavramı genellikle yoksunluk, uygunsuzluk ve alışkanlıkları tehdit eden bir unsur olarak görmektedir. Vegan bireyler en çok “Etik Hassasiyet” ve “Bilişsel Farkındalık” temalarında metafor üretmiştir. “Politik Yaklaşım” teması da bu grupta güçlü biçimde temsil edilmiştir. Omnivor bireylerde ise “Olumsuz Algı” teması ön plandadır. Her iki grupta yer alan “Sağlık ve Fiziksel İyiye” teması ise anlam açısından farklılaşmakta; omnivorlar bu temayı fizyolojik yeterlilikle, veganlar ise ruhsal iyilik haliyle ilişkilendirmektedir. Çalışma, veganlık kavramına yönelik sosyal temsillerin bireylerin değer sistemleri, yaşam felsefeleri ve toplumsal aidiyetleri doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir. Aynı zamanda, metafor analizinin bireylerin derin anlam yapılarını ve örtük düşünce kalıplarını ortaya çıkarmada etkili bir yöntem olduğunu da kanıtlamaktadır. Ayrıca veganlığın bireysel bir beslenme tercihi olmanın ötesinde etik-politik bir kimlik biçimi olarak da kurgulandığını ve bu yönüyle toplumsal dönüşüm süreçlerinde anlamlı bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Vegan Beslenme, Omnivor Beslenme, Metafor Analizi

Abstract

This study is a qualitative investigation aiming to explore individuals' perceptions of the concept of veganism through metaphors. Participants were asked to complete the sentence: “Veganism is like ... because ...”, and a total of 120 metaphors (60 vegan, 60 omnivore) were collected and analyzed using content analysis. The data were coded in MAXQDA under five main themes—Ethical Sensitivity, Cognitive Awareness, Political Perspective, Negative Perception, and Health and Physical Well-being—and a total of sixteen sub-themes. The findings reveal significant differences in how vegan and omnivore individuals construct metaphors related to veganism. Vegan participants predominantly conceptualized veganism as a form of ethical responsibility, political stance, and personal transformation. In contrast, omnivore participants frequently interpreted veganism as deprivation, incompatibility, or a threat to established dietary habits. Vegan individuals generated the highest number of metaphors under the themes of “Ethical Sensitivity” and “Cognitive Awareness.” The “Political Perspective” theme also emerged strongly within this group. Among omnivore participants, the “Negative Perception” theme was most prominent. Although both groups produced metaphors relating to “Health and Physical Well-being,” their interpretations differed: omnivores associated veganism with physiological adequacy, while vegans framed it in terms of holistic and emotional well-being. The study demonstrates that social representations of veganism are shaped by individuals' value systems, life philosophies, and sociocultural identities. Furthermore, it confirms that metaphor analysis is an effective method for uncovering individuals' deep-seated meaning structures and implicit cognitive frameworks. Finally, the findings suggest that veganism extends beyond a dietary preference, functioning as a form of ethical and political identity with potential to influence broader processes of social transformation.

Keywords: Vegan Diet, Omnivor Diet, Metaphor Analysis

* Sorumlu yazar: mehtap.yucel@adu.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2025.549

Giriş

Günümüzde bireylerin beslenme tercihlerinde önemli bir dönüşüm gözlenmektedir. Bu dönüşüm yalnızca fiziksel sağlığı önceleyen değil, aynı zamanda etik, çevresel ve kültürel kaygılarla şekillenen bir yapıya sahiptir (Ruby, 2012). Genel kabul gören bir beslenme biçimi olarak hem bitkisel hem de hayvansal gıdaların birlikte tüketildiği omnivor beslenme düzeni, zamanla bireylerin çeşitli etik, çevresel ve sağlık temelli kaygılar nedeniyle hayvansal gıdalardan uzaklaşarak yalnızca bitki bazlı vegan beslenme biçimini tercih etmeleriyle dönüşüme uğramaktadır. Veganlık, bu bağlamda yalnızca bir beslenme biçimi değil, giderek daha fazla birey tarafından bir yaşam tarzı, kimlik ve dünya görüşü olarak benimsenmektedir (Fox ve Ward, 2008). Bu durum, vegan bireylerin bu yaşam tarzına dair algılarını anlamayı olduğu kadar, vegan olmayan bireylerin -özellikle omnivorların- veganlığa dair nasıl bir bakış geliştirdiklerini de analiz etmeyi gerekli kılmaktadır.

Vegan beslenme; et, süt, yumurta, bal gibi hiçbir hayvansal ürün içermeyen, sadece bitkilerle sağlanan bir beslenme şeklidir. Vegan ise herhangi bir hayvansal ürün tüketmeyen ve kullanmayan kişidir (Miguel, Coelho ve Bairrada, 2024). Vegan beslenme, tüm hayvansal ürünlerden yoksun bir diyet olarak tanımlanmaktadır. Vegan beslenme programları, geleneksel gıda sistemlerinin hayvan hakları konusundaki, insan sağlığı üzerindeki ve çevresel düzeydeki olumsuz etkileri nedeniyle, Birleşmiş Milletler'in sürdürülebilir kalkınma hedefleri arasında yer almaktadır (Shah ve Thanki Joshi, 2024).

Omnivor beslenme; birden fazla trofik düzeyden bitkisel ve hayvansal kaynaklı besin tüketebilen canlıların beslenme şeklini ifade eder (Zhang vd., 2021). Omnivorlar genellikle hem bitkileri hem de hayvanları tüketen hayvanlar ve insanlar olarak tanımlanırlar. Çeşitli bitki ve hayvan kaynaklarından önemli miktarda enerji ve besin elde edebilmeleri açısından genellemler olarak kabul edilirler. Ancak, omnivor türler, beslenme uzmanlığı ve besin karışımı dereceleri bakımından birbirlerinden farklılık gösterebilirler. İnsanlar açısından omnivor beslenme hem meyve, sebze, tahıl gibi bitkisel hem de et, süt yumurta, bal gibi hayvansal ürünleri tüketebilmeyi ifade eder (Kratina vd., 2012; North vd., 2021).

Veganlığın tarihsel gelişimine bakıldığında, hayvansal gıda ürünlerinden etik nedenlerle uzak durma kavramının, çok eski bir kavram olduğu yaklaşık 5000 yıl öncesine Antik Mısır'a dayandığı, daha sonra MÖ 500 civarında Yunan filozof Pisagor tarafından popülerleştirildiği ve Jainizm, Hinduizm ve Budizm dahil olmak üzere birçok dünya dini arasında zengin bir geleneğe sahip olduğu söylenmektedir (Gregson, Piazza ve Boyd, 2022). Vegan kelimesi ise ilk kez 1944 yılında Vegan Derneği'nin kurucu ortağı Donald Watson tarafından ortaya atıldığı görülmektedir. Veganlık yalnızca belirli bir beslenme biçimi değil, aynı zamanda özel bir yaşam biçimidir. Bu durum, Vegan Derneği'nin Ana Sözleşmesi'nde şöyle açıklanmıştır: “Veganlık, mümkün ve uygulanabilir olduğu ölçüde, yiyecek, giyecek veya başka herhangi bir amaç için hayvanların her türlü sömürsünü ve zulmünü dışlamayı amaçlayan bir felsefe ve yaşam biçimini ifade eder ve buna bağlı olarak, insanların, hayvanların ve çevrenin yararına hayvan içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını teşvik eder”. Sonrasında manifestolarının yayınlanmasıyla, 1948 yılında kurulan ABD'deki Vegan Derneği önemli bir rol model haline gelmiş ve bunu 1950 yılında Almanya ile 1957 yılında Hindistan izlemiştir. 1980 yılında, “Hayvanlara Etik Muamele İçin İnsanlar” (PETA) örgütünün kurulmasıyla vegan yaşam tarzı genel nüfus arasında daha yaygın olarak bilinir hale gelmiştir (Ottenbacher, 2025). 1 Kasım 1994 yılında Vegan Derneği tarafından, 1 Kasım'ın “Dünya Vegan Günü” olması kararlaştırılmıştır. Türkiye'deki ilk vegan derneği de 2006 yılında platform olarak kurulan ancak 2012 yılında dernek statüsüne kavuşan Türkiye Vegan Derneği'dir (Güler ve Çağlayan, 2021).

Veganlık kavramı, anlam çeşitliliği açısından incelendiğinde; veganların genel olarak etik, sağlık ve çevresel motivasyonlar nedeniyle, vegan yaşam tarzını benimsedikleri öngörülmektedir (Fuentes ve Fuentes, 2023). Etik veganlık kavramı, hayvanların yiyecek, giysi ve diğer tüm amaçlar için kullanımını dışlamaya çalışan, hayvan refahına dayanan bir felsefe ve yaşam biçimini ifade eder (Kent vd., 2022). Etik veganlık, hayvan haklarına saygı ve hayvan sömürsüne karşı olma temeline dayanır. Bu tür veganlar, hayvanların acı çekmesini, sömürülmesini ve öldürülmesini engellemek için hayvansal ürünleri tüketmezler ve kullanmazlar. Bu yaklaşım, veganlığı sadece diyet değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve sosyal aktivizm olarak görür (Alvaro, 2017; Beck ve Ladwig 2021). Etik veganlık, soyut ahlaki ilkelerden türetilecek analitik bir gerçeklik değil, ahlaki bir yaşam biçimi ve aynı zamanda ahlaki bir gerekliliği de ifade eden bir ideolojidir (Pickett, 2021). Sağlık temelli veganlık, vegan diyetin etik ya da çevresel gerekçelerden bağımsız olarak hastalıkları önleme veya bedensel sağlığa dayalı bireysel faydalar açısından benimsendiği bir motivasyon türüdür (McKeown ve Dunn 2021). Sağlık motivasyonu herkes tarafından önemli görülse de veganlara özgü motivasyon profili daha çok etik ve çevresel temelli yönelimlerle ilişkilidir (Dhont ve Ioannidou, 2024). Çevresel veganlık, iklim değişikliği, su kaynaklarının korunması, biyoçeşitlilik ve ekosistemi koruma gibi

çevresel kaygılarla şekillenir. Bu veganlık türü, hayvansal üretimin çevresel etkilerini azaltmak ve sürdürülebilir bir yaşam biçimini benimsemek için hayvansal ürünlerden kaçınmayı savunur. Son yıllarda artan çevre bilinci, özellikle sera gazı emisyonlarının azaltılması bakımından, çevresel veganlığı ön plana çıkarmıştır (Sabate ve Soret, 2014; Springmann vd., 2016).

Veganlık kavramı, bireyler arasında farklı biçimlerde algılanmakta ve anlamlandırılmaktadır. Vegan bireyler bu kavrama genellikle etik sorumluluk, yaşam felsefesi ve özgürlük bağlamında yaklaşırken; omnivor bireylerde veganlığa dair algılar daha çok radikalizm, eksiklik ya da moda akımı gibi metaforlarla ifade edilebilmektedir (Ruby, 2012; Fox ve Ward, 2008). Bu durum, veganlık kavramının iki farklı tüketici grubu nezdinde nasıl şekillendiğine dair karşılaştırmalı ve derinlemesine bir analiz yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ancak Türkiye bağlamında, özellikle metafor analizi yöntemiyle veganlık algısına dair yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu araştırma nitel bir tasarıma sahip olup, bağımsız değişken bireylerin beslenme düzenleridir (vegan – omnivor); bağımlı değişken ise veganlık kavramına yüklenen metaforik anlamlardır. Metaforlar aracılığıyla bireylerin tutumları, değer yargıları, algıları ve zihinsel şemaları analiz edilecektir.

Bu çalışma, vegan ve omnivor tüketicilerin veganlık kavramına ilişkin metaforik algılarını karşılaştırmalı biçimde inceleyerek hem toplumsal farkındalığın artırılmasına hem de farklı yaşam biçimlerine yönelik anlayışın güçlendirilmesine katkı sunmayı amaçlamaktadır. Literatürdeki boşluğu doldurması ve metafor analizi gibi özgün bir yöntemi Türkiye bağlamına uyarlaması açısından da özgün bir değere sahiptir.

Kavramsal Çerçeve

Veganlık, hayvansal ürünlerin tümünü reddeden bir beslenme biçiminden öte, çoğu zaman politik, ahlaki ve çevresel gerekçelere dayalı bir yaşam biçimi olarak tanımlanır (Ruby, 2012). Vegan bireyler, sadece et ürünlerini değil; süt, yumurta, deri ve hayvanlar üzerinde test edilmiş ürünleri de tüketmeme eğilimindedir. Omnivor bireylerin beslenme alışkanlıkları genellikle kültürel gelenekler, tat tercihleri ve aile yapıları gibi etkenlerle şekillenmektedir. Gregson vd. (2002), omnivor bireylerin bitkisel bazlı diyetleri çoğu zaman eksiklik ya da aşırı idealizm olarak değerlendirdiğini ve veganlığı “norm dışı” olarak algılama eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Veganlar ise beslenme tercihlerini kimliklerinin en merkezi unsuru olarak görürken kendilerinden farklı olarak hayvansal ürünlerden kaçınmayan insanlara karşı daha eleştirel olma eğilimindedirler (Rosenfeld, 2019). Beslenme tercihleri yalnızca fiziksel ihtiyaçlara değil, kimlik inşasına da hizmet eder. Fox ve Ward (2008), vegan bireylerin tüketim tercihlerinin toplumsal aidiyet, değerler ve etik duruş ile derin bir ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Bireylerin beslenme tercihleri üzerinden oluşan kimlik inşası; vegan ve omnivor perspektifler açısından:

Yakın zamana kadar veganlık bireysel olarak motive edilen bir araştırma olarak incelenirken son yıllarda veganlık ve diğer beslenme davranışlarının veya etiketlerinin çeşitli sosyal kimlikleri temsil ettiği fikrine yönelik araştırmalar giderek artmıştır (Plante vd., 2019; Judge, Fernando ve Begeny, 2022; Rosenfeld, Rothberger ve Tomiyama, 2020). Bireylerin hayvansal ürünlerin tüketimi veya kaçınılmasıyla ilgili beslenme davranışlarını tanımlamak için benimsedikleri etiketlerden bazıları vejetaryen, vegan, pesketaryen, lakto-ovo vejetaryen, esnek vejetaryen (fleksiteryan), hepçil (omnivor) ve et yiyen (meat-eater)dir. Bu alandaki araştırmacılar, bu tür diyet etiketlerinin aynı zamanda sosyal kimlikler olarak kavramsallaştırılabileceğini, bu etiketleri benimseyen bireylerin, bu etiketleri kullanan diğer bireylerle bir kimlik duygusunu paylaştığını, bu kimliğe olumlu değer verdiğini ve bu kimlikten bir öz saygı duygusu türettiğini savunmaktadır (Plante vd., 2019; Bağcı ve Olgun, 2019; Judge vd, 2022).

Vegan olarak tanımlanmak, kişinin kimliğini, ahlak anlayışını ve yaşam tarzını kamuya açıklamasıdır. Veganlık bir beslenme düzeninden daha fazlası olup, bir felsefedir. Ancak tüm veganlar aynı norm ve değerlere sahip değildir. Farklılıklar genellikle kişinin vegan olmayı seçme nedenlerine bağlıdır (Greenebaum, 2012). Veganlık, insanların farklı kimlik ve yaşam tarzları kazanmalarını destekleyebilir. Vegan yaşam tarzına ilişkin rehberlik, rol model olabilecek davranışlar gibi sosyal süreçler aracılığıyla bireysel ve toplumsal kimlikler kazanılabilir. Bireyin diğer kişisel davranışları ve algılarıyla şekillenebilen kimliğinin ve yaşam biçiminin bir parçası olarak görülebilir (Başol ve Alvarez 2024). İnsanlar; hayvan haklarını savunmak, sağlıklı yaşamak, biyolojik çeşitliliği korumak, karbon ayak izini azaltmak gibi farklı nedenlerle vegan olabilirler. Vegan bireyler için ortak ve önemli olan, veganlığın, doğanın bir parçası olmaktan kaynaklanan kişisel sorumluluk bilincine dayalı olmasıdır (Dilek ve Dilek, 2020). Omnivor bireyler, geleneksel kültürel normlarla daha uyumlu kabul edilir. Bu bireylerin genellikle daha az etik kaygıya sahip oldukları ya da et tüketimini meşrulaştırmak için “meat paradox” gibi psikolojik savunma mekanizmalarını kullandıkları belirlenmiştir

(Bastian vd., 2012; Piazza vd., 2015). Meat paradox, et tüketmekten hoşlanan ama hayvanlara zarar vermek istemeyen omnivor bireylerin yaşadığı psikolojik çelişkidir (Loughnan, Bratanova ve Puvia., 2012).

Omnivorların veganlık algısı, çatışma ve ötekileştirme dinamikleri:

Vejetaryenlere ve özellikle de veganlara yönelik olumsuz tutumların, iki farklı ideolojik motivasyonla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunlar; sosyal normları koruma motivasyonu ve grup hakimiyetini koruma motivasyonudur. Bu durum, veganlığa yönelik tutumların, sosyal yaşam tarzıyla ilişkisi üzerine, psikolojik faktörlerin rolünü ortaya koymaktadır (Judge ve Wilson, 2019). Motivasyonlarını etik değerler üzerine oluşturan veganlar, omnivorlar tarafından daha ahlaki olarak görülmekle birlikte “kibirli”, “asosyal”, “dindar” ya da “aşırı” olarak da algılanabilmektedirler. Bu algı, çatışma ortamı yaratarak sosyal mesafeyi arttırabilir ve veganlara yönelik ötekileştirme duygusu oluşturabilir (De Groeve vd., 2022). Omnivor bireyler toplumda varsayılan beslenme biçimini temsil ettikleri için, sosyal baskı ya da dışlanma yaşamazlar. Ancak bu durum, alternatif beslenme biçimlerini benimseyen bireylerle çatışma yaşanmasına neden olabilir. Vegan bireyler, kendi beslenme tercihlerini savunurlarken, omnivor çevreyle etkileşimleri çatışmalı hale gelebilir. Bu durumda veganların, yüksek düzeyde haksızlığa uğrama hissi ve küskünlük yaşadıkları raporlanmıştır. Vegan beslenme merkeziliğinin, etik motivasyonun ve ayrımcılık algısının, artan küskünlük duygusuyla ilişkili olduğu görülmektedir (Reuber ve Muschalla, 2022).

Vegan bireylere yönelik toplumsal önyargılar:

Veganofobi, veganlara karşı bir tiksinti veya hoşlanmama durumudur (MacInnis ve Hodson 2017). Veganların, yalnızca vegan oldukları için, diğerlerinden daha kötü muamele görmeleri ve bazı durumlarda, onlara karşı bir önyargı nedeniyle kasıtlı olarak buna maruz kalmaları, veganofobi ile açıklanabilir. Buna paralel olarak, hastaneler, hapishaneler, okullar ve üniversiteler gibi kamusal alanlarda sunulan beslenme seçenekleri de veganlar için sorun yaratabilmekte ve bu durum da toplumsal önyargıların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Horta, 2018). Veganofobi teorik olarak cinsiyet, cinsiyet kimliği, erkeklik, ırk gibi konularla bağlantılıdır. Veganlığın, kesişimsel ve derinlemesine kurumsallaşmış doğası ve onun yaygın şekilde damgalanması nedeniyle, vegafobinin ortaya koyduğu sorunlar, hem kimlik kategorilerinin inşası ve yeniden üretimi üzerine literatürün geliştirilmesi hem de düşünce deneyleri aracılığıyla sembolik ve maddi kurumsal çalışmalar üzerine bilgi sağlanması açısından önemli yollar sunmaktadır (Delmestri, 2018).

Veganlık ve omnivorluk ekseninde oluşan yaşam tarzı, vegan ve omnivor tüketiciler arasında değer temelli farklılıklar:

Omnivor bireylerin daha çok güç, otorite ve sosyal hakimiyet değerlerine yöneldiği, vegan bireylerin ise evrenselcilik, empati, uyum, kendini yönlendirme gibi değerlerle ilişkilendirildiği sistematik incelemelerle ortaya konulmuştur. Vegan bireyler daha fazla mutluluk, çeşitlilik arayışı ve kendi kararlarını verme eğiliminde olup, bu da onları deneyime daha açık kılar. Omnivorlar ise bu alanlarda göreceli olarak daha düşük bir motivasyona sahiptirler (Holler vd., 2021). Vegan bireylerin motivasyonlarında, ağırlıklı olarak hayvan koruma ve çevresel koruma yer alırken, omnivor bireylerin en güçlü motivasyonları ise geleneksel beslenme alışkanlıkları üzerine kurulmuştur. Sağlıklı beslenme kaygısı hem omnivorlar hem de veganlar için önemlidir. Ancak veganlarda sağlık, etik ve çevresel değerlerle iç içe yer alırken, omnivorlarda ise doğrudan bireysel fayda ve tat üzerinden işlenebilir (Müssig, Pfeiler ve Egloff, 2022).

Yöntem

Bu araştırma, temel amacı, bireylerin “veganlık” kavramına ilişkin öznel algılarını, düşünce yapılarıyla birlikte ortaya koymak olan bir nitel araştırma olarak tasarlanmıştır. Nitel araştırmalar, bireylerin deneyimlerini, anlam dünyalarını ve algılarını derinlemesine anlamayı hedefler (Creswell, 2012). Özellikle “metafor analizi” gibi bilişsel odaklı teknikler, nitel paradigmlar içinde sıklıkla kullanılmakta ve bireylerin soyut kavramlara yüklediği anlamların sistematik olarak çözümlenmesini sağlamaktadır (Saban, 2008; Lakoff ve Johnson, 1980; Silman ve Şimşek, 2006). Araştırma, fenomenolojik desen (olgubilim) çerçevesinde yapılandırılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin algılarını, anlamlandırmalarını ve deneyimlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir nitel araştırma desendir (Yıldırım ve Şimşek, 2021; Mapp, 2008; Neubauer, Witkop ve Varpio, 2019). Bu çalışmada “veganlık” bir sosyal ve bireysel olgu olarak ele alınmakta ve bu olgunun vegan ve omnivor bireyler tarafından nasıl algılandığı metaforlar üzerinden analiz edilmektedir.

Veriler, katılımcılara yöneltilen açık uçlu “Veganlık gibidir, çünkü” ifadesiyle toplanmıştır. Bu yöntem, bireylerin zihinsel şemalarını ve duygusal tutumlarını metaforlar aracılığıyla ifade etmelerine olanak tanır (Saban, 2008). Metafor analizi, bireylerin soyut kavramlara dair düşüncelerini somutlaştırmalarını

sağlayarak çok katmanlı veriler sunar. Özellikle eğitim, sağlık, kimlik ve tüketici davranışı gibi alanlarda etkili biçimde kullanılmıştır (Lakoff ve Johnson, 1980; Cameron ve Maslen, 2010).

Bu çalışmada ölçülmek istenen olgu (veganlık algısı), sayısal verilerle ifade edilmesi zor, öznel ve karmaşık bir yapıdadır. Bu nedenle nicel bir ölçme aracı yerine, bireylerin duygusal ve düşünsel süreçlerini anlamaya dönük açık uçlu, yoruma dayalı ve bağlamsal veriler tercih edilmiştir. Ayrıca, literatürde veganlıkla ilgili çalışmalar çoğunlukla davranışsal kalıplar üzerine odaklanmışken, bu çalışma algı boyutunu incelemesi bakımından nitel yönetime dayalı özgün bir katkı sunmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı vegan ve omnivor beslenme düzenine sahip bireylerin veganlık kavramına ilişkin algılarını metaforlar aracılığıyla incelemek, bu iki grup arasında söz konusu kavramsal algılarda ortaya çıkan benzerlikleri ve farklılıkları belirlemektir. Ayrıca araştırmanın alt amaçları şu şekildedir:

- Vegan bireylerin “veganlık” kavramına ilişkin oluşturdukları metaforları tespit etmek ve bu metaforları tematik kategorilere ayırmak.
- Omnivor bireylerin “veganlık” kavramına ilişkin oluşturdukları metaforları tespit etmek ve bu metaforları tematik kategorilere ayırmak.
- Vegan ve omnivor bireyler tarafından üretilen metaforların içerik ve anlam bakımından benzerliklerini ve farklılıklarını karşılaştırmalı olarak analiz etmek.
- Veganlık kavramının her iki tüketici grubunca pozitif, negatif ya da nötr bir yaklaşımla mı ele alındığını değerlendirmek.
- Katılımcıların metaforlarında ortaya çıkan etik, çevresel, kültürel veya bireysel değer yönelimlerini belirlemek.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan ve vegan ya da omnivor beslenme düzenine sahip bireyler oluşturmaktadır. Ancak çalışmanın nitel doğası gereği, tüm çalışma grubuna (evrene) ulaşmak yerine, belirli özellikleri taşıyan bireylerin seçilmesi esas alınmıştır. Nitel araştırmalarda amaç, genellenebilirlikten ziyade, incelenen olgunun derinlemesine anlaşılmasını sağlayacak bilgi zengini (bilgi açısından zengin) katılımcıların seçilmesidir (Patton, 2014). Araştırmanın örneklemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilen toplam 120 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 60’ı vegan 60’ı omnivor beslenme düzenine sahiptir. 18 yaşını doldurmuş gönüllü katılımcıların beslenme biçimini açık biçimde vegan veya omnivor olarak tanımlaması ve vejetaryen bireylerin araştırmaya dahil edilmemesi örneklem seçiminde dikkat edilen önemli kriterlerdir. Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü, veri tekrarı (saturation) sağlanıncaya kadar belirlenir (Creswell, 2012). Bu doğrultuda 120 katılımcı, her iki grubun da metafor üretiminde çeşitliliği ve derinliği sağlayacağı varsayımıyla yeterli bulunmuştur.

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcıların “veganlık” kavramına ilişkin algılarını ortaya koymaya yönelik yapılandırılmış bir açık uçlu metafor cümlesi kullanılmıştır:

“Veganlık gibidir, çünkü”

Bu açık uçlu ifade, katılımcılardan veganlık kavramını kendi zihinlerinde benzetme yoluyla açıklamalarını ve bu benzetmeye ilişkin gerekçelerini belirtmelerini istemektedir. Söz konusu yapı, metafor analizi tekniğinin temel araçlarından biridir (Saban, 2008; Lakoff ve Johnson, 1980). Veri toplama formunda ayrıca, katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve beslenme türü) yer aldığı kısa bir bilgi bölümü de bulunmaktadır. Böylece metaforların analizinde tematik ayrıştırma yapılırken bu demografik değişkenler bağlamında da anlamlandırma sağlanabilmektedir.

Veriler toplanmadan önce Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’nun 21.05.2025 tarihinde yapılan olağan toplantısında alınan 23/57 nolu karar ile etik kurul uygunluk onayı alınmıştır. Araştırma verileri hem yüz yüze hem de çevrimiçi ortamda (Google Formlar) paylaşılarak toplanmıştır. Omnivor katılımcılara erişim vegan katılımcılara erişimden kısmen daha kolay olduğu veri toplama süreci omnivor bireylerin bulunduğu sosyal mecralar ve yüz yüze ortamlarda gerçekleştirilirken vegan katılımcılar için veri toplama formu, Vegan Derneği üyelerine mail aracılığıyla, özellikle instagram olmak

üzere çeşitli sosyal medya platformlarındaki vegan sayfalarda yer alan vegan takipçilere erişilerek çevrimiçi ortamda ve çeşitli illerde vegan restoranlar ve kafelerdeki vegan misafirlere yüz yüze olacak şekilde uygulanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen **nitel veriler, metafor analizi yöntemi ile çözümlenmiştir**. Katılımcıların "Veganlık gibidir, çünkü" ifadesi ile verdikleri yanıtlar, nitel veri analizine uygun biçimde aşağıdaki aşamalar doğrultusunda analiz edilmiştir (Saban, 2008; Cameron ve Maslen, 2010):

1. Kodlama: Tüm yanıtlar gözden geçirilmiş eksik veya anlamsız metaforlar (8 omnivor yanıt, 3 vegan yanıt) elenmiştir. Her metafor ifadesi bağımsız bir analiz birimi olarak kodlanmıştır.
2. Geçerli Metaforların Belirlenmesi: Her bir ifade, "veganlık gibidir, çünkü" yapısını taşıyıp taşımadığına göre değerlendirilmiş ve yalnızca anlamlı, gerekçeli metaforlar analize dahil edilmiştir.
3. Kavramsal Kategorilerin Oluşturulması: Anlam açısından benzer metaforlar gruplandırılarak tematik kategoriler belirlenmiştir (örn. özgürlük, sınırlama, doğallık, toplumsal etki vb.).
4. Gruplar Arası Karşılaştırma: Vegan ve omnivor bireylerin ürettiği metaforlar kategorik olarak karşılaştırılmış, aralarındaki benzerlikler ve farklılıklar tematik düzeyde ortaya konulmuştur.
5. Kodlayıcılar Arası Güvenirlik: Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak amacıyla, Miles ve Huberman'ın (1994) geliştirdiği 'güvenirlik = görüş birliği/(görüş birliği + görüş ayrılığı) × 100 formülünden yararlanılmıştır. Bu kapsamda, bağımsız bir uzmanın analiz edilen temalarla ilgili yaptığı değerlendirme doğrultusunda, 116 metaforunda görüş birliği, 4 metaforunda ise görüş ayrılığı tespit edilmiştir. İlgili formül doğrultusunda yapılan hesaplama sonucunda güvenilirlik oranı yaklaşık %96,7 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu oran, nitel araştırmalarda kabul edilebilir güvenilirlik düzeyinin üzerinde olup, çalışmanın güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırma verilerinin analizinde, nitel ve karma yöntem çalışmalarında yaygın olarak kullanılan bilgisayar destekli bir veri analiz yazılımı olan MAXQDA 2020 programından yararlanılmıştır. MAXQDA 2020, sunduğu gelişmiş analiz araçları sayesinde hem nitel hem de nicel içerik analizlerinin sistematik, tutarlı ve derinlemesine bir biçimde gerçekleştirilmesine imkân tanımaktadır. Veri çözümlenmesinde içerik analizi ve tematik analiz kullanılmıştır. İçerik analizi, farklı kaynaklardan elde edilen verilerin sistematik, nesnel ve mümkün olduğunca nicel bir yaklaşımla incelenmesini amaçlayan bir analiz yöntemidir (Bilgin, 2006). Tematik analiz ise, araştırma sürecinde elde edilen nitel verilerin belirli tema ve kategoriler altında yapılandırılmasına dayanan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemde veriler, belirlenen temalar doğrultusunda kodlanmakta ve bu kodlar alt kodlar veya kategoriler aracılığıyla anlamlı bir bütünlük içerisinde sınıflandırılarak analiz edilmektedir (Boyatzis, 1998). Tematik analiz ile çözümlenen verilerden elde edilen tema ve kod listesi veri analiz programına yüklenmiştir. Araştırma amacı doğrultusunda katılımcılar iki gruba ayrılmış, Omnivor beslenme alışkanlıklarına sahip katılımcılar "O1, O2, O3..." kısaltması ile kodlanırken vegan beslenme alışkanlıklarına sahip katılımcılar "V1, V2, V3..." kısaltması ile kodlanmıştır. Yapılan içerik analizi sonucunda 5 ana tema, bu temaların altında toplamda 16 alt tema oluşturulmuştur. Temalar ve kodlara ait detaylar araştırmanın bulgular kısmında detaylıca sunulmuştur.

Bulgular

Yapılan analizler doğrultusunda Omnivor ve Vegan beslenme alışkanlıklarına sahip katılımcıların Veganlık kavramına ilişkin oluşturduğu metaforlar Şekil 1.'de Kod İlişkileri Tarayıcısı'nda ana tema ve alt temalar olarak sunulmuştur. Her iki grup sayısıyla paralel olarak aynı sayılarda metaforlar üretilmiştir. Bu durum araştırmanın doğasına göre her bir katılımcının tek bir metafor oluşturmaktan kaynaklanmaktadır.

Tablo 1. Omnivor ve vegan katılımcıların ana ve alt temalara göre dağılımı Kod İlişkileri Tarayıcısı

Kod Sistemi	Omnivor	Vegan	TOPLAM
✓ Bilişsel Farkındalık			0
Anlamsal Yabancılaşma	■		2
Farkındalık Artışı	■	■	9
Kişisel Dönüşüm	■	■	8
✓ Olumsuz Algı			0
Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık	■		5
Dışlanma ve Sosyal Zorluk	■		5
Monotonluk ve Tekdüzelik	■		5
Tat ve Zevk Yoksunluğu	■		9
Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı	■		8
✓ Sağlık ve Fiziksel İyilik			0
Doğallık ve Beslenme Sistemi	■		4
Beden ve Ruh Sağlığı	■	■	7
✓ Politik Yaklaşım			0
Toplumsal Adalet Arayışı		■	6
Aktivizm ve Direniş	■	■	10
✓ Etik Hassasiyet			0
Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş	■	■	14
Zulme Karşı Çıkış	■	■	7
Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük	■	■	9
Hayvan Haklarına Duyarlılık	■	■	12
Σ TOPLAM	60	60	120

Tablo 1'e bakıldığında Bilişsel Farkındalık, Olumsuz Algı Sağlık ve Fiziksel İyilik, Politik Yaklaşım ve Etik Hassasiyet olmak üzere toplam 5 ana tema oluşturulmuştur. İlk ana tema olan "Bilişsel Farkındalık (19)" altında Anlamsal Yabancılaşma (2), Farkındalık Artışı (9) ve Kişisel Dönüşüm (8) alt temaları üretilmiştir. Omnivor ve vegan katılımcılar düzeyinde incelendiğinde vegan grup çok daha yoğun bilişsel farkındalık metaforları ürettiği görülmektedir. Farkındalık Artışı ve Kişisel Dönüşüm alt temaları, veganlığın zihinsel bir süreçle geliştiğini ve bireysel dönüşümün bir parçası olarak algılandığını göstermektedir. Bu durumda veganlık kavramının vegan bireylerde entelektüel ve bilinçsel bir evrim süreci olarak içselleştirdiğini söylenebilir. "Olumsuz Algı (32)" ana teması altında Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık (5), Dışlanma ve Sosyal Zorluk (5), Monotonluk ve Tekdüzelik (5), Tat ve Zevk Yoksunluğu (9), Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı (8) alt temaları oluşturulmuştur. Bu tema, özellikle omnivor katılımcılar arasında yoğun şekilde metaforik temsil bulmuştur. En dikkat çekici alt tema Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı altında toplanmış olup, veganlığın bireysel yeterliliğe ters düştüğü algısı öne çıkarmaktadır. Ayrıca Tat ve Zevk Yoksunluğu ve Monotonluk ve Tekdüzelik alt temalarına göre veganlığın omnivorlar tarafından keyifli bir yaşam biçimi değil, sınırlayıcı bir rejim olarak görüldüğünü söylemek mümkündür. "Sağlık ve Fiziksel İyilik (11)" ana teması altında Doğallık ve Beslenme Sistemi (4), Beden ve Ruh Sağlığı (7) alt temaları üretilmiştir. Oluşturulan alt temalar incelendiğinde veganlar beden ve ruh sağlığı üzerinde yoğunlaşırken omnivorların her iki alt temayı benzer yoğunlukta ifade etmiştir. Veganlar, veganlık kavramını hem beden sağlığı hem de ruhsal dengeyle ilişkilendirirken; omnivorlar veganlık kavramını aynı zamanda doğal bir beslenme türü olarak da algılamaktadır. Bir diğer ana tema olan "Politik Yaklaşım (16)" teması altında Toplumsal Adalet Arayışı (6) ile Aktivizm ve Direniş (10) alt temaları oluşturulmuştur. Toplumsal adalet arayışı alt temasına ilişkin tüm metaforlar sadece vegan katılımcılar tarafından üretilmiştir. Bu durum, veganlığın bazı bireyler için sadece etik değil, aynı zamanda politik bir kimlik ve adalet sağlama biçimi olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Veganlık, özellikle veganlar olmak üzere bazı omnivor bireylerde sisteme ve tüketime karşı bir direniş biçimi olarak görülmektedir. Üzerinde en çok metaforun ifade edildiği "Etik Hassasiyet (42)" ana teması vegan katılımcılar arasında çok güçlü biçimde temsil edilmiştir. Bu ana tema altında toplam 4 alt tema üretilmiştir. Bu alt temalar Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş (14), Zulme Karşı Çıkış (7), Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük (9) ile Hayvan Haklarına Duyarlılık (12) alt temalarıdır. Özellikle Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş alt metaforu ile Hayvan Haklarına Duyarlılık alt metaforu çalışmanın en çok metafor üretilen alt temaları olmuştur. Bu durum veganlığın sadece bir beslenme biçimi değil, ahlaki ve varoluşsal bir duruş olarak içselleştirildiğini göstermektedir.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Oluşturduğu Ana ve Alt Temalara İlişkin Bulgular

Araştırmada oluşturulan ana ve alt temalara ilişkin sunulan kodlar katılımcıların cinsiyet, yaş aralığı ve eğitim durumu gibi demografik bilgileri MAXQDA programında çapraz tablolarla incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetine göre elde edilen bulgular Tablo 2.'de sunulmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete İlişkin Çapraz Tablolar

	Cinsiyet = Erkek	Cinsiyet = Kadın	Toplam
▼ Bilişsel Farkındalık			
Anlamsal Yabancılaşma	1	1	2
Farkındalık Artışı	6	3	9
Kişisel Dönüşüm	1	7	8
▼ Olumsuz Algı			
Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık	2	3	5
Dışlanma ve Sosyal Zorluk	2	3	5
Monotonluk ve Tekdüzelik	2	3	5
Tat ve Zevk Yoksunluğu	5	4	9
Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı	3	5	8
▼ Sağlık ve Fiziksel İyilik			
Doğallık ve Beslenme Sistemi	3	1	4
Beden ve Ruh Sağlığı	5	2	7
▼ Politik Yaklaşım			
Toplumsal Adalet Arayışı	1	5	6
Aktivizm ve Direniş	3	7	10
▼ Etik Hassasiyet			
Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş	6	8	14
Zulme Karşı Çıkış	2	5	7
Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük		9	9
Hayvan Haklarına Duyarlılık	5	7	12
Σ TOPLAM	47	73	120
# N = Belgeler	47 (39,2%)	73 (60,8%)	120 (100,0%)

Tablo 2.'ye bakıldığında araştırmada 73 kadın (%60,8), 47 erkek (%39,2) katılımcı yer almaktadır. Tablo incelendiğinde kadın katılımcılar, veganlığı etik, ahlaki ve toplumsal yönleriyle ele alırken daha kapsamlı bir temsil üretirken erkek katılımcılar arasında daha çok olumsuz algı temaları ön plana çıkmaktadır. Yine Kişisel dönüşüm, Aktivizm ve Direniş ile Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük alt temaları özellikle kadınlar tarafından daha fazla ifade edilmiştir. Bu bulgu, kadınların veganlığa dair algısında duyarlılık, empati ve adil yaklaşıma yönelik duygularının daha baskın olduğunu erkeklerinse veganlık üzerine daha olumsuz yargılara sahip olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 3.'te katılımcıların yaş aralıklarına göre veganlık kavramına dair ana tema ve alt tema düzeyinde oluşturdukları metafor sayıları çapraz tablolarla sunulmaktadır.

Tablo 3. Yaş Aralıklarına İlişkin Çapraz Tablolar

	Yaş Aralığı = 18-27	Yaş Aralığı = 28-37	Yaş Aralığı = 38-47	Yaş Aralığı = 48-57	Yaş Aralığı = 58 ve Ü...	Toplam
▼ Bilişsel Farkındalık						
Anlamsal Yabancılaşma		1			1	2
Farkındalık Artışı	1	3	3	1	1	9
Kişisel Dönüşüm	2	2	4			8
▼ Olumsuz Algı						
Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık	1		1	1	2	5
Dışlanma ve Sosyal Zorluk		3	1	1		5
Monotonluk ve Tekdüzelik	2	2	1			5
Tat ve Zevk Yoksunluğu		4	4	1		9
Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı	1	3	3	1		8
▼ Sağlık ve Fiziksel İyilik						
Doğallık ve Beslenme Sistemi	1	1	2			4
Beden ve Ruh Sağlığı	2	1	3	1		7
▼ Politik Yaklaşım						
Toplumsal Adalet Arayışı	1	3	2			6
Aktivizm ve Direniş	2		8			10
▼ Etik Hassasiyet						
Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş	2	7	3	2		14
Zulme Karşı Çıkış	2	2	2		1	7
Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük	1	1	6	1		9
Hayvan Haklarına Duyarlılık	3	6	3			12
Σ TOPLAM	21	39	46	9	5	120
# N = Belgeler	21 (17,5%)	39 (32,5%)	46 (38,3%)	9 (7,5%)	5 (4,2%)	120 (100,0%)

Yaş değişkenine göre kod dağılımına bakıldığında en fazla kod üretimi yapan 38-47 yaş aralığındaki (n=46, %38,3) katılımcıların, tüm ana temalarda kod üretimi yaptığı görülmektedir. Özellikle bu yaş grubu Aktivizm ve Direniş ile Zulme Karşı Çıkış alt temalarında metafor üretmiştir. Bu yaş grubu araştırmanın en güçlü kavramsal üretimini sağlayan yaş aralığıdır. 28-37 yaş aralığında yoğun şekilde metafor üreten 39 (%32,5) katılımcının, Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş ile Hayvan Haklarına Duyarlılık metaforlarına yoğunlaştığı görülmektedir. Aktivist düşünce yapısı, ahlaki duruş ve kişisel farkındalık gibi derin tematik yapıların daha çok 28-47 yaş aralığında yapıldığı ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın 18-27 yaş (n=21, %17,5) daha genç grubu neredeyse tüm ana temalarda metafor oluştururken ağırlıklı olarak etik hassasiyet temasına vurgu yapmaktadır. ve 48 ile 58 yaş ve üzeri (n=14, %11,7) ileri yaş gruplarının daha sınırlı metafor ürettiği görülmektedir.

Tablo 4.'te katılımcıların eğitim durumunun veganlık kavramına ilişkin ürettiği metaforlar çapraz tablolarla sunulmuştur.

Tablo 4. Eğitim Durumuna İlişkin Çapraz Tablolar

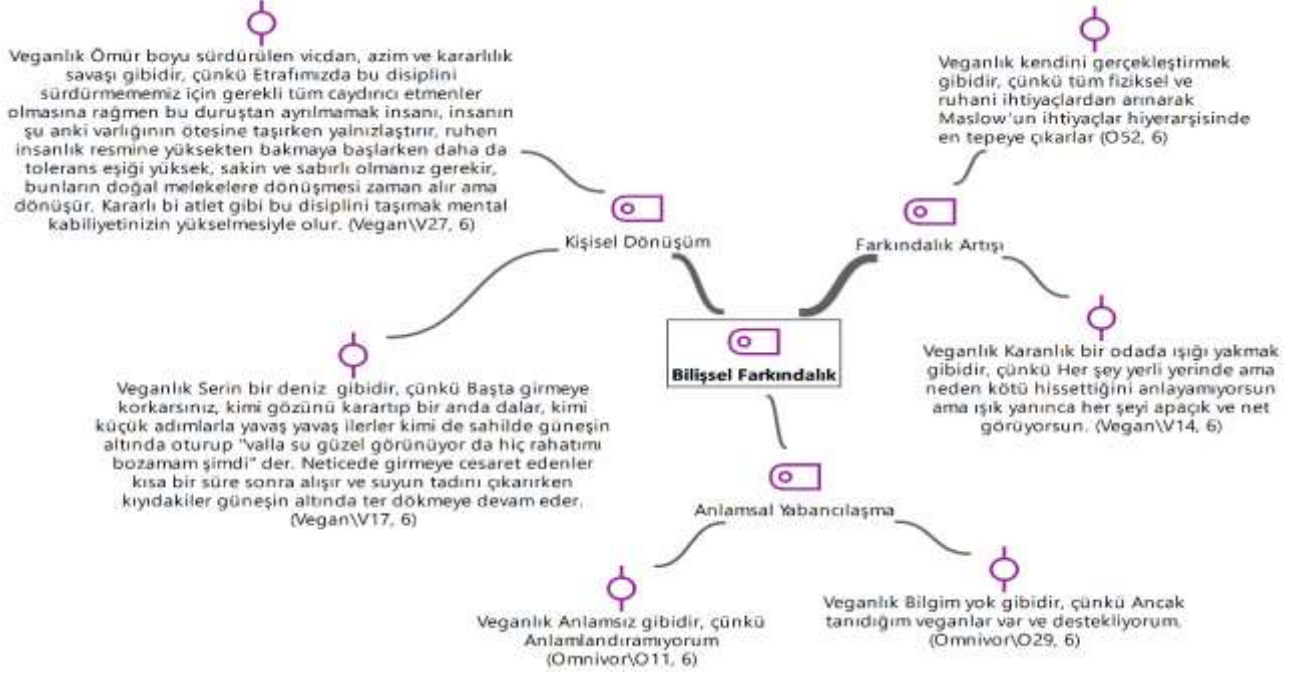
	Eğitim = Lise	Eğitim = Ön Lisans	Eğitim = Lisans	Eğitim = Yüksek Lisans	Eğitim = Doktora	Toplam
Bilişsel Farkındalık						
• Anlamsal Yabancılaşma			2			2
• Farkındalık Artışı	1		5	2	1	9
• Kişisel Dönüşüm		1	4	1	2	8
Olumsuz Algı						
• Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık	2	2	1			5
• Deplanma ve Sosyal Zorluk			3	1	1	5
• Monotonluk ve Tekdüzelik	1	2	2			5
• Tat ve Zevik Yoksunluğu	2		5	2		9
• Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı	1	1	6			8
Sağlık ve Fiziksel İyilik						
• Doğallık ve Beslenme Sistemi		1	1	1	1	4
• Beden ve Ruh Sağlığı	1	1	5			7
Politik Yaklaşım						
• Toplumsal Adalet Arayışı	1		3	2		6
• Aktivizm ve Direniş		1	6	2	1	10
Etik Hassasiyet						
• Ahlaki Yanıma ve Öz Duruş	3		7	1	3	14
• Zulme Karşı Çıkış			4	2	1	7
• Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük			4	3	2	9
• Hayvan Haklarına Duyarlılık	2	1	7		2	12
Σ TOPLAM	14	10	65	17	14	120
# N = Belgeler	14 (11,7%)	10 (8,3%)	65 (54,2%)	17 (14,2%)	14 (11,7%)	120 (100,0%)

Tablo 4.'e bakıldığında katılımcıların büyük bir çoğunluğunun Lisans (n=65, %54,2) düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Dolayısıyla en fazla metafor bu eğitim düzeyinde karşımıza çıkmaktadır. Diğer eğitim düzeyleri görece birbirine yakın sayılarda katılımcı ve metafor üretimi ile benzeşik yapıdadır. Eğitim durumları dikkate alındığında eğitim seviyesi düştükçe katılımcıların olumsuz algıya yönelik metaforlar üretme eğiliminde olduğu söylenebilir. Lisans ve üstü katılımcılar özellikle etik, felsefi ve politik temaları yoğun biçimde üretmişlerdir. Eğitim seviyesi arttıkça, katılımcıların metaforlarında daha soyut, sistemik ve eleştirel yaklaşımların gözlemlendiğini, veganlığı hem kişisel hem sistemsel bir duruş olarak gördüklerini; daha düşük eğitim gruplarında ise algıların fizyolojik ya da alışkanlık temelli sınırlarda kaldığını söylemek mümkündür.

Ana Tema ve Alt Temalara İlişkin Oluşturulan Metaforların Kod-Alt Kod-Bölümler Modeline İlişkin Bulguları

Yapılan tematik analiz sonucu oluşturulan 5 ana temaya dair bulgular ana tema, alt temaya yönelik kod temsilleri ve yorumları ile aşağıda verilecek şekillerde sunulacaktır. İlk olarak Bilişsel Farkındalık ana temasına ait alt tema kodları ve katılımcıların yorumları Şekil 1.'de sunulmaktadır.

Şekil 1. Bilişsel Farkındalık Temasına Ait Metaforik İfade Kodlamalarına Ait Kod-Alt Kod-Bölümler Modeli



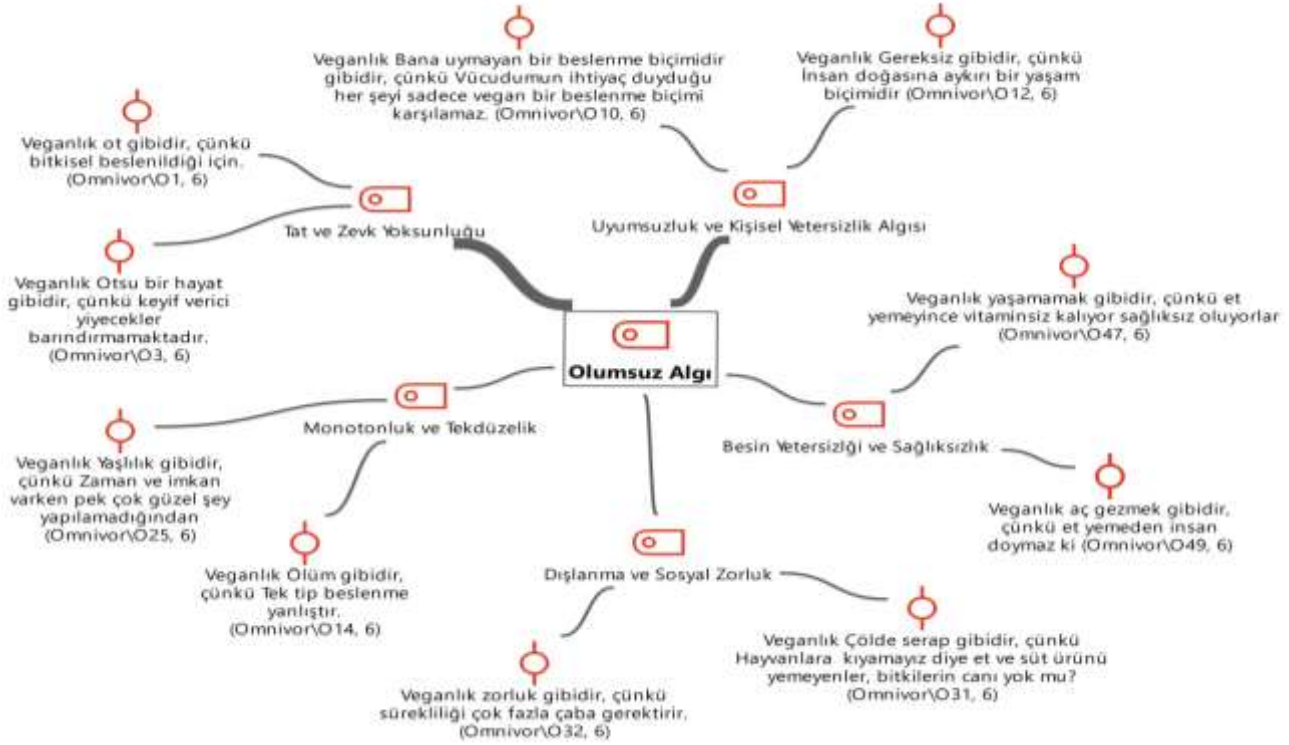
Bu tema altında, bireylerin veganlıkla ilgili bilgi düzeyindeki değişimler, içsel sorgulamalar ve düşünsel dönüşüm süreçleri ön plana çıkmıştır.

Anlamsal Yabancılaşma: Veganlık bazı katılımcılar için anlaşılması güç, kafa karıştırıcı ve hatta anlamsız bir kavram olarak görülmüştür. Bu algı daha çok omnivor bireylerde yoğunlaşmıştır. "Veganlık anlamsız gibidir çünkü anlamlandıramıyorum." gibi ifadeler bu yabancılaşmanın ifadesidir.

Farkındalık Artışı: Özellikle 28-47 yaş aralığındaki katılımcılar arasında yaygın olan bu alt tema, veganlıkla ilgili bireylerin çevresel, etik ve sağlık boyutlarında yeni farkındalıklar kazanıldığını ifade etmektedir.

Kişisel Dönüşüm: Veganlığı benimseyen bireylerde yaşam tarzında köklü değişimlerin yaşandığına dair algıların yüksek olduğu görülmektedir. Bu değişimin, sadece beslenme değil; değerler, alışkanlıklar ve ilişkiler boyutunda da yaşanacağı düşünülmektedir. "Veganlık ömür boyu süren bir vicdan savaşı gibidir..." gibi ifadeler bu dönüşümü ortaya koymaktadır.

Şekil 2. Olumsuz Algı Temasına Ait Metaforik İfade Kodlamalarına Ait Kod-Alt Kod-Bölümler Modeli



Bu tema, özellikle omnivor katılımcılar tarafından veganlığa karşı geliştirilen direnç, önyargı ve olumsuz değerlendirmeleri kapsamaktadır. Araştırmaya dahil olan hiçbir vegan katılımcı bu temaya yönelik herhangi bir metafor üretmemiştir. Oluşturulan tüm metaforlar omnivor katılımcılara aittir.

Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık: Veganlığın, yeterli besin alınamamasına yol açacağı inancı yaygındır. Bu görüş özellikle 58 yaş ve üzeri bireylerde dikkat çekmiştir.

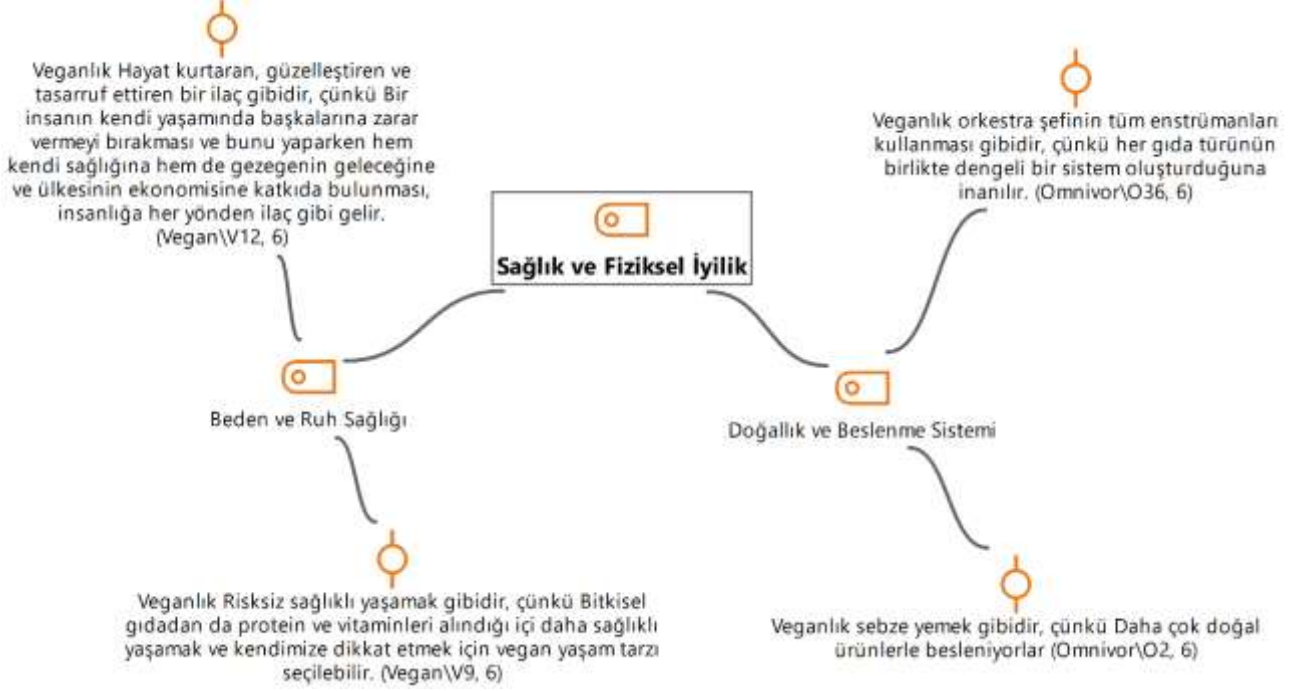
Dışlanma ve Sosyal Zorluk: Katılımcılar, vegan olmanın sosyal hayatta kabul görmemesi ya da vegan beslenmenin zorluklara yol açması nedeniyle tercih edilmediğini ifade eden metaforlar üretmiştir.

Monotonluk ve Tekdüzelik: Veganlık bazı bireyler için sıkıcı, sınırlayıcı ve yaratıcılıktan uzak bir beslenme şekli olarak algılanmaktadır.

Tat ve Zevk Yoksunluğu: Veganlığın damak tadından feragat etmek anlamına geldiği düşüncesi yaygın ve birçok katılımcı bu alt temaya uygun metaforlar üretmiştir. Bu görüşler, “Veganlık otsu bir hayat gibidir...” şeklindeki metaforlarla ifade edilmiştir.

Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı: Veganlığın bireysel yaşam tarzıyla uyuşmadığı, sürdürülebilir olmadığı, fiziksel ihtiyaçları karşılamayacağı ya da kişilerin vegan beslenme düzeninin üstesinden gelemeyeceği düşüncesi, bu alt temada öne çıkmıştır.

Şekil 3. Sağlık ve Fiziksel İyilik Temasına Ait Metaforik İfade Kodlamalarına Ait Kod-Alt Kod-Bölümler Modeli



Bu tema, ağırlıklı olarak veganlığın sağlık üzerindeki etkilerine ve bir beslenme düzeni olarak tanımlanmasına dair olumlu yorumları kapsamaktadır.

Doğallık ve Beslenme Sistemi: Veganlığın doğaya ve doğallığa uygun bir beslenme modeli olduğu görüşü yalnızca omnivor katılımcılar tarafından dile getirilmiştir. Oluşturulan metaforlar incelendiğinde ilgili metaforları oluşturan omnivorların, veganlığı yalnızca bir beslenme düzeni olarak algıladıklarını veganlığın, veganların bir yaşam tarzı olarak hayatlarının her anına yayıldığını bilmedikleri, fark etmedikleri ya da algılamadıkları düşünülebilir.

Beden ve Ruh Sağlığı: Bu alt temada metafor üreten katılımcıların veganlığın hem fiziksel hem de ruhsal olarak daha iyi hissettirdiğini söylemek mümkündür. Bu algı daha çok lisans düzeyinde eğitim almış erkek katılımcılarda daha baskındır.

Şekil 4. Politik Yaklaşım Temasına Ait Metaforik İfade Kodlamalarına Ait Kod-Alt Kod-Bölümler Modeli

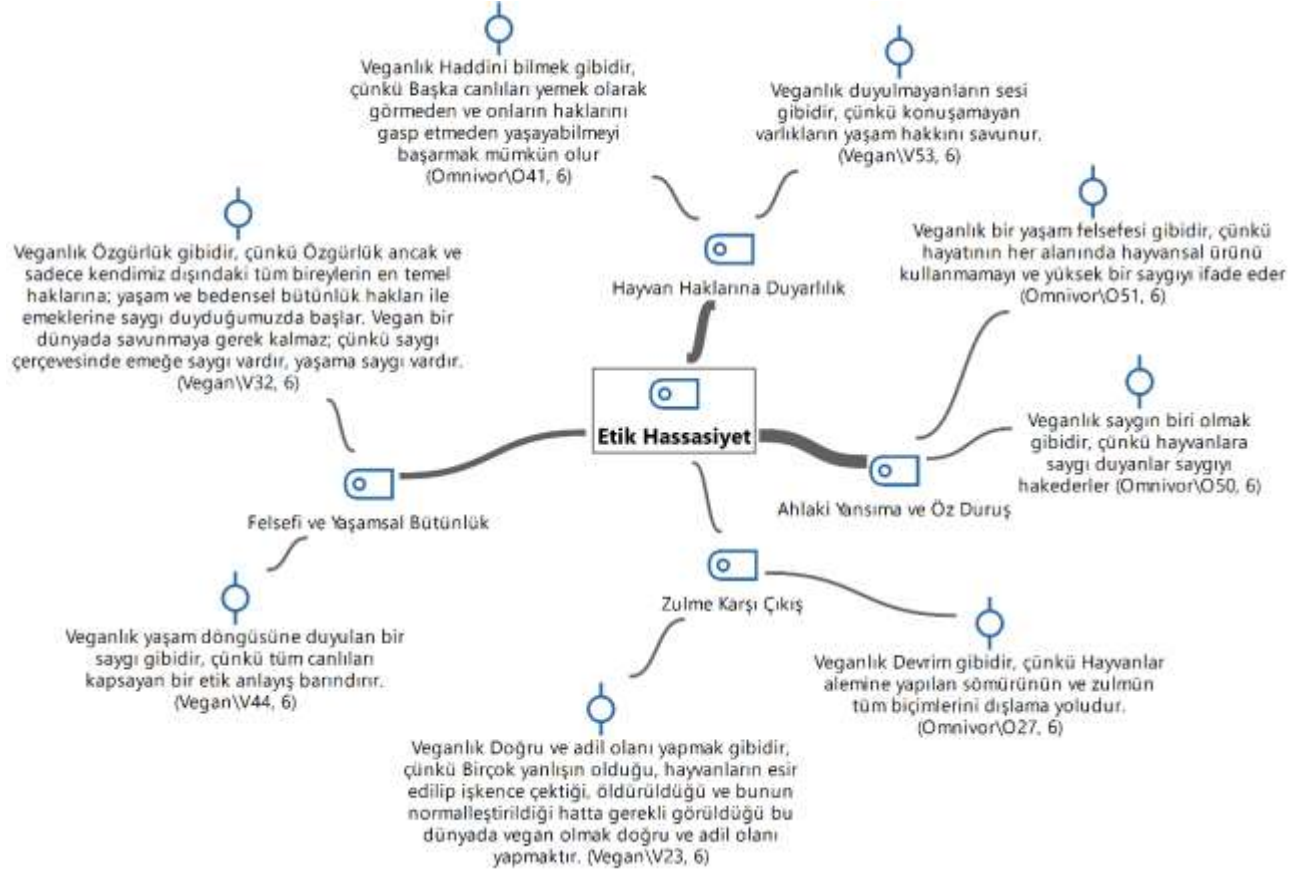


Bu tema, veganlığın sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve ideolojik bir duruş olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Toplumsal Adalet Arayışı: Veganlığı türler arası eşitlik, sınıf mücadelesi, kadın hareketi ve diğer özgürlük mücadeleleriyle ilişkilendiren katılımcılar bu alt temada toplanmıştır. “Veganlık yaşam için dayanışma gibidir...” ifadeleri bu yaklaşımı yansıtmaktadır.

Aktivizm ve Direniş: Veganlığı bir direniş biçimi, sistem karşıtı bir duruş olarak gören katılımcılar, bu yaşam biçiminin etik ve çevresel nedenlerle benimsendiğine yönelik metaforlar üretmişlerdir. Bu alt temaya 38-47 yaş arası vegan katılımcılar daha çok vurgu yapmaktadır.

Şekil 5. Etik Hassasiyet Temasına Ait Metaforik İfade Kodlamalarına Ait Kod-Alt Kod-Bölümler Modeli



Bu tema, veganlığın ahlaki, etik ve vicdani boyutunu vurgulayan katılımcı ifadelerini kapsamaktadır. En yoğun kodlamanın yapıldığı tema olarak dikkat çekmektedir.

Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş: Veganlık, bireysel etikle uyumlu bir yaşam biçimi olarak tanımlanmıştır. “Veganlık saygın biri olmak gibidir...” gibi ifadeler bu duruşu ortaya koymaktadır. Kadın katılımcılar arasında yaygın olan bu alt tema, aynı zamanda lisans ve üzeri eğitim düzeylerinde sıklıkla vurgulanmıştır.

Zulme Karşı Çıkış: Veganlık, hayvan sömürüsüne ve zulmüne bir tepki olarak yorumlanmıştır. Bu görüş, özellikle politik ve vicdani algıları yüksek denilebilecek katılımcılar tarafından dile getirilmiştir.

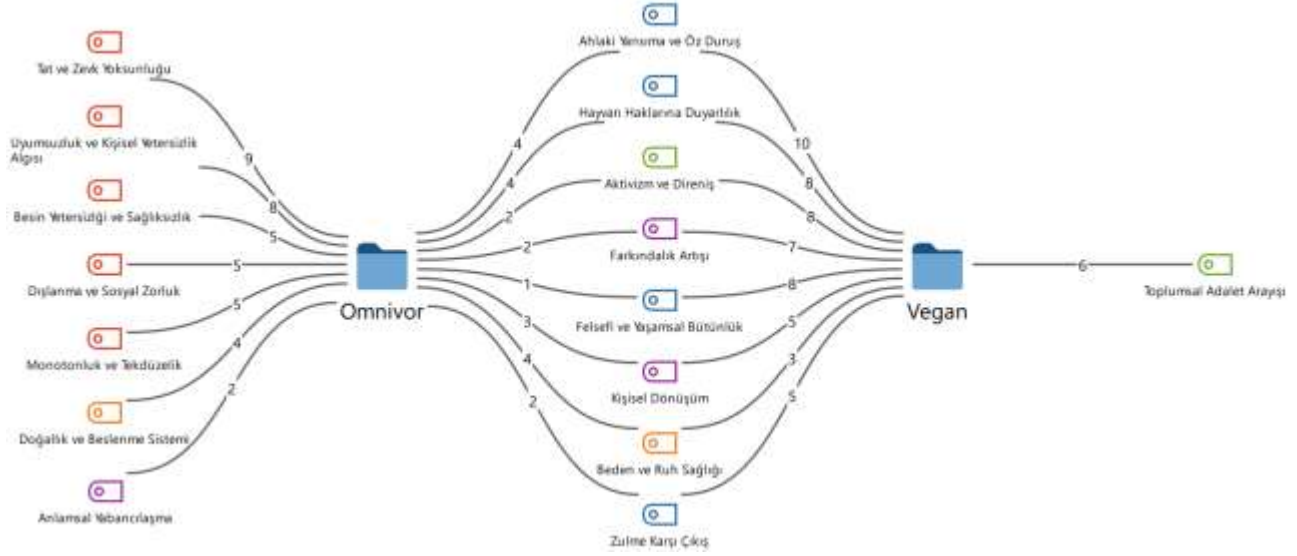
Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük: Katılımcılar, vegan yaşam biçimini etik, felsefi ve varoluşsal bir bütünlük çerçevesinde değerlendirmiştir. “Veganlık yaşam döngüsüne duyulan bir saygı gibidir...” ifadeleri bu algının yansımasıdır.

Hayvan Haklarına Duyarlılık: Hayvanların yaşam hakkı temelinde şekillenen bu alt tema, etik hassasiyetin en yoğun ikinci ifadesidir. Lisans eğitimi almış vegan kadın katılımcılarda bu metaforik algı baskındır.

Omnivor ve Vegan Katılımcıların Karşılaştırmalı Veganlık Algılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların veganlık kavramına ilişkin oluşturdukları metaforlar omnivor ve vegan katılımcılara göre alt temalar düzeyinde analiz edilmiş ve ilgili bulgular Şekil 6.’da İki Vaka Modeli Analizi ile sunulmuştur.

Şekil 6. Omnivor ve Vegan Katılımcıların Veganlık Algısına İlişkin İki Vaka Modeli Analizi



Araştırmanın iki vaka modeline dayanan bulguları, vegan ve omnivor katılımcıların veganlık kavramını anlamlandırma biçimlerinde belirgin ayrışmalar olduğunu ortaya koymuştur. Kod-frekans ilişkilerini görselleştiren analiz haritası, katılımcıların hangi alt temalar etrafında yoğunlaştığını göstermesi açısından dikkate değerdir. Toplamda 16 alt tema altında incelenen metaforik anlatımlar, iki grubun değer sistemleri, algı çerçeveleri ve bilgi düzeyleri açısından kayda değer farklılıklara işaret etmektedir.

Omnivor bireylerin veganlığa ilişkin metaforlarında en sık başvurulan tematik alan “Olumsuz Algı” başlığı altındaki alt temalardır. Bu grupta özellikle: Uyumsuzluk ve Kişisel Yetersizlik Algısı (n=9), Tat ve Zevk Yoksunluğu (n=9), Besin Yetersizliği ve Sağlıksızlık (n=8), Dışlanma ve Sosyal Zorluk (n=5), Monotonluk ve Tekdüzelik (n=4) alt temaları öne çıkmaktadır. Bu bulgular, omnivor bireylerin veganlığı daha çok fiziksel, kültürel ve bireysel sınırlar bağlamında bir eksiklik ve zorluklar bütünü olarak kavramsallaştırdığını göstermektedir. Veganlığın sürdürülebilirliğine dair kuşku, sosyal çevreden dışlanma endişesi ve tat alma duyusunun törpülenmesi gibi metaforlar, bu olumsuz algının temelini oluşturmaktadır. Bu tematik yoğunlaşma, aynı zamanda veganlıkla ilgili bilgi eksikliği ya da önyargılarla da ilişkilendirilebilir.

Vegan katılımcıların geliştirdiği metaforlar ise belirgin biçimde etik ve politik boyutlara yaslanmaktadır. Aşağıdaki alt temalar, vegan bireylerin söylemlerinde yüksek frekansta yer bulmuştur: Hayvan Haklarına Duyarlılık (n=10), Aktivizm ve Direniş (n=8), Farkındalık Artışı (n=8), Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş (n=8), Toplumsal Adalet Arayışı (n=6), Zulme Karşı Çıkış (n=5). Bu tematik yapı, veganların veganlığı yalnızca bir beslenme biçimi olarak değil; aynı zamanda etik bir sorumluluk, aktivist bir tutum ve politik bir duruş olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, veganlığı sömürsüz bir yaşamın aracı, adaletli bir dünya tasarısının parçası ve tüm canlılara saygı temelinde kurulmuş, şiddetsiz yaşam anlayışını benimsemiş bir sistem olarak metaforlaştırmıştır. Omnivor katılımcılar etik hassasiyet temalarına tamamen kapalı değildir. Özellikle: Ahlaki Yansıma ve Öz Duruş (n=4), Hayvan Haklarına Duyarlılık (n=4), Felsefi ve Yaşamsal Bütünlük (n=3), Zulme Karşı Çıkış (n=2) gibi temalarda belirli düzeyde katılım gösterdikleri gözlenmiştir. Bu durum, bazı omnivor bireylerin veganlığa yönelik duygusal ve vicdani bir anlayış geliştirdiğini; ancak davranışsal düzeye taşımakta güçlük çektiklerini düşündürmektedir. Ayrıca omnivor katılımcıların Politik Yaklaşım temasına yönelik -ki Toplumsal Adalet Anlayışı alt temasında hiç metafor üretmemişler- bu temaya sınırlı düzeyde (f=4) temsil bulunmakta, dolayısıyla politik boyutun vegan olmayan bireylerce çok daha az fark edildiği anlaşılmaktadır.

Vegan katılımcıların metaforlarında öne çıkan bir diğer yapı ise bilişsel farkındalık ve kişisel dönüşüm temalarıdır: Farkındalık Artışı (n=8), Kişisel Dönüşüm (n=5). Bu bulgular, vegan bireylerin veganlıkla tanıştıktan sonra yaşadıkları zihinsel ve duygusal değişimi metaforlarla dışa vurmuş olabileceklerini düşündürmektedir. Katılımcılar bu süreci bir "aydınlanma", “karanlıkta ışığı yakmak” veya "serin bir denize adım atmak" gibi dönüşüm metaforlarıyla ifade etmiştir. Omnivor grupta ise bu temalara çok daha az yer verilmiş (Farkındalık Artışı n=2; Kişisel Dönüşüm n=3), bu da vegan olmayan bireylerin konuya daha mesafeli ve dışsal bir perspektifle yaklaştığını göstermektedir.

Her iki grup katılımcı da veganlığı "sağlık" ekseninde metaforlaştırmış, ancak alt temalara yönelimde farklı örüntüler sergilemiştir. Omnivor katılımcılar, sağlık ve fiziksel iyilik temasını daha pratik ve fizyolojik boyutta ele almış; özellikle: Doğallık ve Beslenme Sistemi alt temasında 4, Beden ve Ruh Sağlığı alt temasında yine 4 metafor üretmiştir. Bu bulgu, omnivor bireylerin veganlığı sağlıklı ve doğal beslenme biçimi olarak algılama potansiyeli taşıdığını, ancak bunu yaşam tarzı bütünlüğü yerine daha çok beslenme kalitesi, doğallık ve biyolojik uygunluk üzerinden değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Yani sağlık teması omnivorlar açısından veganlığa karşı tamamen negatif bir tutumu değil; koşullu ve sınırlı bir olumlamayı yansıtmaktadır. Öte yandan, vegan katılımcılar ise sağlık temasını yalnızca Beden ve Ruh Sağlığı alt teması altında 3 kez metaforlaştırmıştır. Bu sayısal sınırlılığa rağmen, metaforların içeriği dikkat çekicidir. Veganlar sağlık konusunu yalnızca fizyolojik iyilik hali olarak değil, aynı zamanda zihinsel, ruhsal ve etik iyilikle bütünleşik şekilde ele almaktadır. Bu durum, vegan bireylerin "sağlık" kavramına daha bütüncül, felsefi ve değer temelli bir anlam yüklediğini göstermektedir. Bu durum, sağlık konusunun iki grup arasında bir buluşma zemini oluşturabileceğini, ancak derinlik ve içerik bakımından ayrıştıklarını göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Günümüzde beslenme, yalnızca biyolojik bir zorunluluğun ötesine geçerek, bireylerin kimliklerini, değer sistemlerini ve dünyaya bakış açılarını yansıtan karmaşık bir toplumsal pratik halini almıştır. Gıda tercihleri; lezzet, alışkanlık ya da sağlık odaklı kararlarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireylerin etik ilkeleri, çevresel duyarlılıkları ve politik tutumlarıyla da şekillenmektedir. Bu dönüşüm, özellikle veganlık gibi alternatif beslenme biçimlerinin yükselişiyle daha görünür hâle gelmiştir. Veganlık, sadece bir beslenme tercihi olmaktan ziyade, bazı bireyler için hayvan haklarına duyarlılık, ekolojik sorumluluk ve toplumsal adalet gibi ilkeleri içeren bütüncül bir yaşam tarzı ve ideolojik duruş biçimi olarak benimsenmektedir. Bitki bazlı veya vegan beslenmenin benimsenmesi, iklim değişikliğini azaltmak, hayvan refahını desteklemek veya halk sağlığını iyileştirmek gibi birçok fayda sağlayabilir (Judge vd., 2022). Ayrıca birçok veganın veganlığı yalnızca bireysel bir beslenme seçimi olarak benimsemediği, aynı zamanda başkalarını da aynısını yapmaya teşvik etmek ve veganlığın faydaları konusunda farkındalık yaratmak için aktif olarak davranışlarda bulunduğu da açıktır (Plante vd., 2019; Thomas vd., 2019).

Bu araştırma, veganlık kavramına ilişkin bireysel algıların metaforlar aracılığıyla nasıl şekillendiğini ortaya koymak, bu algıların bireylerin beslenme tercihleri (vegan ya da omnivor oluşları) ile nasıl ilişkilendiğini anlamak ve algılarındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel içerik analizi ve metafor çözümlemesi yöntemiyle çözümlenen veriler, katılımcıların veganlık olgusuna yükledikleri anlamların oldukça çeşitlendiğini ve büyük oranda benimsedikleri yaşam tarzlarıyla şekillendiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, vegan katılımcıların veganlığı etik, politik ve bilişsel farkındalık temelinde bir yaşam biçimi olarak içselleştirdiğini, omnivor bireylerin ise bu kavramı daha çok dışsal, işlevsel ya da yetersizlik ekseninde değerlendirdiğini göstermektedir. Bu durum, bireysel beslenme pratiklerinin yalnızca fizyolojik değil; aynı zamanda kültürel, ahlaki ve ideolojik temellerle iç içe geçtiğini göstermesi bakımından anlamlıdır (Singer, 2009; Joy, 2010).

Özellikle etik hassasiyet, politik yaklaşım ve bilişsel farkındalık temaları, vegan katılımcıların ifadelerinde yoğun olarak öne çıkmış; bu bireylerin veganlığı yalnızca bir "diyet tercihi" değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesi ve ahlaki pozisyon alma biçimi olarak konumlandıkları görülmüştür. Araştırmada, bu temalara dair metaforlar, genellikle hayvan haklarına saygı, şiddetsiz yaşam, doğayla uyum ve adalet gibi evrensel etik değerlerle ilişkilendirilmiştir (Francione, 2008; Adams, 1990).

Diğer yandan, omnivor bireyler tarafından geliştirilen metaforlar ise çoğunlukla "tat ve zevk yoksunluğu", "yetersizlik", "uyumsuzluk" gibi olumsuz temalar etrafında yoğunlaşmıştır. Bu bulgular, omnivor bireylerin veganlığa dair düşünsel mesafelerini, bilgi eksikliklerini ve kültürel direnç noktalarını yansıtmaktadır. Bu durum, Joy'un (2010) "karnist ideoloji" kavramı ile de örtüşmektedir; çünkü et temelli beslenme kültürünün normatif kabulü, alternatif beslenme biçimlerine karşı bilişsel engeller yaratmaktadır.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise, omnivor katılımcıların bazı metaforlar aracılığıyla veganlığın etik temellerine duydukları saygıyı ifade etmeleridir. Bu durum, bilgi temelli ve duygusal farkındalığın mevcut olduğunu ancak davranışsal dönüşümün henüz gerçekleşmediğini göstermektedir. Dolayısıyla, bu grup için farkındalık artırıcı müdahaleler, davranış değişikliğini destekleyici önemli bir basamak olabilir (Janssen vd., 2016).

Sonuç olarak, veganlık kavramı bireylerin benimsedikleri yaşam tarzına göre oldukça farklı şekillerde anlamlandırılmakta ve bu farklılıklar metaforik dil aracılığıyla güçlü biçimde dışa vurulmaktadır.

Araştırma sonuçları doğrultusunda getirilebilecek önerilere baktığımızda ilk olarak veganlıkla ilgili eğitim ve farkındalık programları düzenlemek ve bu eğitimleri yalnızca sağlık boyutuna odaklanmak yerine, etik, çevresel ve sosyal adalet perspektiflerini de içerecek şekilde yapılandırılmak önemli olacaktır. Özellikle genç bireyler arasında yaygınlaştırılacak bu tür eğitimler, bilişsel dönüşümün ve etik hassasiyetin gelişimine katkı sağlayabilir.

Kültürel normları ve beslenme alışkanlıklarını dönüştürmeye yönelik stratejiler, yaygın karnist ideolojinin sorgulanmasını desteklemelidir. Küresel ısınma ve iklim dönüşümünün getirmiş olduğu zorunluklar doğrultusunda sürdürülebilir beslenme konusunun yeniden ele alınması ve bu konuda tam veganlık ya da vegan beslenmeye yaklaşan diğer beslenme türleri hakkında yoğun bilinçlendirme politikaları geliştirilmelidir. Medya temsilleri, edebi ve sanatsal anlatımlar aracılığıyla veganlığın farklı boyutlarının görünür kılınması bu bağlamda önemli olabilir. İlerleyen süreçlerde eğer veganlığa doğru bir geçiş zorunluluk haline dönüşecekse bu konuda sağlık profesyonelleri ve diyetisyenler, bireylerin vegan beslenmeye geçiş süreçlerinde yalnızca besin takviyesi değil, aynı zamanda psikososyal destek sağlayacak nitelikte eğitilmelidir. Toplumsal cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre farklılaşan metaforik temsiller dikkate alınarak, farklı demografik gruplara özgü müdahale stratejileri geliştirilmeli; örneğin yaşlı bireylerde sağlık temelli yaklaşımlar, genç bireylerde ise etik ve çevresel duyarlılık ön plana çıkarılmalıdır.

Gelecek araştırmalar, yalnızca metafor analiziyle sınırlı kalmayarak, bu metaforların davranışa etkisini deneysel ya da gözlemsel tasarımlarla inceleyebilir. Ayrıca veganlıkla ilgili sosyal baskı, dışlanma ve kimlik inşası gibi sosyolojik temalara da derinlemesine odaklanılması önerilir.

Kaynakça

- Adams, C. J. (1990). *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*. New York: Continuum.
- Alvaro, C. (2017). Ethical veganism, virtue, and greatness of the soul. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 30(6), 765-781. doi.org/10.1007/s10806-017-9698-z.
- Bagci, S.Ç. ve Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*nism: Associations between perceived discrimination and well-being among Veg*ns in Turkey. *Appetite*, 143, 1-9 (104441).
- Bastian, B., Loughnan, S., Haslam, N. ve Radke, H. R. (2012). Don't mind meat? The denial of mind to animals used for human consumption. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(2), 247-256. doi.org/10.1177/01461672114242.
- Başol, C. İ. ve Alvarez, M. D. (2024). Development of a vegan-friendly destination—the case of Didim. *Tourism Planning and Development*, 21(5), 594-613.
- Beck, V. ve Ladwig, B. (2021). Ethical consumerism: veganism. *Wiley interdisciplinary reviews: Climate Change*, 12(1), e689. doi.org/10.1002/wcc.689.
- Cameron, L. ve Maslen, R. (2010). *Metaphor analysis: Research practice in applied linguistics, social sciences and the humanities*. London: Equinox Publishing.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston: Pearson Education.
- De Groeve, B., Rosenfeld, D. L., Bleys, B. ve Hudders, L. (2022). Moralistic stereotyping of vegans: The role of dietary motivation and advocacy status. *Appetite*, 174, 106006. doi.org/10.1016/j.appet.2022.106006.
- Delmestri, G. (2018, July). Vegaphobia. Emancipation and institutional change for an overlooked diversity dimension. *In Academy of Management Proceedings*. doi.org/10.5465/AMBPP.2018.17488abstract.
- Dhont, K. ve Ioannidou, M. (2024). Health, environmental, and animal rights motives among omnivores, vegetarians, and vegans and the associations with meat, dairy, and egg commitment. *Food Quality and Preference*, 118, 105196. doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105196.
- Dilek, S. E. ve Dilek, N. K. (2020). Understanding veganism within sustainable tourism context. *In International Conference of Political Economy*, Istanbul, Turkey.
- Fox, N. ve Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.

- Francione, G. L. (2008). *Animals as Persons: Essays on the Abolition of Animal Exploitation*. Columbia: Columbia University Press.
- Fuentes, C. ve Fuentes, M. (2023). Making alternative proteins edible: market devices and the qualification of plant-based substitutes. *Consumption and Society*, 2(2), 200-219. doi.org/10.1332/VDGL1508.
- Greenebaum, J. (2012). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture and Society*, 15(1), 129-144. doi.org/10.2752/175174412X13190510222101.
- 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, 1-13 (106143).
- Güler, O. ve Çağlayan, G. D. (2021). Nasıl vegan oldum? Fenomenolojik nitel bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 287-304. doi.org/10.32572/guntad.915262.
- Holler, S., Cramer, H., Liebscher, D., Jeitler, M., Schumann, D., Murthy, V., Michalsen, A. ve Kessler, C. S. (2021). Differences between omnivores and vegetarians in personality profiles, values, and empathy: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 579700. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579700.
- Horta, O. (2018). Discrimination against vegans. *Res Publica*, 24(3), 359-373. doi.org/10.1007/s11158-017-9356-3.
- Janssen, M., Busch, C., Rödigier, M. Ve Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643–651.
- Joy, M. (2010). *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism*. San Francisco: Conari Press.
- Judge, M. ve Wilson, M. S. (2019). A dual - process motivational model of attitudes towards vegetarians and vegans. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 169-178. doi.org/10.1002/ejsp.2386.
- Judge, M., Fernando, J.W. ve Begeny, C.T. (2022). Dietary behaviour as a form of collective action: A social identity model of vegan activism. *Appetite*, 168, 2-11.
- Kent, G., Kehoe, L., Flynn, A. ve Walton, J. (2022). Plant-based diets: a review of the definitions and nutritional role in the adult diet. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 62-74. doi.org/10.1017/S0029665121003839.
- Kratina, P., LeCraw, R. M., Ingram, T. ve Anholt, B. R. (2012). Stability and persistence of food webs with omnivory: is there a general pattern?. *Ecosphere*, 3(6), 1-18. doi.org/10.1890/ES12-00121.1.
- Lakoff, G. ve Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. University of Chicago Press. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3637992.html>.
- Loughnan, S., Bratanova, B. ve Puvia, E. (2012). The meat paradox: How are we able to love animals and love eating animals. *Mind*, 1, 15-18.
- 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 and Intergroup Relations*, 20(6), 721-744. doi.org/10.1177/13684302156182.
- Mapp, T. (2008). Understanding phenomenology: the lived experience. *British Journal of Midwifery*, 16(5), 308-311. doi.org/10.12968/bjom.2008.16.5.29192.
- 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(2), 207-241. doi.org/10.1007/s10991-020-09273-w.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.)*. New York: Sage Publications.
- Miguel, I., Coelho, A. ve Bairrada, C. (2024). Let’s be vegan? Antecedents and consequences of involvement with vegan products: Vegan vs. non-vegan. *Sustainability*, 16(1), 105. doi.org/10.3390/su16010105.
- Müssig, M., Pfeiler, T. M. ve Egloff, B. (2022). Why they eat what they eat: Comparing 18 eating motives among omnivores and vegans. *Frontiers in Nutrition*, 9, 780614. doi.org/10.3389/fnut.2022.780614.

- Neubauer, B., Witkop, C. ve Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90-97. doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2.
- North, M., Klas, A., Ling, M. ve Kothe, E. (2021). A qualitative examination of the motivations behind vegan, vegetarian, and omnivore diets in an Australian population. *Appetite*, 167, 105614. doi.org/10.1016/j.appet.2021.105614.
- Ottensbacher, M., Busam, S., Harrington, R. J. ve Allhoff, J. (2025). The factors impacting on the travel experience of a vegan lifestyle. *International Hospitality Review*, 39(1), 86-104. doi.org/10.1108/IHR-02-2023-0016.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice (4th ed.)*. New York: Sage Publications.
- Piazza, J., Ruby, M. B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H. M. ve Seigerman, M. (2015). Rationalizing meat consumption. The 4Ns. *Appetite*, 91, 114-128.
- Pickett, S. (2021). Veganism, moral motivation and false consciousness. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 34(3), 15. doi.org/10.1007/s10806-021-09857-0.
- Plante, C.N., Rosenfeld, D.L., Plante, M. ve Reysen S. (2019). The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians. *Appetite*, 141, 104307.
- Rosenfeld, D.L. (2019). A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Quality and Preference*, 72, 40-44.
- Rosenfeld, D.L., Rothgerber, H. ve Tomiyama, A.J. (2020). From mostly vegetarian to fully vegetarian: Meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 85, 1-9 (103963).
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150.
- Saban, A. (2008). Metaphors about school. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 33(1), 75–90.
- Sabate, J. ve Soret, S. (2014). Sustainability of plant-based diets: back to the future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100, 476-482. doi.org/10.3945/ajcn.113.071522.
- Shah, S. ve Thanki Joshi, H. (2024). Factors shaping the adoption of sustainable vegan diets. *International Journal of Consumer Studies*, 48(2), e13034. doi.org/10.1111/ijcs.13034.
- Silman, F. ve Şimşek, H. (2006). Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri okulları ve merkezi eğitim kurumlarına mecazlar yoluyla bir bakış. *Eurasian Journal of Educational Research*, 23, 177-187.
- Singer, P. (2009). *Animal Liberation*. New York: HarperCollins.
- Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M. ve Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146-4151. doi.org/10.1073/pnas.1523119113.
- Reuber, H. ve Muschalla, B. (2022). Dietary identity and embitterment among vegans, vegetarians and omnivores. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 10(1), 1038-1055. doi.org/10.1080/21642850.2022.2134870.
- Thomas, E.F., Bury, S.M., Louis, W.R., Amiot, C.E., Molenberghs, P., Crane, M.F. ve Decety, J. (2019) Vegetarian, vegan, activist, radical: Using latent profile analysis to examine different forms of support for animal welfare. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(6), 836-857.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zhang, N. X., Stephan, J. G., Björkman, C. ve Puentes, A. (2021). Global change calls for novel plant protection: reviewing the potential of omnivorous plant-inhabiting arthropods as predators and plant defence inducers. *Current Opinion in Insect Science*, 47, 103-110. doi.org/10.1016/j.cois.2021.0