



## Veganların Dünyasına Yolculuk: Motivasyonlar ve Yaşam Tarzı (Journey into the World of Vegans: Motivations and Lifestyle)

\* Vildan TÜYSÜZ<sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Tourism, Department of Tourism Management, Sakarya/Türkiye

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 23.06.2025

Kabul Tarihi: 17.01.2026

### Anahtar Kelimeler

Bitkisel beslenme

Vegan beslenme

Motivasyon

Gastronomi

### Öz

Bu nitel araştırmanın temel amacı, vegan bireylerin yaşam tarzlarını ve bu tercihlerinin ardındaki motivasyonları anlamaktır. Araştırma kapsamında öncelikle literatür taraması yapılmış, vegan beslenme ve tüketim motivasyonları üzerine gerçekleştirilen çalışmalar incelenerek değerlendirilmiştir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, araştırmanın yönünü belirlemek amacıyla altı adet görüşme sorusu hazırlanmıştır. Çalışmaya toplamda 63 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada, bireylerin vegan olmaya nasıl karar verdikleri, bu kararı almalarındaki en güçlü motivasyonların neler olduğu, vegan olmadan önce benimsedikleri beslenme alışkanlıkları, veganlığın yalnızca bir beslenme tercihi mi yoksa bir yaşam tarzı mı olduğu, sosyal yaşamlarını nasıl etkilediği ve zaman içerisinde veganlığın onlar için ne anlama geldiği gibi konular ele alınmıştır. Araştırma bulguları, bireylerin çoğunlukla geçmişte yaşadıkları deneyimlerin duygusal etkisiyle vegan olmaya yöneldiklerini, en büyük motivasyonlarının hayvan hakları olduğunu, veganlık öncesinde hepçil beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını, sosyal yaşamlarında özellikle restoranlarda sınırlı seçenekler nedeniyle zorluk yaşadıklarını ve zamanla hayvan haklarına yönelik duyarlılıklarının arttığını göstermiştir. Ayrıca, katılımcıların %86'sının veganlığı bir yaşam biçimi olarak benimsediği sonucuna ulaşılmıştır.

### Keywords

Plant-based nutrition

Vegan nutrition

Motivation

Gastronomy

### Abstract

The main purpose of this qualitative research is to understand the lifestyles of vegan individuals and the motivations behind these preferences. As part of the research, a literature review was conducted first, and studies on vegan nutrition and consumption motivations were examined and evaluated. In line with the information obtained, six interview questions were prepared in order to determine the direction of the research. A total of 63 people participated in the study. The research addressed issues such as how individuals decided to become vegan, what were the strongest motivations for making this decision, the eating habits they adopted before becoming vegan, whether veganism was just a dietary preference or a lifestyle, how it affected their social lives, and what veganism meant to them over time. The research findings showed that individuals mostly turned to veganism due to the emotional impact of their past experiences, their greatest motivation was animal rights, they had omnivorous eating habits before becoming vegan, they had difficulties in their social lives, especially due to limited options in restaurants, and their sensitivity towards animal rights increased over time. In addition, it was concluded that 86% of the participants adopted veganism as a lifestyle.

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

\* Sorumlu Yazar

E-posta: vildantuyusuz@outlook.com (V. Tüysüz)

DOI: 10.63556/jotags.2026.1802