

PANORAMATR
ODAK

OCAK'25

ODAK

PANORAMATR için hazırlanan tematik kamuoyu araştırmalarını ihtiva eder. ODAK'taki bilgiler, veriler, analizler ve gorseller izin alınmaksızın kısmen veya tamamen çoğaltılamaz, yayılamaz, yayınlanamaz, kopyalanamaz, değiştirilemez, kullanılamaz ve yazılı, gorsel ve dijital ortamlarda paylaşılamaz.

Burada yer alan hiçbir veri, bilgi ve yorum yatırım danışmanlığı veya tavsiyesi kapsamında değildir. Burada yer alan yorum ve tavsiyeler genel anlamda bilgi vermeyi amağlamakta olup, herhangi bir yatırım aracının alım-satım önerisi ya da getiri vaadi olarak yorumlanmamalıdır.

Bu kamuoyu araştırması, PANORAMATR'nin Aralık 2024 raporu için 10-19 Aralık 2024 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın örnek büyüklüğü 2084'tür. Örneklem hata payı (margin of error), %95 güven düzeyinde -tasarım etkisi (design effect) de dikkate alınarak- %3,2 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcılar, tüm illerden rassal olarak seçilmiş ve cep telefonlarına ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarının Türkiye evrenine genellenebilirliğini sağlamak için 18 yaş ve üstü nüfusa ilişkin TÜİK verileri (NUTS I. Düzey bölge nüfusu, yaş, cinsiyet ve eğitim) ile Yüksek Seçim Kurulu (YSK) tarafından yayınlanan 14 Mayıs 2023 Genel Seçim resmî sonuçları kullanılarak ağırlıklandırma yapılmıştır.

PANORAMATR

+90 (312) 235 66 36 | info@panoramatr.com | panoramatr.com

TÜRKİYE'NİN 2024 DUYGUSU

TÜRKİYE'NİN PSİKOLOJİK ESENLİĞİ

HAYATTAN MEMNUNİYET

2024 NASIL BİR YILDI?

2024 HÂKİM DUYGULAR

EN ÜZÜCÜ OLAY

EN SEVİNDİRİCİ OLAY

SON İKİ HAFTADA YAŞANAN OLUMLU DUYGULAR

PANORAMATR olarak her ay kamuoyunda tartışılan veya ilgi çeken bir konuyu, derinlemesine analiz etmek, mercek altına almak istiyoruz.

Kasım ayında **Siyasi Yabancılaşma**, Aralık ayında da **Kürt Meselesi** başlıklarını odağımıza almıştık.

2024 yılını tamamlarken, Aralık'24 ODAK'ında Türkiye'nin psikolojik esenliğini ölçmek ve farklı toplum kesimlerindeki yansımalarını incelemek istedik.

İki kısa psikolojik envanter (WHO-5 ve Olumlu ve Olumsuz Yaşantılar Envanteri) aracılığıyla Türkiye'nin psikolojik esenlik ve mutluluk düzeyini hem duygular hem de psikolojik yaşantılar temelinde ölçtük.

Bu ölçüm araçlarının yanında katılımcılara genel mutlulukları, 2024 yılına verdikleri not ve yıl içinde yaşanan en üzücü ve en sevindirici olayları da sorduk.

Türkiye'nin 2024 Duygusu başlıklı bu ayki ODAK'ı Türkiye'nin önde gelen (sosyal) psikologlarından, Sabancı Üniversitesi Öğretim Üyesi ve İstanbul Politikalar Merkezi Toplumsal Psikoloji Çalışmaları Koordinatörü **Prof. Dr. Nebi Sümer** ile birlikte hazırladık.

Türkiye'nin Psikolojik Esenliği

Psikolojik esenlik ya da iyi olma hali bireyin genel mutluluğunu, yaşamdan aldığı doyumunu, akıl ve duygusal sağlığını kapsayan çok yönlü, çok boyutlu bir kavramdır. Mutluluk/esenlik bilimi olarak isimlendirilen psikolojinin alt alanında, kişinin günlük hayatta hissettiği neşe, keyif, mutluluk gibi pozitif duygularla, kızgınlık, üzüntü, endişe gibi negatif duyguların sıklığı, yoğunluğu ve bu iki temel duygu grubunun birbirine oranı psikolojik esenliğin en güçlü göstergeleri olarak kabul edilir. Bu nedenle psikolojik esenlik en yaygın olarak pozitif ve negatif duygulara dayalı olarak ölçülür. Hissedilen (algılanan) psikolojik esenlik, hem miçaz gibi genetik kökenli yatkınlıklar, dayanıklılık düzeyi ve kişilik özellikleri gibi bireysel farklılıklarla (içsel nedenlerle) hem de ülkelerin refah düzeyi, gelir eşitsizliği, hukukun üstünlüğü, ifade özgürlüğü düzeyi ve kültürel farklılıklar gibi makro faktörlerle (dışsal nedenlerle) yakından ilişkilidir^{1,2,3}.

Çok sayıda ulusal ve uluslararası kaynaktan Türkiye'de psikolojik esenliğin farklı göstergeleri hakkında bilgi edinmek mümkündür. Uluslararası alanda öne çıkan iki kaynaktan birisi her yıl Mart ayında yayınlanan Birleşmiş Milletler (BM) Dünya Mutluluk Raporudur. Raporda kullanılan "Mutluluk Endeksi" yurtiçi gayri safı hasıladan, yurttaşların kendi hayatlarıyla ilgili karar alabilme düzeyine kadar altı farklı endekse dayanarak her yıl ülkeleri sıralamaktadır. BM mutluluk raporlarında Türkiye'nin son yıllardaki mutluluk düzeyinde belirgin bir gerileme görülmektedir. 2017 yılında 156 ülke arasında 69. sırada yer alan Türkiye, 2022 yılında 112. sıraya kadar gerilemiştir. 2024 yılında ise 143 ülke arasında 98. sırada yer almıştır⁴.

İkinci yaygın uluslararası rapor ise Gallup'un her yıl pozitif ve negatif duygu yoğunluğuna göre ülkeleri sıraladığı Küresel Duygular Raporu'dur. 2014 yılından itibaren yayınlanan Gallup raporunda da Türkiye yıllardır Dünya'da pozitif duyguları en düşük, negatif duyguları ise yüksek olan ülkeler arasında yer almaktadır. Dört yıldır sıralaması pek değişmeyen Türkiye, 2024 yılı sıralamasında 100 üzerinden 47 puanla en düşük pozitif duyguya sahip sondan üçüncü ülke olarak yer almıştır. Türkiye'yi 46 puanla Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti izlemekte, son sırada ise Afganistan yer almaktadır⁵. Dünya'da negatif duygu hissetme düzeyinde bu yıl ilk kez bir iyileşme görülmesine karşın, bu etki Türkiye'de görünmemektedir. Son olarak, TÜİK 2003 yılından başlayarak Yaşam Memnuniyeti Anketi yapmaktadır. TÜİK istatistiklerinde de 2016 yılından sonra "mutlu" olarak sınıflananların oranı sistematik olarak düşmüştür⁶.

2024 yılını tamamlarken, Türkiye'nin psikolojik esenliğini ölçmek ve farklı toplum kesimlerindeki yansımalarını incelemek istedik. İki kısa psikolojik envanter ve ek sorularla Türkiye'nin psikolojik esenlik ve mutluluk düzeyini hem duygular hem de psikolojik yaşantılar temelinde ölçtük.

Ölçeklerden ilki WHO-5 olarak bilinen Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği 5 madde, son iki haftada yaşanan olumlu duyguların, deneyimler temelinde psikolojik esenliği tahmin eden kısa bir tarama envanteridir⁷. Katılımcıların son iki haftada nasıl hissettiğini şu sorulara beş aralıklı cetvel üzerinde (1 = Hiçbir zaman; 5 = Her zaman) cevap vererek belirttiler: 1. *Neşeli ve keyifli hissettim*, 2. *Sakin ve rahatlamış hissettim*, 3. *Aktif ve dinç hissettim*, 4. *Sabahları kendimi yenilenmiş ve dinlenmiş hissederek uyandım*, ve 5. *Günlerim ilgimi çeken şeylerle doluydu*. Toplam puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir. Puanı 13 ve üstünde olanlar psikolojik esenliği normal ve yüksek grup, 12 ve altında olanlar psikolojik esenliği düşük, 8 ve altında olanlar ise psikolojik sağlığı kritik düzeyde düşük olarak değerlendirilmektedir⁸. Yapılan araştırmalarda psikolojik esenliği kritik düzeyde düşük olan kişilerin yüzde 80 doğruluk oranıyla depresyona yatkınlık gösterdiği bulunmuştur. Bu nedenle ölçek kısa psikolojik sağlık taraması envanteri olarak da kullanılmaktadır. WHO-5 ölçeği bu araştırmada yüksek bir iç tutarlılık (güvenirlik) katsayısı (.89) göstermiştir.

İkinci ölçüm aracı olarak psikolojik esenlik alanının önder araştırmacılarından Ed Diener ve arkadaşlarının⁹ geliştirdiği Olumlu ve Olumsuz Yaşantılar Envanterini kullandık. Bu envanterde altı pozitif (olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli ve memnun) ve altı negatif (olumsuz, kötü, tatsız/nahoş, üzgün, korkmuş, kızgın) duygu yine 5 aralıklı cetvellerle değerlendirilir. Her iki duygu grubunun toplam puanı 6 ile 30 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar ilgili duygunun yüksek düzeyde yaşandığını düşük puanlar ise düşük düzeyde yaşandığını gösterir. Mutluluk, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok yaşanması olarak tanımlandığından, olumsuz duyguların puanı olumlu duygulardan çıkarılarak -24 ile + 24 arasında değişen bir psikolojik esenlik ya da mutluluk endeksi oluşturulur. Sıfır puan her iki duygunun eşit yaşandığını gösterirken, artı puanlar, derecesine göre mutluluk düzeylerini, eksi puanlarla da mutsuzluk düzeylerini yansıtır.

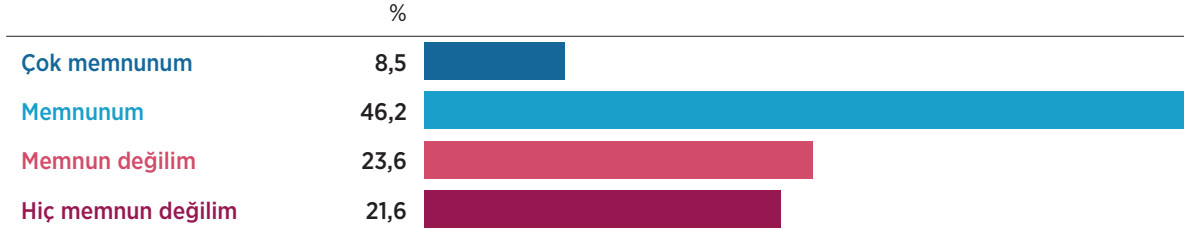
Bekleneceği gibi, bu araştırmada WHO-5 ölçeği olumlu duygular ($r = .62$) ve mutluluk endeksiyle ($r = .67$) yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir. Bu korelasyonlar ölçeklerin geçerliliğine ilişkin destekleyici ek bilgi olarak da yorumlanabilir.

Bu ölçüm araçlarının yanında katılımcılara genel mutlulukları, 2024 yılına verdikleri not ve yıl içinde yaşanan en üzücü ve en sevindirici olayları da sorduk.

1. Veenhoven, R. (2021). Daily happiness: How well we feel most of the time. In *Emotion measurement* (pp. 773-793). Woodhead Publishing.
2. Oishi, S., & Kesebir, S. (2015). Income inequality explains why economic growth does not always translate to an increase in happiness. *Psychological science*, 26(10), 1630-1638.
3. Ridley, M., Rao, G., Schilbach, F., & Patel, V. (2020). Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. *Science*, 370(6522), eaay0214.
4. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>
5. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>
6. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692>
7. Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., Bech, P., 2015. The WHO-5 well-being index: a systematic review of the literature. *Psychother. Psychosom.* 84, 167-176.
8. WHO-5 normalde 6 aralıklı cetvelle (0 = Hiçbir zaman, 6 = Her zaman) ölçülüyor. Ancak bu araştırmada diğer sorularla tutarlı olması için 5 aralık kullandık ve değerlendirmeyi bu değişikliği dikkate alarak ve orijinal ölçüm ve sınıflandırma aralıklıyla tutarlı olacak şekilde yaptık.
9. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Hayattan Memnuniyet

Hayatından memnun olduğunu ifade eden katılımcılar (%54,7) memnun olmadığını ifade eden katılımcılardan (%45,2) fazladır.



Katılımcıların yüzde 46'sı hayatından memnun olduğunu ifade ederken sadece yüzde 9'u çok memnunum yanıtını vermiştir. Hayatından memnun olmadığını ifade edenlerle (%23,6) hiç memnun olmadığını belirtenler (%21,6) birbirine yakın iken katılımcıların hayat memnuniyeti yarı yarıya bölünmüş görünmektedir. En uç değerlere bakıldığında hayatından hiç memnun olmayanlar en çok işaretlenen seçenektir ve çok memnun olanların üç katına yakındır. Bu da toplumda memnuniyet ağırlık merkezinin memnun olmayanlar tarafında olduğunu göstermektedir.

	AK Parti	MHP	CHP	İYİ Parti	DEM Parti	Diğer	Kararsız	Oy vermeyecek
Çok memnunum	20,5	18,6	2,8	1,9	0,0	4,0	6,1	9,7
Memnunum	59,5	53,1	34,5	51,4	24,6	42,7	55,6	27,2
Memnun değilim	10,5	15,4	27,0	29,1	25,7	31,0	24,2	31,2
Hiç memnun değilim	9,5	12,9	35,6	17,6	49,7	22,3	14,1	31,9

Hayat memnuniyeti ile iktidara veya muhalefete yakınlık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. İktidar seçmeninde memnuniyet oranı muhalefete oranla daha yüksektir. Siyasi parti kırılımına göre memnuniyet düzeyine bakıldığında siyasi karşıtlığa benzer şekilde bir keskin ayırım görülmektedir. AK Partili ve MHP'li seçmen yüzde 80'e yaklaşan oranlarda hayatlarından memnun olduğunu belirtirken bu oran CHP seçmeninde yüzde 37, DEM Parti seçmeninde ise yüzde 25 oranında kalmıştır. DEM Parti seçmenlerinin yarısının "hayatından hiç memnun değilim" seçeneğini işaretlemesi siyasi duyguların memnuniyete yansması olarak yorumlanabilir.

	R. Tayyip Erdoğan	Kemal Kılıçdaroğlu	Oy vermedim	Yaşım tutmuyordu
Çok memnunum	15,2	1,0	4,5	38,5
Memnunum	58,1	35,4	41,0	41,6
Memnun değilim	15,1	30,3	30,1	8,8
Hiç memnun değilim	11,7	33,3	24,4	11,0

Hayattan memnuniyet oranlarında Mayıs 2023 Cumhurbaşkanlığı seçimleri ikinci turunda kullanılan oya göre yapılan değerlendirme iktidar muhalefet ayrışmasını çok daha görünür hale getirmektedir. İkinci turunda Erdoğan'a oy verenlerin yarısından fazlası hayatından memnun olduğunu ifade ederken, Kılıçdaroğlu'na oy veren katılımcıların yüzde 63,3'ü yaşamından memnun olmadıklarını ifade etmişlerdir. Kılıçdaroğlu'na oy verenler arasında hayatımdan çok memnunum diyenler sadece yüzde 1 iken hiç memnun değilim diyenler üçte bire ulaşmaktadır. Erdoğan'a oy verenler arasında memnunum ve çok memnunum diyenler yüzde 73'ü aşmaktadır.

	Kadın	Erkek	18-34 yaş	35-54 yaş	55 yaş ve üstü
Çok memnunum	6,9	10,2	10,9	7,3	7,3
Memnunum	51,5	40,9	49,0	45,8	43,3
Memnun değilim	23,8	23,5	19,7	26,2	25,0
Hiç memnun değilim	17,8	25,5	20,4	20,7	24,4

Erkekler ve kadınlar arasında hayattan memnuniyet bakımından önemli bir farklılık olmamasına karşın hayatımdan "hiç memnun değilim" yanıtını erkeklerin (%26) kadınlardan (%18) daha fazla verdiği görülmüştür. Yaş arttıkça hayattan memnuniyet görece azalsa da hayattan memnuniyetin yaşa göre fazla değişiklik göstermediği bulunmuştur.

	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
Çok memnunum	3,3	9,8	19,2
Memnunum	32,6	54,1	62,3
Memnun değilim	30,6	21,8	9,5
Hiç memnun değilim	33,4	14,3	9,0

Hayattan memnuniyette en belirgin farklılık gelir düzeyinde görülmektedir. Gelir seviyesi arttıkça yaşam memnuniyeti artmaktadır. Yüksek gelirli katılımcıların beşte biri hayatından çok memnun olduğunu ifade ederken yarısından fazlası memnunum ifadesini tercih etmiştir. Yüksek gelirli her beş kişiden dördü yaşamın-

dan memnundur. Düşük gelirli katılımcıların ise yarıdan fazlası hayatından memnun değildir. Her üç düşük gelirli biri hayatından hiç memnun değildir. Gelir seviyesi ile yaşam memnuniyeti arasındaki gözlenen güçlü ilişki çok sayıda araştırmada gösterilmiş olan, gelir eşitsizliğinin yaşam doyumuna ve memnuniyetine yansımaları olarak da yorumlanabilir.

	Türk	Kürt/Zaza	Diğer
Çok memnunum	8,9	6,3	12,1
Memnunum	48,9	32,5	53,0
Memnun değilim	22,7	29,0	19,8
Hiç memnun değilim	19,5	32,2	15,1

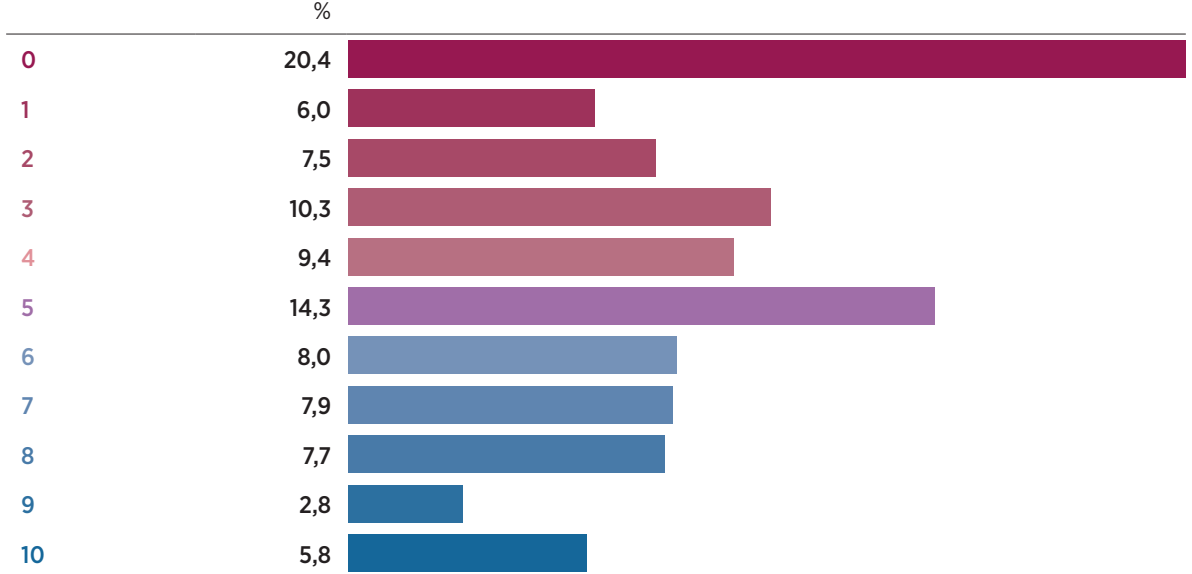
Etnik köken temelinde yapılan analizde de yüksek etki genişliğiyle Türklerin hayatlarından Kürt/Zazalarından çok daha memnun olduğu görülmektedir. Etnik kimliğini Kürt/Zaza olarak tanımlayan katılımcıların üçte ikisi hayatından memnun değil iken Türk olarak tanımlayanların yarıdan fazlası tam aksine memnun olduğunu belirtmiştir.

	Atatürkçü	Demokrat	İslamcı	Liberal	Milliyetçi	Muhafazakâr	Sosyal demokrat	Sosyalist	Ülkücü	Diğer
Çok memnunum	3,7	4,1	16,5	0,0	10,3	14,3	1,9	1,7	15,9	2,7
Memnunum	35,1	55,2	57,2	44,2	55,1	51,2	45,4	42,9	46,1	19,5
Memnun değilim	32,0	20,1	13,8	11,0	19,1	21,7	31,9	23,0	15,0	37,2
Hiç memnun değilim	29,2	20,6	12,4	44,8	15,5	12,8	20,8	32,4	23,1	40,6

Siyasi partiye göre yapılan değerlendirmeye benzer şekilde, yaşam memnuniyeti en yüksek olan kimlik grupları sırasıyla İslamcı, muhafazakâr ve milliyetçilerdir. Hayatından memnun olmayan kimlik gruplarında ilk sırada Atatürkçüler yer alırken ardından sosyalistler ve liberaller gelmektedir.

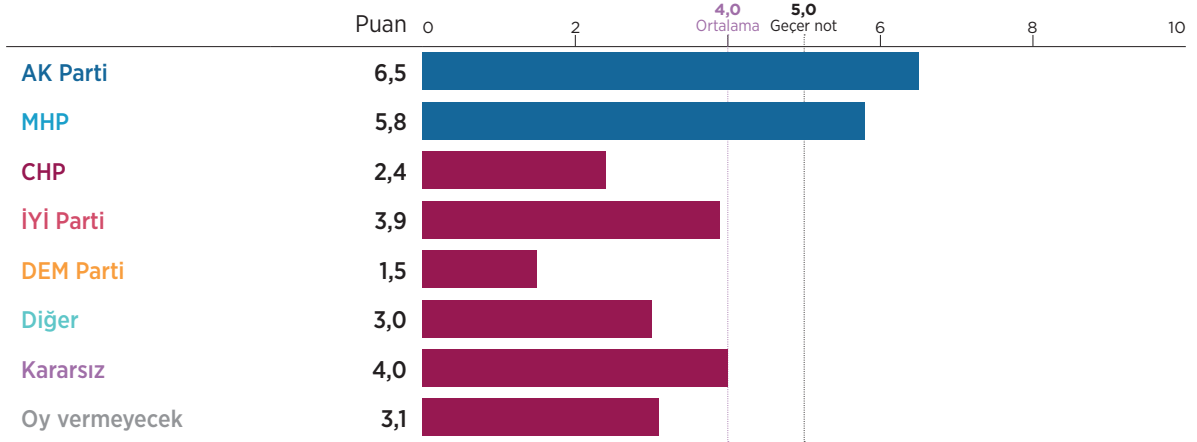
2024 Nasıl Bir Yıldır?

Katılımcılara bitmek üzere olan 2024 yılına 0 ile 10 arasında bir puan vermeleri istendiğinde 2024 yılının aldığı puanların ortalaması 4 olmuştur. 2024 katılımcılardan geçer not alamamıştır.

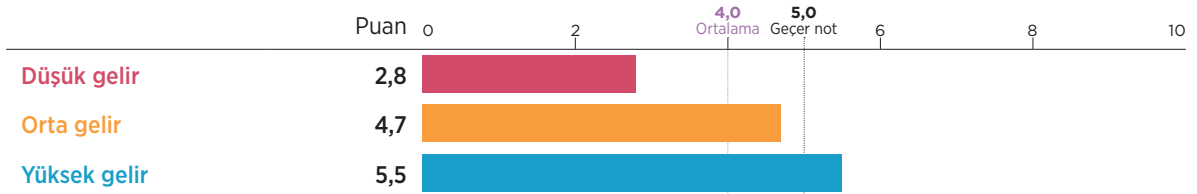


Katılımcıların 2024 yılına 1-10 arasında verdiği puanların ortalaması 4 iken bu puan orta değer olan 5'in altındadır.

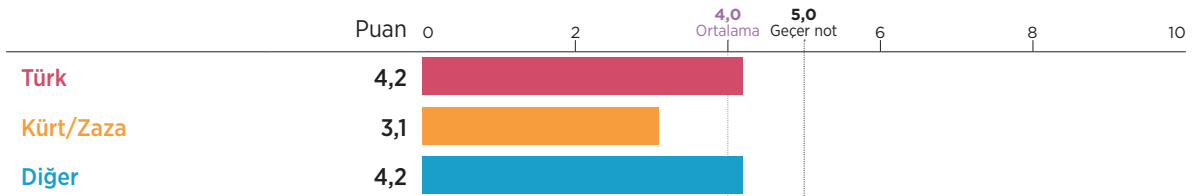
Katılımcıların beşte biri 2024 yılına 0 puan vermiştir. 10 puan verenler ise yalnızca yüzde 6'dır. 2024 yılı için en çok verilen puan 0 iken ardından yüzde 14 ile 5 puan gelmektedir. 5 ve altındaki puanların verilme sıklığı 5'in üzerindeki puanlara göre çok daha yüksektir.



2024 yılına en yüksek puanı veren seçmen kitlesi 6,5 puan ile AK Partililer iken en düşük puanı DEM Parti seçmeni (1,5) vermiştir. 5'in üstünde puan veren tek küme iktidar seçmenidir.



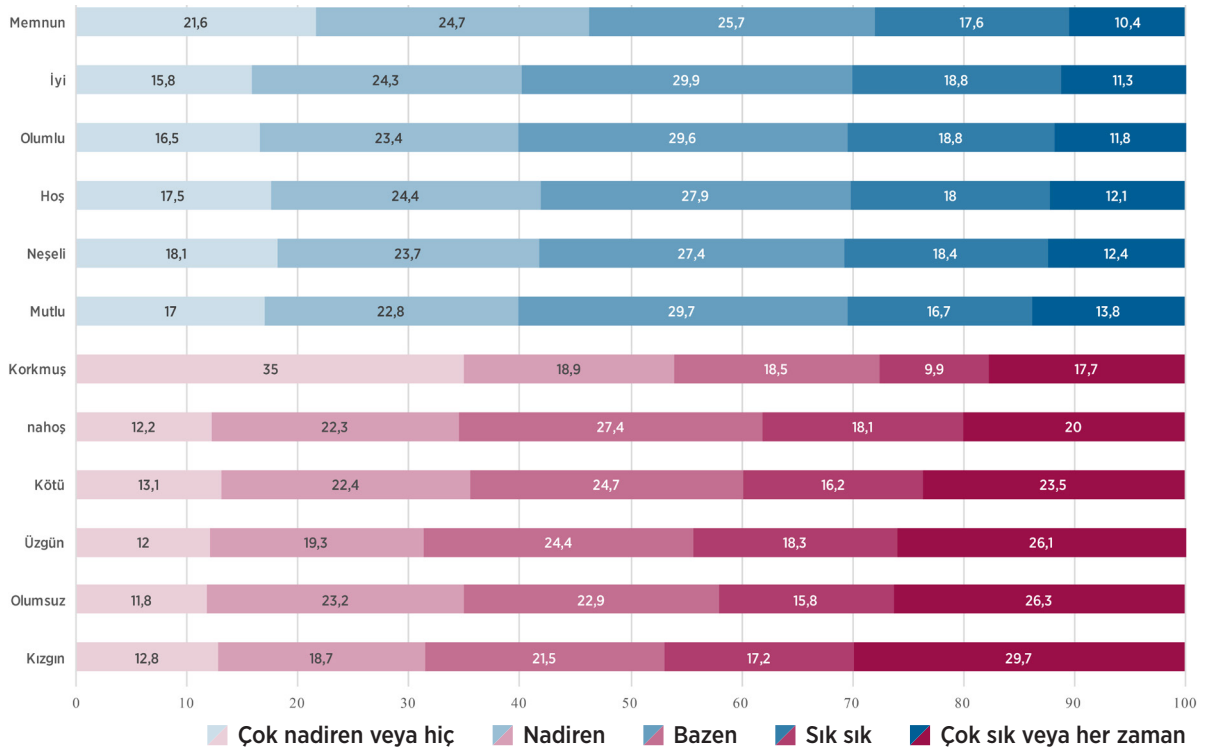
Gelir seviyesi arttıkça 2024 yılına verilen puan artmaktadır. Ancak yüksek gelirlilerde ortalama puanın ölçeğin orta noktası 5'in biraz üzerinde (5,5) olması yüksek gelir sahibi kesimin bile hayatlarından pek memnun olmadığını göstermektedir.



2024 yılına etnik kimliğini Kürt/Zaza olarak tanımlayan katılımcıların verdiği puan (3,1) Türk olarak tanımlayanlara göre (4,2) daha düşüktür.

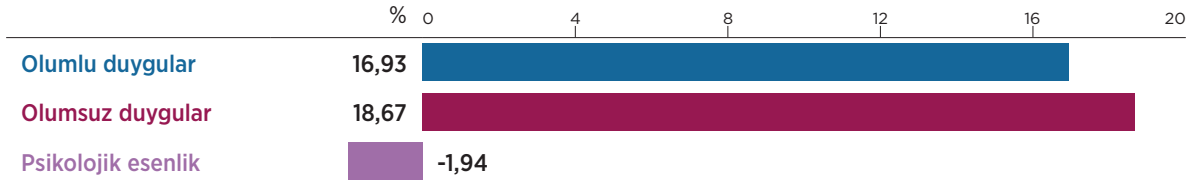
2024 Hâkim Duygular

Katılımcılara psikolojik esenliği ölçmek için kullanılan Olumlu ve Olumsuz Duygular Envanteri kapsamında 12 duyguyu geçtiğimiz yıl içinde hangi sıklıkla yaşadıkları sorulduğunda olumsuz duyguların daha sık yaşandığı görülmektedir. Belirtilen duyguları “her zaman” ve “sık sık” yaşayanların toplamı alındığında en çok hissedilen duyguların başında kızgınlık (%46,9), ikinci sırada da üzüntü (%44,4) gelmiştir. Kritik olumsuz duyguların bu düzeyde yüksek yaşanması toplumdaki gerginlik ve kötü hissetme seviyesine ilişkin bilgi vermektedir.



“Çok nadiren” ve “nadiren” hissedilen duygulara bakıldığında ise katılımcıların yarıdan fazlası korku hissini “çok nadiren” veya “nadiren” yaşadığını ifade etmiştir. Olumlu duygulara bakıldığında katılımcıların yüzde 46’si “memnun” hissettiğini belirtmiştir.

Olumlu ve olumsuz duyguların hissedilme sıklıklarına göre toplanan puanlar ile 6-30 ölçeğinde bir olumlu/ olumsuz duygu puanlaması; olumsuz duyguların puanı olumlu duygulardan çıkarılarak -24 ile + 24 arasında değişen bir psikolojik esenlik endeksi hesaplandı. Bu göstergeler ile katılımcıların cevapları değerlendirildiğinde, toplam puanlardan görüldüğü gibi olumsuz duyguların (18,67) olumlu duygulardan (16,93) daha fazla yaşandığı görülmüştür. Mutluluk göstergesi olarak kabul edilen iki duygu arasındaki negatif fark (-1,94) toplumun genel olarak mutsuz olduğuna işaret etmektedir.



	AK Parti	MHP	CHP	İYİ Parti	DEM Parti	Diğer	Kararsız	Oy vermeyecek
Olumlu duygular	20,19	19,08	13,92	17,75	14,32	14,33	17,17	15,77
Olumsuz duygular	15,32	16,98	21,55	16,8	20,79	21,45	18,37	20,16
Psikolojik esenlik	4,78	1,45	-7,9	1,35	-6,47	-7,15	-1,2	-5,15

AK Parti ve MHP seçmeni en yüksek psikolojik esenlik puanına (4,78 ve 1,45) sahiptir ve olumlu olumsuz duygular dengesinin pozitif yönünde yer almaktadır. Psikolojik esenlik puanı en düşük olan kesimler ise sırasıyla CHP ve DEM Parti seçmeni olarak görünmektedir (-7,90 ve -6,47). Olumlu duyguları ağır basan kitlenin iktidar seçmeni olduğu görülmektedir.

	Atatürkçü	Demokrat	İslamcı	Liberal	Milliyetçi	Muhafazakâr	Sosyal demokrat	Sosyalist	Ülkücü	Diğer
Olumlu duygular	14,98	17,04	17,46	13,3	18,66	17,33	15,67	17,11	18,57	13,1
Olumsuz duygular	20,26	20,45	16,43	22,22	17,25	17,83	21,05	16,49	17,2	19,76
Psikolojik esenlik	-5,39	-3,41	0,88	-8,92	1,17	-0,65	-5,39	0,62	1,31	-6,84

Parti tercihinin benzer şekilde, Liberal, Atatürkçü, Sosyal Demokrat ve Demokrat katılımcılarda psikolojik esenlik en düşük seviyelerde (-8,92, -5,39, -5,39, -3,41) görülmekte ve bu gruplarda olumsuz duygular yoğun olarak hissedilmektedir.

	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
Olumlu duygular	14,86	17,92	19,47
Olumsuz duygular	20,81	17,79	15,61
Psikolojik esenlik	-6,16	-0,09	3,77

Gelir düzeyi ile katılımcıların psikolojik esenlikleri arasında güçlü bir ilişki görünmektedir. Kendilerini üst-orta ve yüksek gelirli olarak tanımlayan bireylerin olumlu duyguları daha yoğun hissettiği (19,47) ve psikolojik esenlik puanının (3,77) en yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi düştükçe psikolojik esenlik puanı da düşmektedir. Kendilerini düşük gelirli olarak beyan eden katılımcılar için ise bu değer -6 olmuştur. Bu grupta, olumsuz duyguların yaşanma yoğunluğu (20,81) genel ortalamasının 2 puan üzerindedir.

	Kadın	Erkek	18-34 yaş	35-54 yaş	55 yaş ve üstü	Düşük öğrenim	Orta öğrenim	Yüksek öğrenim
Olumlu duygular	16,62	17,2	17,2	16,84	16,64	15,86	17,04	17,65
Olumsuz duygular	19,77	17,61	18,92	18,36	18,78	19,45	18,28	18,71
Psikolojik esenlik	-3,27	-0,68	-1,72	-1,64	-2,82	-4,19	-1,44	-0,99

Tüm yaş gruplarında olumsuz duygular, olumlu duygulardan daha fazla hissedilmektedir. Olumlu ve olumsuz duygular birlikte ele alındığında en düşük psikolojik esenlik 55 yaş üstü bireylerde gözlenmesine karşın psikolojik esenliğin yaşa bağlı olarak çok farklılaşmadığı gözlenmiştir.

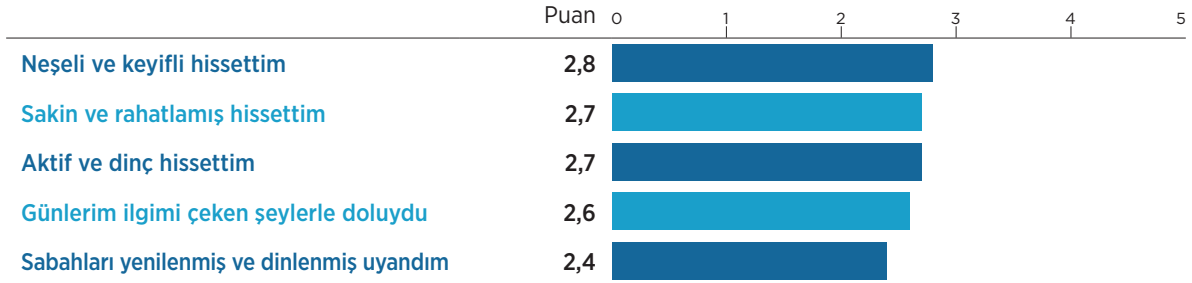
Eğitim düzeyi arttıkça psikolojik esenlik puanı iyileşmektedir. Düşük eğitim düzeyindeki katılımcıların olumlu duyguları hissetme yoğunluğu daha düşük seviyelerde kalmış (15,86) bu da psikoloji esenlik puanının -4 seviyelerinde gözlenmesine neden olmuştur. Yüksek eğitilmiş bireylerde olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığının birbirine yakın olduğu, ancak bu grupta da olumsuz duyguların daha baskın yaşandığı görülmektedir (17,65 ve 18,71).

	Türk	Kürt/Zaza	Diğer
Olumlu duygular	17,47	14,69	17,81
Olumsuz duygular	18,26	19,98	19,24
Psikolojik esenlik	-1,04	-5,2	-1,67

Kürt ve Zaza katılımcılar, olumsuz duyguların en yoğun hissedildiği grup olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik esenlik puanı Türkler için -1 iken Kürt/Zaza katılımcılar için -5 olarak ölçülmüş, diğer etnik kökene sahip katılımcılar için ise -2 olarak hesaplanmıştır.

Son İki Haftada Yaşanan Olumlu Duygular Temelinde Psikolojik Esenlik

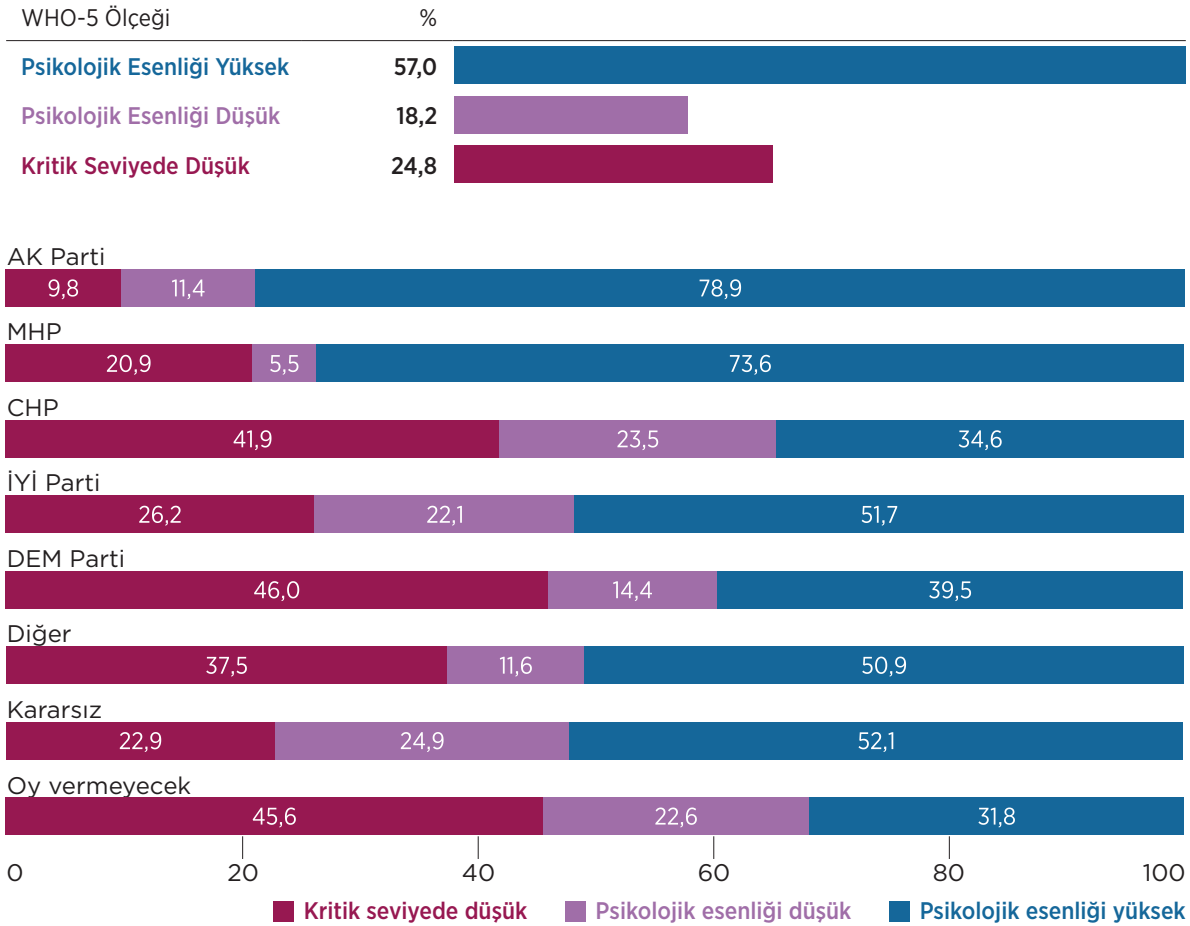
WHO-5 Psikolojik Esenlik ölçeği kullanılarak katılımcılardan son iki hafta içinde kendilerini nasıl hissettiklerini beş olumlu duygu durumlarına göre 1 ile 5 arasında puanlamaları istenmiştir. Hiçbir ifade ölçüm cetvelinin orta noktası olan 3'ün üstünde puan alamazken en yüksek puanı (2,8) “neşeli ve keyifli hissettim” en düşük puanı ise “Sabahları yenilenmiş ve dinlenmiş uyandım” almıştır.



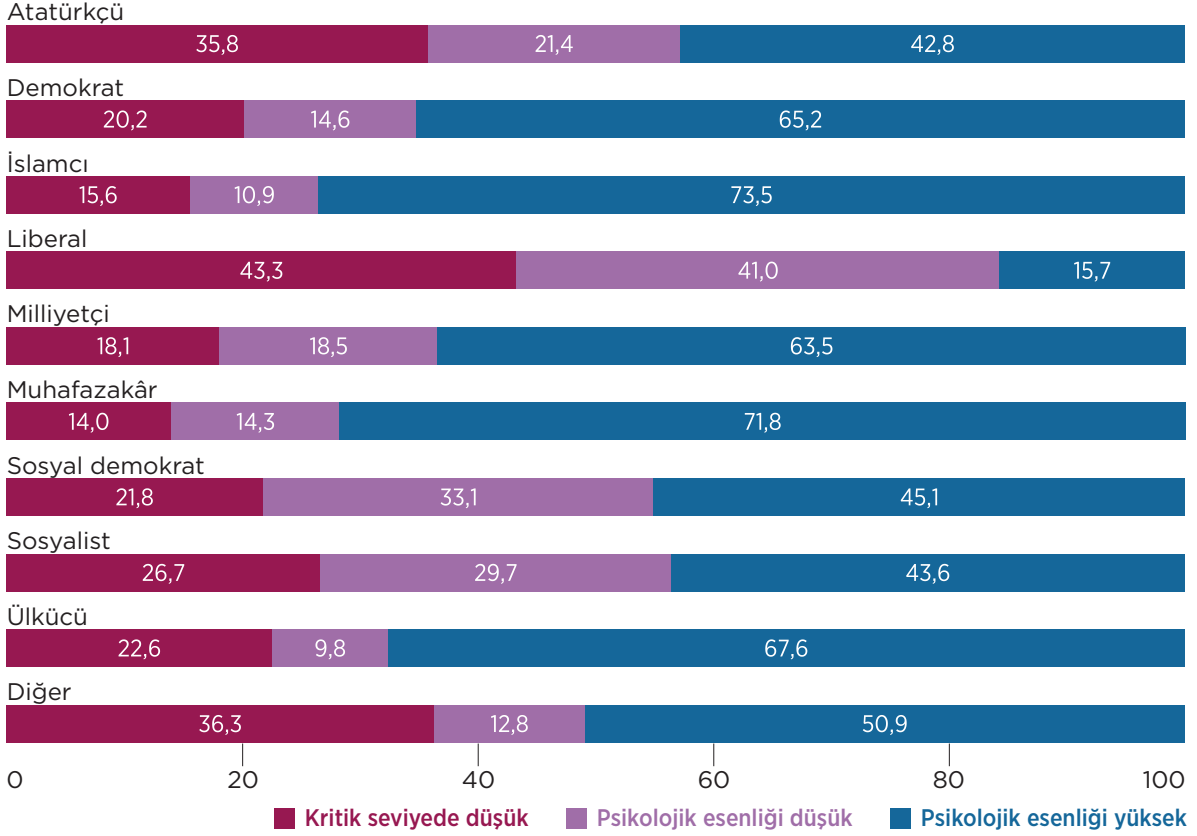
Beş seçenek içinde en çok işaretlenen seçeneğin “çok nadiren veya hiç” seçeneğinin olması dikkati çekmektedir. Özellikle “günlerim ilgimi çeken şeylerle doluydu” (yüzde 40,8) ve “sabahları yenilenmiş ve dinlenmiş uyandım” (yüzde 34,1) durumları sorulduğunda katılımcıların yüksek yüzdelerle bunları son iki haftada hiç yaşamadıklarını söylemesi toplumdaki yorgunluk, atalet ve keyifsizliğin yaygınlığına işaret etmektedir.

	Çok nadiren veya hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok sık veya her zaman
Neşeli ve keyifli hissettim	27,2	13,4	21,8	15,6	22,0
Sakin ve rahatlamış hissettim	30,0	14,9	20,0	13,2	21,9
Aktif ve dinç hissettim	29,9	12,6	21,5	14,7	21,3
Günlerim ilgimi çeken şeylerle doluydu	40,8	14,5	17,5	9,6	17,5
Sabahları yenilenmiş ve dinlenmiş uyandım	34,1	14,8	18,8	10,3	22,0

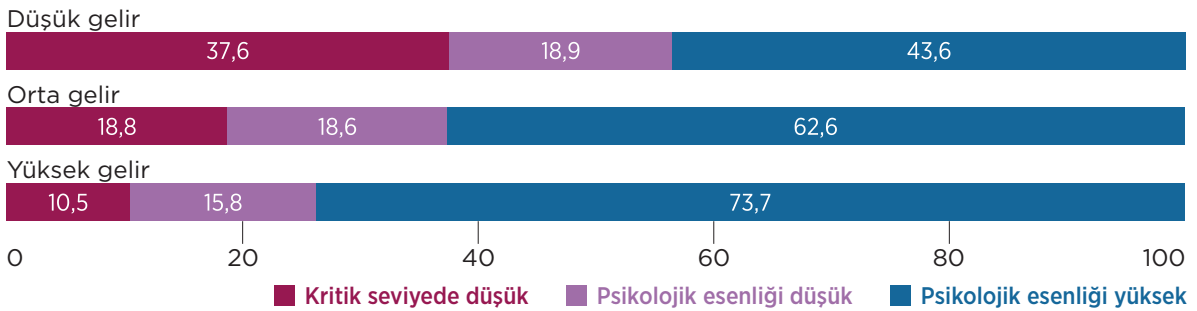
Katılımcıların son iki haftada yaşadıkları olumlu duyguları değerlendirmek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Beş Maddelik Psikolojik Esenlik Ölçeği (WHO-5) kullanılmıştır. Bu ölçek, 1'den 5'e kadar puanlanan (1 = Çok nadiren veya hiç; 5 = Çok sık veya her zaman) beş farklı olumlu duyguyu ölçmektedir. WHO-5 ölçeği 5 ile 25 arasında değişmekte, puanı 13 ve üstünde olanlar psikolojik esenliği normal ve yüksek grup, 12 ve altında olanlar psikolojik esenliği düşük, 8 ve altında olanlar ise psikolojik sağlığı kritik düzeyde düşük olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların yüzde 25'i kritik seviyede (depresyon yatkinliğine yakın seviyede) düşük psikolojik esenlik grubunda yer almakta, yüzde 18'i psikolojik esenliği düşük grupta yer almakta olup, bu bireylerin psikolojik esenliklerinin normal seviyenin altında olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların %57'si, psikolojik esenlik düzeyi normal ve üzerinde olan grupta yer almaktadır.



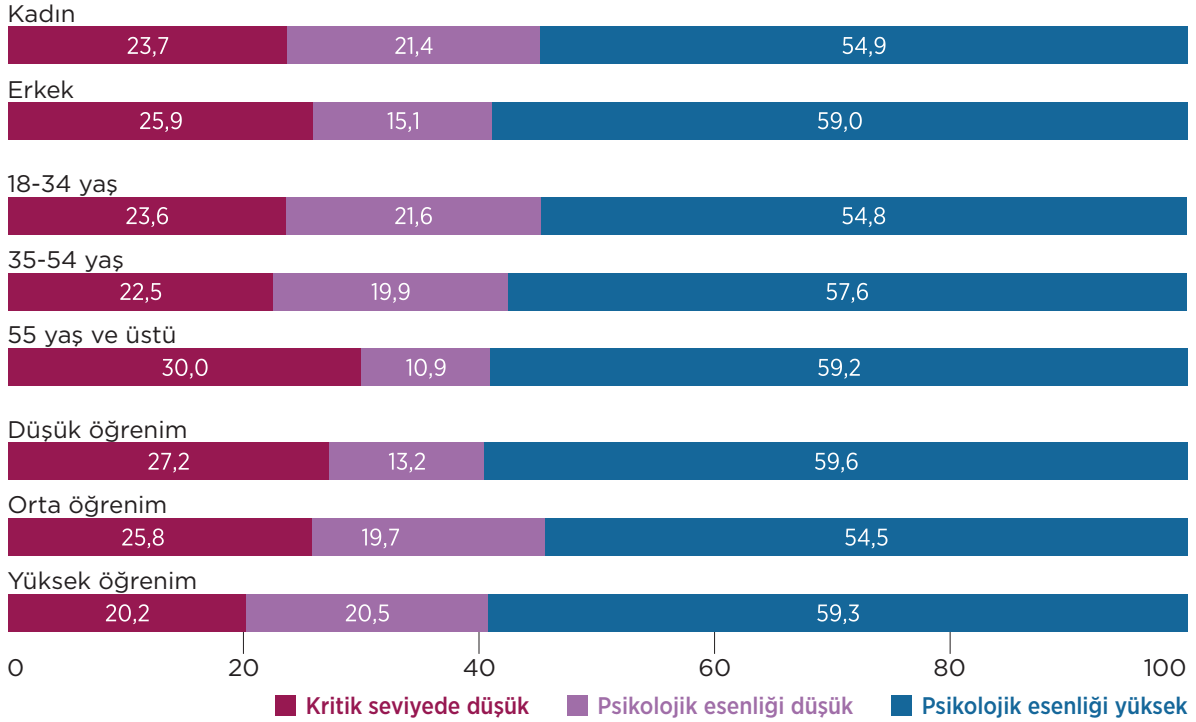
WHO-5 ölçeğine göre DEM Partililerin yüzde 46'sı, CHP'lilerin yüzde 42'si ve oy vermeyeceğini belirtenlerin de yüzde 46'sı kritik seviyede düşük psikolojik esenlik grubunda yer almaktadır. Diğer sorularımızın bulgularıyla uyumlu bir şekilde iktidar seçmeni için bu oranlar AK Partililerde yüzde 10, MHP'lilerde yüzde 21 ile daha düşük düzeydedir. Aynı şekilde, psikolojik esenliği yüksek olanların oranları iktidar seçminde yüzde 70'i geçerken CHP'li ve DEM Partililer arasında yüzde 40'ın altında kalmıştır.



Parti tercihine benzer şekilde, siyasi kimlik tercihlerine göre de psikolojik esenlik durumu değişiklik göstermektedir. İslamcı ve Muhafazakâr katılımcıların yüzde 70'inden fazlası psikolojik esenliği yüksek grupta yer alırken Liberallerin sadece yüzde 16'sı bu grupta yer almıştır. Kendini Atatürkçü, Sosyalist ve Sosyal Demokrat olarak tanımlayan katılımcılar arasında da düşük psikolojik esenlik ve kritik seviyede düşük psikolojik esenlik oranları yüksektir.



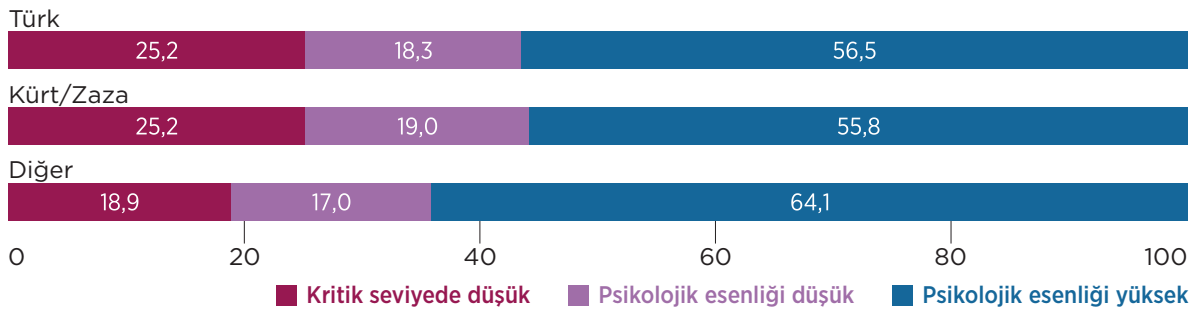
Gelir düzeyi arttıkça psikolojik esenlik artmaktadır. Yüksek gelir grubundaki katılımcıların yüzde 11'i kritik seviyede düşük psikolojik esenliğe sahipken bu oran düşük gelir gruplarındaki katılımcılarda yüzde 38'e yükselmektedir.



Erkeklerin yüzde 59'u psikolojik esenliği yüksek, yüzde 26'sı kritik seviyede düşük gruba dahildir. Kadınlarda psikolojik esenliği yüksek olanların oranı (%54.9) biraz daha düşerken, kritik seviyede düşük oranı (%23.7) erkeklere göre daha azdır.

Kritik seviyede düşük psikolojik esenlik oranları yaş grupları arasında genel olarak benzer olmakla birlikte, 55 yaş ve üstü katılımcılarda (%30) artış göstermektedir. Ancak yine 55 yaş üstü katılımcılar arasında yüksek psikolojik esenlik oranının da daha yüksek olduğu görülmektedir.

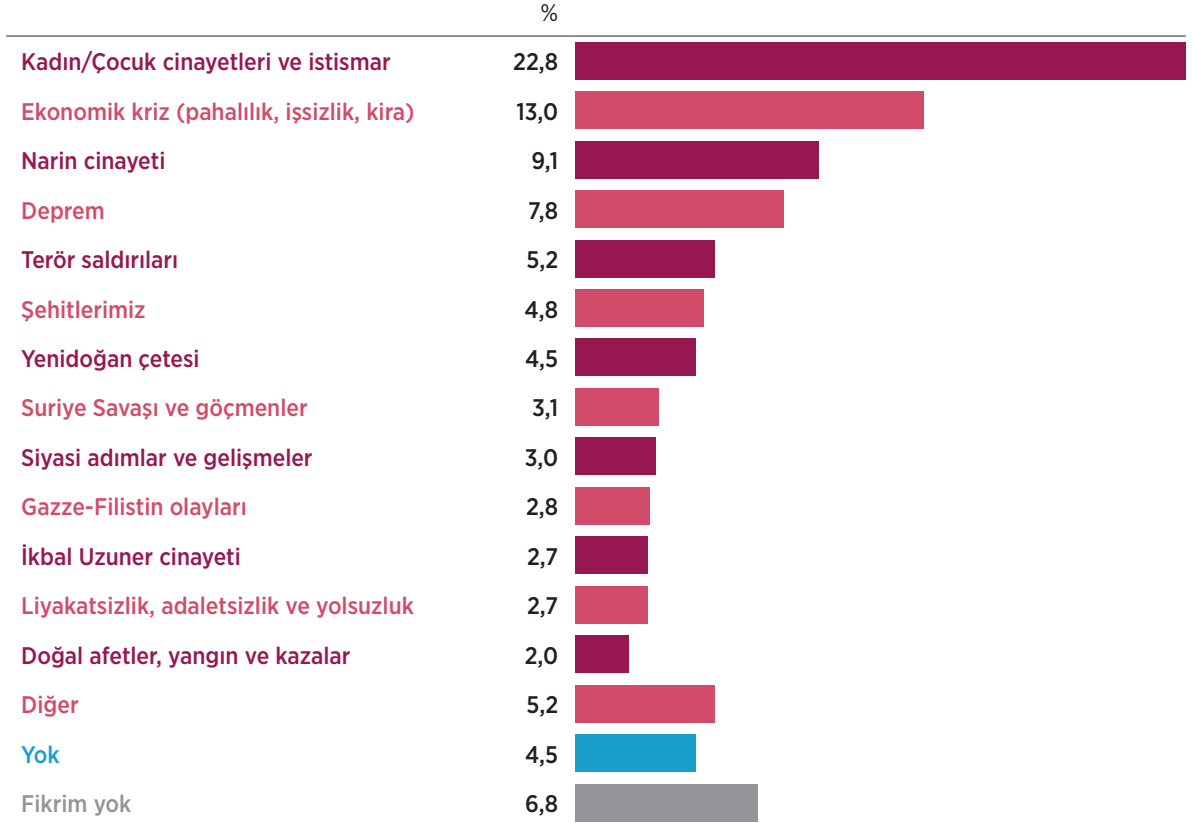
Düşük eğitilmiş katılımcılar arasında (%27.2) kritik seviyede düşük psikolojik esenlik oranı özellikle yüksek eğitilmiş katılımcılara göre daha yüksek olmasına karşın, eğitim seviyesi bakımından psikolojik esenlik oranlarının çok fazla değişmediği gözlenmiştir.



WHO-5 ölçeği temelindeki analizler psikolojik esenlik bakımından Türkler ve Kürt/Zazalar arasında farklılık olmadığını göstermiştir.

En Üzücü Olay

Katılımcıların 2024 yılında yaşanan en üzücü olaya verdiklerini yanıtlar incelendiğinde da ilk sırayı kadın/çocuk cinayetleri ve istismar vakalarının aldığı görülmektedir. Ağustos ayında 8 yaşındaki Narin Güran'ın öldürülmesi ve 19 yaşlarındaki İkbal ve Ayşenur cinayetleriyle birleştirildiğinde katılımcıların üçte biri ülkede yaşanan kadın ve çocuk cinayetlerinin en üzücü olay olduğunu düşünmektedir. Ekonomik kriz yüzde 13 ile ikinci sırada gelmektedir.



“Size göre 2024 yılı içinde Türkiye’de yaşanan en üzücü olay/gelişme neydi?” şeklinde herhangi bir seçenek belirtmeden açık uçlu olarak yöneltilen soruya katılımcıların yüzde 23’ü kadın ve çocuk cinayetleri yanıtını vermiştir. Narin cinayeti ve İstanbul’da iki genç kızın vahşi şekilde öldürülmesi ile beraber ele alındığında her üç kişiden biri 2024’ün en üzücü olayı olarak kadın ve çocuk cinayetlerini ifade etmiştir.

İkinci sırada Türkiye'nin ekonomik gidişatı ve hayat pahalılığı gelmektedir. Katılımcılar yüzde 13'ü 2024 yılında ekonomik krizden ve geçim sıkıntısından dolayı zor geçtiğini ifade ederken artan kira oranları, işsizlik, emekli maaşlarının yetersizliği memnuniyeti düşürmektedir.

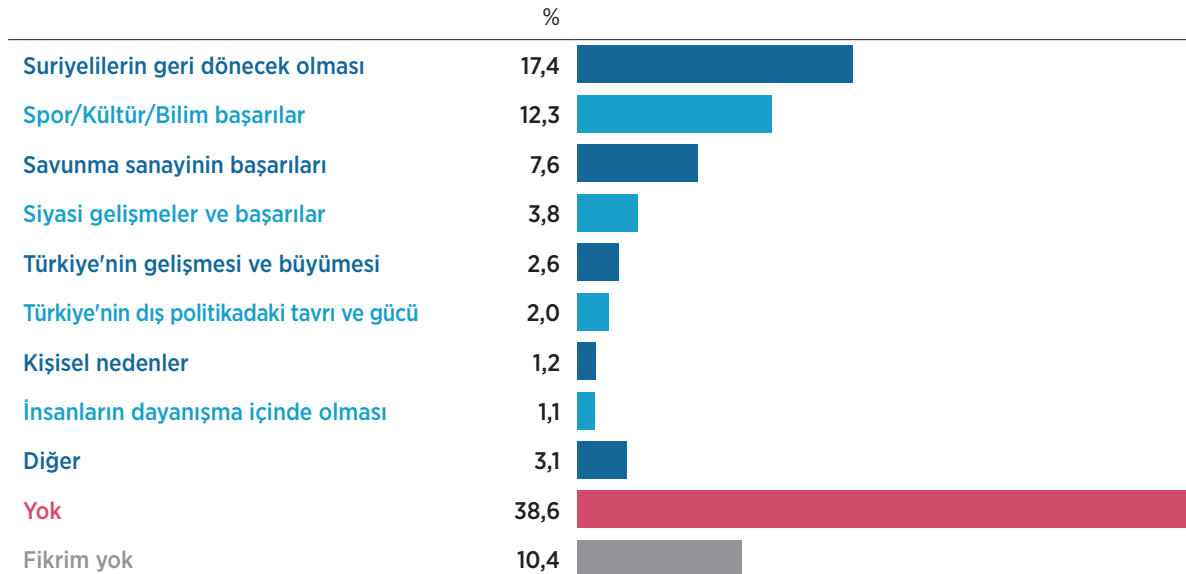
6 Şubat depreminden ve akabinde meydana gelen diğer depremleri en üzücü olay olarak belirten katılımcılar (%7,8), depremin etkilerinin yeterince giderilememiş olmasını büyük bir sorun olarak görmektedir. Depremin üzerinden iki yıla yakın süre geçmiş olmasına rağmen bu konu 2024'ün en üzücü konularının başında gelmektedir.

Verilen yanıtlar arasında hastanelerde bebek ölümlerine yol açan Yenidoğan Çetesi, Suriyeli göçmenlerin varlığı ve İsrail-Filistin de dahil olmak üzere Ortadoğu'da devam eden iç savaş yer almaktadır. Herhangi bir üzücü olay yok diyenler katılımcıların yüzde 5'idir.

Katılımcıların bir kısmı Ankara'da meydana gelen TUSAŞ saldırısı ve yaşanan diğer terör saldırıları dahil olmak üzere verilen şehitleri en üzücü olay olarak değerlendirmiştir.

En Sevindirici Olay

Katılımcıların üçte birinden fazlası 2024 yılında yaşanan sevindirici bir olay veya gelişme olmadığını düşünmektedir. Sevindirici bir gelişme olarak en çok verilen yanıt ise Esad rejiminin yıkılması ve Suriyelilerin memleketine geri dönecek olmaları olmuştur. Yüzde 10'un üzerinde verilen ikinci yanıt olimpiyatlarda elde edilen başarılar, alınan Nobel Ekonomi ödülü, uzaya çıkan ilk Türk olarak Alper Gezeravcı gibi spor/kültür ve bilim alanındaki başarılar olmuştur. Fikrim yok diyenlerle birlikte 2024'e dair sevindirici bir olay belirtmeyenlerin oranının yüzde 50'ye yaklaşması, 2024'ün ağırlıkla üzücü olaylarla akılda kaldığını ve toplumun tümünü derinden etkileyecek sevindirici, mutlu eden olayların pek yaşanmadığını göstermektedir.



“Size göre 2024 yılı içinde Türkiye’de yaşanan en çok sevindiğiniz/gurur duyduğunuz olay/gelişme neydi?” sorusuna katılımcıların yüzde 39’u öyle bir olay yok yanıtını vermiştir. Fikrim yok diyenler yüzde 10’dur. Bu iki rakam birlikte ele alındığında 2024’te yaşanan sevindirici bir olay sorusuna bir örnek vermeyenler katılımcıların yarısına yaklaşmaktadır.

Gurur verici ve sevindirici bir olay olarak verilen yanıtlar arasında ilk sırada geçtiğimiz günlerde sona eren Esad rejimi ve beraberinde Suriyelilerin ülkelerine geri dönecek olması yer almıştır. Esad’ın düşmesinin Türkiye’nin içinde yaşanan bir olay olmadığı dikkate alındığında Türkiye’nin kendisinden kaynaklanan sevindirici olay yüzde 12 ile spor müsabakaları olmuştur.

2024 yılı içinde yapılan spor müsabakaları, olimpiyat ve futbol müsabakalarında kazanılan başarılar Daron Acemoğlu’nun Nobel Ekonomi ödülü alması ile birlikte dile getirilmektedir.

Sevindirici ve gurur verici bir olay veya gelişme olarak görülen üçüncü olay (%8) ile savunma sanayinde yapılan gelişmelerdir. İHA ve SİHA’ların üretilmesi, ilk milli savaş uçağı KAAN’ın uçuşu, terörle mücadelede elde edilen başarılar gibi ülkenin askeri ve politik gücünü arttıran gelişmeler ifade edilmektedir.

Diğer seçenekler katılımcıların verdikleri yanıtlara göre kategorize edilmiştir. Sınıflandırılan yanıtlar arasında uluslararası arenada Türkiye’nin dik duruşu ve diğer devletlerle olan diyalogu, TOGG üretilmesi veya ekonomi politikalarındaki gelişmeler gibi cevaplar yer almaktadır.

Genel Değerlendirme

2024 sonunda Türkiye'nin psikolojik esenliğine, alandaki deyimiyle iyilik haline bakıldığında toplumda genel bir memnuniyetsizliğin yaygın olduğu ve bunun alt gelir gruplarında ve muhalefet seçmeni arasında derinleştiği görülmektedir.

Genel olarak memnuniyet, mutluluk, yaşam doyumu gibi psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmalarda çoğunlukla olumlu tarafa doğru yatık bir dağılım, yani ölçeğin orta noktasından çok daha yüksek bir ortalama görülür. Bu araştırmada ise toplumun bir yarısı mutlu, diğer yarısı mutsuz, neredeyse ortadan ikiye bölünmüş görülmektedir.

Ancak, psikolojik esenliği iyi olan "mutlu" grubun ağırlıklı puanları orta noktaya yakınken, esenliği kötü olan "mutsuz" grupta puanlar uç noktalara doğru yığılmaktadır.

Genel duruma bakıldığında, toplumda mutsuzluğun daha derin, mutluluğun ise daha yüzeysel olduğu anlamına gelir. Örneğin, dört seçenekle sorulan "Hayatınızdan genel olarak memnun musunuz?" sorusunda katılımcılar "memnun olanlar" ve "olmayanlar" diye ikiye ayrıldığında oranlar birbirine yakınken, grupların kendi içinde "Hiç memnun değilim" diyenlerin oranı (% 21,6) "çok memnunuz" diyenlerden (% 8,5) neredeyse üç kat daha fazladır. Benzer örüntü beş aralıklı sorulan bütün ölçeklerde görünmektedir.

Katılımcılar neredeyse bütün "olumlu" sorularda orta noktalarda, "olumsuz" sorularda ise uç noktalarda değerlendirme yapmıştır.

Psikolojik esenliğin düşüklüğü, WHO-5 ve Olumlu-olumsuz duygularla ölçülen psikolojik esenlik düzeyine bakıldığında daha açık görülmektedir. WHO-5 ile sorulan beş sorunun toplamı ile değerlendirildiğinde, toplumun yüzde 43'ünün psikolojik iyilik halinin düşük olduğu, daha kötüsü ise toplumun dörtte birinin (% 24,8) depresyon eğilimine yakın düzeyde psikolojik iyilik halinin bozulduğu bulunmuştur.

Olumlu ve olumsuz duyguları yaşama temelinde psikolojik esenlik ve bunların farkından mutluluk ölçümüne bakıldığında da toplam 30 puan üzerinden Türkiye'de olumsuz duyguların (18,7) olumlu duygulardan (16,93) daha yüksek olduğu ve negatif ortama puanla (-1.94) mutsuzluğun baskın olduğu bulunmuştur.

En yüksek düzeyde yaşanan duyguların kızgınlık (% 46,9) ve üzüntü (44,4) olması da psikolojik durumun genel bir memnuniyetsizliğin ötesine taşınarak öfkeye ve duygusal çöküntüye evrilme eğilimine işaret etmektedir.

Mutsuzluğun yıl boyu süren yaygınlığını 2024 yılına verilen not daha açık göstermektedir. 2024'e 0 ile 10 arasında bir not vermeleri istendiğinde, yılın notu 4 ile ortalamasının altında kalmıştır. Olumsuzla yığılma eğilimi ile tutarlı olarak, katılımcıların yüzde 20,4'ü 2024'e 0 puan verirken, sadece yüzde 6'sı 10 puan vermiştir. Katılımcıların yüzde 54'ü 0 ile 4 arasında not verirken, 6 ile 10 arasında not verenler yüzde 32'de kalmıştır.

Özetle, gözlenen genel örüntü, toplumda zaten görece düşük olan psikolojik esenliğin olumsuz uca kayarak bozulma eğilimine işaret etmektedir.

Bu genel özetten sonra, sırasıyla alt kırılımlardaki örüntüye bakarak yorumlayalım.

Memnuniyetsizlik ayrımı en belirgin olarak siyasi parti ve gelir grupları kırılımlarında görülmektedir. Cumhur ittifakı ortakları, özellikle AK Parti taraftarları memnuniyet, olumlu duygu, mutluluk tarafında yığılırken, CHP ve DEM Parti taraftarları memnuniyetsizlik, olumsuz duygu ve mutsuzluk tarafında yığılmaktadır.

Özbeyana dayalı bu tür psikolojik esenlik ölçümleri politik tercih sorularıyla birlikte sorulduğunda katılımcıların politik aidiyetlerinin öznel değerlendirmelerini örtük olarak etkilediği bilinmektedir.

Dolayısıyla her şeyden bağımsız olarak AK Parti taraftarları hayatlarından yüzde 80 oranında memnun iken, CHP taraftarlarının yüzde 37, DEM Parti taraftarlarının ise sadece yüzde 25 oranında hayatlarından memnun olmaları, sadece psikolojik esenlik düzeyinin yansıması değil, aynı zamanda iktidar seçmeninin palyatif olarak kendilerini iyi hissetme, muhalefet taraftarlarının kızgınlığını, kırgınlığını ve her iki tarafın da siyasi tutumu duygular üzerinden ifade etme aracı olarak görmek gerekir.

Kimlik tercihleri grupları ve etnik köken farkına göre yapılan kırılımlar da siyasi tercihlere paralel bir örüntü göstermektedir.

Politik tutum ve motivasyondan bağımsız olarak psikolojik esenlik değerlendirmesi daha nesnel olarak gelir grupları arasındaki dağılımda görülmektedir. Ekonomik sıkıntı ile psikolojik esenlik arasındaki güçlü ilişki düşük gelir grubu ile üst orta/yüksek gelir grubu arasındaki farkta görülmektedir. Bütün değerlendirmelerde düşük gelir grubunun psikolojik esenlik düzeyi üst orta/yüksek gelir grubundan yaklaşık iki kat daha düşüktür. Ortalama karşılaştırmaları yerine, uç noktadaki değerlendirmelere bakınca bu fark üç katı aşmaktadır.

Örneğin, hayattan memnuniyet sorusunda “hiç memnun olmayanlar” üst orta/yüksek gelir grubunda yüzde 9 iken, bu oran alt gelir grubunda yüzde 33'tür. Benzer bir tablo, olumlu ve olumsuz duygu durumu ve WHO-5 ile yapılan değerlendirmelerde görülmektedir. Alt gelir grubunda kritik düzeyde psikolojik esenliği düşük olanlar (% 37,6) üst orta/yüksek gelir grubundan (% 10,5) yaklaşık dört kat daha fazladır.

2025 yılı için açıklanan asgari ücret tutarı dikkate alındığında düşük gelir grubundaki kişilerin psikolojik esenliğinin önümüzdeki yıl daha da derinleşeceği söylenebilir. Alt-orta gelir grubunun esenlik düzeyi bekleneceği gibi iki gelir grubu arasında yer almaktadır.

Siyasi parti, kimlik tercihi, etnik köken ve sosyo-ekonomik düzey (gelir seviyesi) dışındaki kırılımlarda, bütün psikolojik esenlik ölçümlerinde, farklılıklar görece düşük düzeylerde.

Cinsiyet, yaş grupları, eğitim düzeyi ve diğer demografik özelliklere bakıldığında, kadınların, düşük eğitim düzeyinde olanların ve 55 yaş üzerindeki psikolojik esenliğinin görece düşük olduğu görülmektedir. Ancak bu farklılıkların çoğunluğu istatistiksel olarak manidar düzeyde farklılıklar olmasına karşın etki genişliğinin düşük olduğu bulunmuştur.

Özetle, daha önceki ulusal ve uluslararası araştırmaların ve tarama endekslerinin bulgularıyla tutarlı olarak, 2024 sonunda Türkiye'de toplumun psikolojik esenliğinin düşük olduğu gözlenmiştir. Nesnel psikolojik esenlik ölçümlerinin hepsinde esenlik ortalaması, ölçek skalasının orta noktasının altında kalmıştır.

Psikolojik esenliğin farklı yönlerini ölçen memnuniyet, son iki haftadaki pozitif yaşantılar (WHO-5) ve duygularla ilgi sorulara verilen yanıtların ağırlıkla memnuniyetsizlik tarafında, negatif duygulara ilişkin değerlendirmelerin de uç noktalarda yığılmış olması, toplumda hiç azımsanmayacak bir kesimin çok mutsuz ve kızgın olduğuna ve psikolojik olarak iyi hissetmediğine işaret etmektedir.

Siyasi parti ve kimlik tercihi temelinde çok keskin bir psikolojik esenlik farkı olmasına karşın, politik motivasyonun algıları yanıllaştırma etkisi dikkate alınarak bu bulgular dikkatli yorumlanmalıdır.

Muhalefet seçmeninin çok düşük, iktidar seçmeninin ise yüksek psikolojik esenlik bildirmeleri, genel bir psikolojik bozulmadan çok duygusal politik kutuplaşmaya benzer bir karşıtlık olarak yorumlanabilir.

Bunun dışında Türkiye'de psikolojik esenliğin düşük olmasının altında yatan asıl etkenin, gelir dağılımındaki uçuruma yansıyan ekonomik sıkıntılar olduğu anlaşılmaktadır. Hem gelir düzeyi hem de katılımcıların beyan ettiği sosyo-ekonomik düzeye göre yapılan analizlerde, psikolojik esenlik farklılıklarında, etki genişliği (farkın büyüklüğü) çok yüksektir. Gelir düzeyi düştükçe psikolojik esenlik düzeyi katlamalı olarak düşmektedir.

Türkiye'de gelir dağılımına benzer şekilde düşük gelir grubunun depresyon göstergesi sayılan kritik düzede düşük psikolojik esenliğin orta-üst gelir grubundan dört kat daha yüksek olması, ekonomik sıkıntıların yol açtığı psikolojik hasarın göstergesidir.

Araştırmalar uzun süre strese maruz kalmaya benzer şekilde, psikolojik esenliğin uzun süre düşük kalmasının zamanla kronik depresyon sorunları, kaygı bozuklukları gibi ciddi psikolojik hasara yol açtığını ve başta fiziksel sağlık ve yakın ilişkiler olmak üzere farklı alanlara yayıldığını göstermektedir.

Burada özetlenen bulguların bir alarm işareti olarak okunarak, 2025 yılının hasar azaltıcı sosyal, ekonomik ve psikolojik önlemlerin alınmasına vesile olmasını diliyoruz.

A