

VERİLERLE TÜRKİYE'DE

# MUTLULUK, YAŞAM MEMNUNİYETİ VE RUH SAĞLIĞI

TGSS 2024

YAZARLAR

EMRULLAH ATİK  
ZÜBEYİR NİŞANCI



**TGSS**  
TÜRKİYE GENELİ SOSYAL SAĞLIK

**İSAR**  
YAYINLARI





İSAR Yayınları | 50  
TGSS DİZİSİ | 7

**Verilerle Türkiye’de Mutluluk, Yaşam Memnuniyeti ve Ruh Sağlığı**

Emrullah Atik  
Zübeyir Nişancı

**Editör**

Zübeyir Nişancı  
M. Tahir Kılavuz

Eylül 2026 - İstanbul

ISBN: 978-605-9276-74-0  
DOI: 10.5281/zenodo.22012967

**Yayına Hazırlık**

Emrullah Atik

**Redaksiyon**

Ceren Erdoğan

**Tasarım ve Kapak**

Muhammed Ali Sak

© İSAR Yayınları

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 45609  
Bütün yayın hakları saklıdır. Bilimsel araştırma ve  
tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının  
yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

**İSAR Yayınları**

Selami Ali Mah. Fıstıkağacı Sok. No: 22 Üsküdar / İstanbul  
Tel: +90 (216) 310 99 23 | Belgegeçer: +90 (216) 391 26 33  
www.isaryayinlari.com | yayin@isar.org.tr

**Katalog Bilgileri**

*Verilerle Türkiye’de Mutluluk, Yaşam Memnuniyeti ve Ruh Sağlığı: TGSS 2024* | Emrullah Atik –  
Zübeyir Nişancı | İstanbul 2026 | İSAR Yayınları - 50 / TGSS Dizisi - 7 | ISBN: 978-605-9276-74-0  
| 17.7 x 27 cm - 125 s. | 1. Sosyoloji\_ Türkiye 2. Sosyal Psikoloji\_ Türkiye 3.  
Mutluluk\_ Türkiye\_ İstatistik 4. Psikometri\_ Ölçekler ve Değerlendirme\_ CES-D



TGSS Dizisi | 7

*Verilerle Türkiye’de*  
***Mutluluk, Yaşam Memnuniyeti***  
***ve Ruh Sağlığı***

Vazarlar  
Emrullah Atik  
Zübeyir Nişancı

İçindekiler

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Verilerle Türkiye’de Mutluluk, Yaşam Memnuniyeti ve Ruh Sağlığı | 7   |
| Özet                                                            | 7   |
| TGSS Veri Seti                                                  | 8   |
| Giriş                                                           | 11  |
| Bölüm 1: Depresif ve Üzgün Hissetme                             | 12  |
| Bölüm 2: Somatik Belirtiler ve Psikomotor İşlevsellik           | 29  |
| Bölüm 3: Yalnızlık Hissi                                        | 48  |
| Bölüm 4: Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma                  | 58  |
| Bölüm 5: CES-D 8 Kompozit Skor ve Uluslararası Karşılaştırma    | 72  |
| Bölüm 6: Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Hissi             | 76  |
| Bölüm 7: Genel Mutluluk Seviyesi                                | 90  |
| Bölüm 8: Yaşam Memnuniyeti                                      | 100 |
| Bölüm 9: Gelecek Beklentileri                                   | 110 |
| Bölüm 10: Sonuç                                                 | 121 |
| Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında                                   | 122 |

# Verilerle Türkiye’de Mutluluk, Yaşam Memnuniyeti ve Ruh Sağlığı

## Özet

Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye’de öznel iyi oluş ve ruh sağlığının genel görünümünü incelemektedir. Genel mutluluk, yaşam memnuniyeti, gelecek beklentileri, endişe ve problemlerle başa çıkma algısı ile CES-D 8 depresyon ölçeği kapsamındaki duygusal, somatik ve işlevsel belirtiler; cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırılımlarında ele alınmıştır.

Bulgular, toplumun yarısından fazlasının kendisini mutlu ve yaşamından memnun olarak tanımladığını; ancak olumlu değerlendirmelerin güçlü bir çoğunluğa dönüşmeyip geniş bir kesimin görüşlerini orta noktada konumlandığını göstermektedir. Kadınlar, gençler, düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireyler ile boşanmış veya eşini kaybetmiş kişiler, hem öznel iyi oluş hem de ruh sağlığı bakımından en kırılgan gruplardır; buna karşılık kadınlar ve gençler geleceğe daha iyimser bakmaktadır. Evlilik ve aile bağları koruyucu bir etki sergilerken, sosyoekonomik eşitsizlikler tüm göstergelerde belirleyici bir eksen oluşturmaktadır. Kırsal yerleşimler ile Ege ve Karadeniz bölgeleri görece olumlu, Güneydoğu ve Orta Anadolu bölgeleri ise görece olumsuz bir tablo sunmaktadır. Uluslararası karşılaştırmada Türkiye, 9,36’lık ortalama ile karşılaştırmaya dâhil edilen ülkeler arasında en yüksek CES-D 8 depresyon puanına sahip olup, ruh sağlığı bakımından görece kırılgan bir görünüm sergilemektedir.



**Emrullah ATİK**

2023 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Emrullah Atik, akademik çalışmalarına aynı üniversitenin Psikolojik Bilimler Yüksek Lisans programında devam etmektedir. Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Çalışma alanı olarak otobiyografik bellek ve kolektif bellek alanlarına odaklanmaktadır. Ayrıca, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) gibi geniş ölçekli projelerde yer alarak araştırma süreçlerine katkı sunmaktadır.



**Zübeyir NİŞANCI**

Marmara Üniversitesi’nde öğretim üyesi olup Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsü müdürü olarak görev yapmaktadır. Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde tamamlamış, yüksek lisans derecesini Hartford Seminary’den almıştır. Yüksek lisans eğitimi sırasında Hartford Institute for Religion Research’te (Hartford Din Araştırmaları Enstitüsü) çeşitli araştırma projelerinde görev almıştır. Doktora eğitimini Loyola University Chicago Sosyoloji Bölümünde tamamlamıştır. 2009–2014 yılları arasında Loyola University Chicago’da okutman olarak ders vermiş, aynı üniversitede 2011 ve 2013 yılları arasında İstatistik Danışmanı olarak çalışmıştır. 2015–2019 yılları arasında İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. Nicel araştırma metodları, gençlik araştırmaları, din sosyolojisi, sivil ve sosyal katılım, sosyal eşitsizlikler, göç ve küreselleşme başlıca çalışma alanları arasındadır.

## TGSS Veri Seti

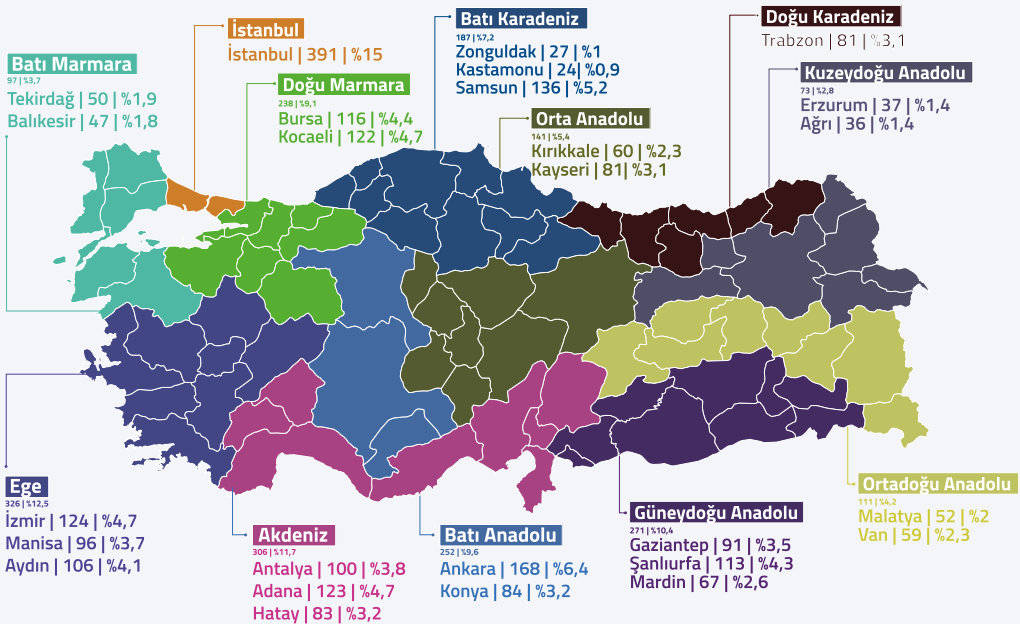
Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS), Türkiye’nin sosyal, kültürel, ekonomik ve politik yapısını derinlemesine incelemeyi hedefleyen kapsamlı, yenilikçi ve öncü bir sosyal araştırma projesidir. Araştırma, akademisyenler, öğrenciler, politika yapımcılar ve sivil toplum kuruluşları başta olmak üzere toplumsal konularla ilgilenen geniş bir kullanıcı kitlesine güvenilir ve nitelikli veri sunmayı hedeflemektedir. Eğitim, aile yapısı, dini pratikler, politik tutumlar ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanları kapsayan TGSS, Türkiye’deki toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde analiz edilmesine imkân sağlamaktadır.

TGSS, ulusal düzeyde ürettiği verilerin yanı sıra uluslararası karşılaştırmalara da olanak tanıyan bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Bu çerçevede Amerikan Genel Sosyal Araştırması (GSS), Avrupa Sosyal Araştırması (ESS) ve Dünya Değerler Araştırması (WVS) gibi büyük ölçekli sosyal araştırmaların metodolojik yaklaşımlarından ilham alınarak, Türkiye’ye özgü toplumsal dinamiklerin küresel eğilimlerle karşılaştırmalı olarak incelenebileceği bir veri altyapısı oluşturulmuştur.

TGSS kapsamında elde edilen verilerin araştırmacılar tarafından kolay erişilebilir ve analiz edilebilir olması amacıyla çevrimiçi veri portalı geliştirilmiştir. Kullanıcılar <http://analiz.tgss.org.tr> adresi üzerinden tematik özet ve istatistiklere ulaşabilmekte ve veri setini keşfedebilmektedir. Böylece TGSS’nin, Türkiye’de toplumsal yapıya ilişkin araştırmaları destekleyen, güvenilir veri sağlayan ve toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde izlenmesine katkı sağlayan önemli bir veri ve bilgi kaynağı olması hedeflenmektedir. TGSS hakkında daha kapsamlı bilgiye araştırmanın internet sitesi (<https://www.tgss.org.tr/>) ve Türkiye’nin Toplumsal Haritası: TGSS 2024 başlıklı ana rapor üzerinden erişilebilmektedir.

## Yöntem

TGSS saha çalışması 17 Mayıs–2 Haziran 2024 tarihleri arasında Olasılıklı Çok Aşamalı Tabakalı Küme Örneklem yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 2.615 kişiden oluşan Türkiye temsili bir örneklem kullanılmıştır. Örneklem tasarımı, Türkiye’nin 12 İBBS-1 bölgesinde, TÜİK’in kent-kır sınıflandırması ve nüfus yoğunluğu dikkate alınarak belirlenen 26 ildeki 134 örneklem kümesi üzerinden oluşturulmuştur. Bu kapsamda yoğun kent (%67,9), orta yoğun kent (%14,8) ve kırsal alanlar (%17,3) örneklem içinde orantılı şekilde temsil edilmiştir. Bireyler sistematik örneklem yöntemiyle rastgele seçilmiştir.



TGSS anketi toplam 589 sorudan oluşan kapsamlı bir soru seti içermektedir. Katılımcı yorgunluğunu azaltmak ve veri çeşitliliğini artırmak amacıyla ankette rotasyon sistemi uygulanmış ve her rotasyonda temel sorularla birlikte iki ana form ve bir ek form kullanılmış, böylece her katılımcıya yöneltilen soru sayısı en fazla 475 olacak şekilde düzenlenmiştir.

Araştırma öncesinde pilot çalışmalar gerçekleştirilmiş ve veri toplama yöntemleri test edilmiştir. Veri toplama sürecinde yüz yüze görüşme (CAPI) ve kendi kendine doldurulan anket (CASI) teknikleri birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın tüm aşamalarında bilimsel yöntemlere ve etik ilkelere bağlı kalınmış; katılımcıların gönüllülüğü, veri güvenliği ve gizlilik ilkeleri gözetilmiştir. Araştırmanın yapısı, örneklem tasarımı ve uygulama sürecine ilişkin ayrıntılı bilgilere <https://www.tgss.org.tr/sayfa/genelbakis> adresindeki Metodoloji sayfası üzerinden ulaşılabilir.

## Araştırmanın Tasarımı ve Yöntem



### Araştırma Tarihleri

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Pilot Tarihleri            | <b>27-29 Nisan</b>            |
| Saha Araştırması Tarihleri | <b>17 Mayıs<br/>2 Haziran</b> |



### Saha Ekibi

|                |            |
|----------------|------------|
| Küme Sayısı    | <b>127</b> |
| Ekip Sayısı    | <b>55</b>  |
| Anketör Sayısı | <b>244</b> |



### Anket Sayısı

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Geçerli Anket Sayısı | <b>2615</b> |
| Link                 | <b>1001</b> |
| Yüz Yüze             | <b>1614</b> |



# Giriş

Bireylerin yaşam memnuniyeti, mutluluk düzeyi ve ruh sağlığı, toplumların genel refahını anlamada önemli göstergeler arasında yer almaktadır. İnsanların hayatlarını nasıl değerlendirdikleri yalnızca bireysel bir duygu durumunu değil, aynı zamanda içinde yaşadıkları sosyal, ekonomik ve kültürel koşulların bir yansımasını da ortaya koyar. Bu nedenle bireylerin hayatlarından ne kadar memnun oldukları, kendilerini ne kadar mutlu hissettikleri ve geleceğe nasıl baktıkları gibi göstergeler, toplumun genel iyi oluş düzeyini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (Turkish General Social Survey – TGSS) verileri kullanılarak hazırlanmıştır. TGSS, Türkiye’de yetişkin nüfusun sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamına ilişkin kapsamlı veriler sunan ulusal temsiliyete sahip bir araştırmadır. Farklı demografik gruplardan bireylerin yaşam deneyimlerini ve algılarını ölçen bu veri seti, Türkiye’de bireylerin yaşam memnuniyeti ve ruh sağlığına ilişkin eğilimleri anlamak için önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

İlk beş bölüm, Türkiye’de bireylerin ruh sağlığı durumunu CES-D 8 depresyon ölçeği üzerinden incelemeye odaklanmaktadır. CES-D 8, bireylerin son dönemde yaşadıkları depresif belirtileri ölçmek amacıyla kullanılan yaygın bir psikolojik değerlendirme aracıdır. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü bölümlerde ölçeği oluşturan sekiz maddenin dörtlü sıklık dağılımları sırasıyla depresif ve üzgün hissetme, somatik belirtiler ve psikomotor işlevsellik, yalnızlık hissi ile mutlu hissetme ve hayattan keyif alma başlıkları altında ele alınmakta; beşinci bölümde ise bu sekiz madde tek bir kompozit CES-D 8 puanında birleştirilerek Türkiye’nin uluslararası karşılaştırmadaki konumu değerlendirilmektedir. Ruh sağlığına ilişkin bu göstergeler de cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim türü ve bölge gibi temel demografik değişkenler açısından incelenmektedir.

Altıncı bölümde ise veri setinde yer alan, CES-D 8’in sekiz maddesi arasında sayılmayan iki soruya ayrıca yer verilmektedir: endişelenmeyi durduramama ve problemlerin üstesinden gelememe hissi. Ölçeğin maddelerinden farklı bir soru kalıbıyla — “geçtiğimiz hafta boyunca ne kadar süreyle ...” — sorulan ve kompozit skora girmeyen bu iki gösterge, ruh sağlığına komşu iki bilişsel zorlanma göstergesi olarak kompozit skorun ve uluslararası karşılaştırmaların ardından ayrı bir bölümde ele alınmaktadır.

Yedinci, sekizinci ve dokuzuncu bölümlerde ise rapor, CES-D 8 kapsamı dışında kalan üç öznel iyi oluş göstergesine geçiş yapmaktadır: genel mutluluk, yaşam memnuniyeti ve gelecek beklentisi. Beşli Likert ölçeği üzerinden toplanan bu yanıtlar, okumayı kolaylaştırmak amacıyla iki olumlu ve iki olumsuz uç birleştirilerek üç ana kategoriye indirgenmiş; orta noktada yer alan değerlendirmeler ise ayrıca yorumlanmaktadır. Analizlerde genel dağılımın yanı sıra bu göstergelerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir grupları, medeni durum, yerleşim türü ve coğrafi bölgeler arasında nasıl farklılaştığı ayrıntılı biçimde incelenmektedir.

Bu iki ana kısım birlikte ele alındığında rapor, Türkiye’de bireylerin hem ruh sağlığı durumlarını hem de öznel iyi oluş düzeylerini geniş bir toplumsal çerçeve içinde incelemeyi amaçlamaktadır. Onuncu ve son bölümde ise öne çıkan bulgular bütüncül bir değerlendirme çerçevesinde özetlenmekte; mutluluk, yaşam memnuniyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler ile farklı toplumsal gruplar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar ortaya konulmaktadır. Bu yönüyle çalışma, Türkiye’de bireylerin iyi oluş halini anlamaya yönelik önemli bir veri kaynağı sunmayı hedeflemektedir.

## Bölüm 1: Depresif ve Üzgün Hissetme

Bu bölümde Türkiye’de bireylerin ruh sağlığına ilişkin göstergeler CES-D 8 depresyon ölçeği kullanılarak incelenmektedir. CES-D 8 (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – 8 maddelik kısa form), bireylerde depresif belirtilerin yaygınlığını ölçmek amacıyla geliştirilen ve sosyal araştırmalarda yaygın biçimde kullanılan bir psikolojik ölçektir. Ölçek, bireylerin son dönemde yaşadıkları bazı duygusal ve psikolojik durumları değerlendirmelerine dayanmakta ve depresif belirtilerin toplum içindeki dağılımını incelemek için pratik ve güvenilir bir ölçüm aracı sunmaktadır. Bu sayede toplum genelinde ruh sağlığına ilişkin eğilimlerin ve farklı toplumsal gruplar arasındaki olası farklılıkların analiz edilmesi mümkün olmaktadır.

Bu çalışmada CES-D 8 ölçeğini oluşturan sekiz ifade kullanılarak katılımcıların son bir hafta içinde yaşadıkları depresif belirtilerin sıklığı ölçülmektedir. Ölçeğe dahil edilen maddeler; depresif hissetme, yapılan her şeyin zor gelmesi, rahat uyuyamama, mutlu hissetme, yalnız hissetme, hayattan keyif alma, üzgün hissetme ve yapılacak işlere başlayamayacak durumda hissetme gibi duygusal ve psikolojik durumları kapsamaktadır. Bunlardan mutlu hissetme ile hayattan keyif alma, bireylerin psikolojik iyi oluşuna işaret eden olumlu kutuplu iki maddedir; kompozit skor hesaplanırken ters kodlanarak ölçeğe girmekte ve raporda dördüncü bölümde ayrıca ele alınmaktadır. Veri setinde yer alan endişeyi kontrol edememe ve problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini hissetme maddeleri ise farklı bir soru kalıbıyla sorulmuş olup CES-D 8’in sekiz maddesi arasında yer almamakta ve kompozit skora dahil edilmemektedir; bu iki gösterge altıncı bölümde kendi başına incelenmektedir.

Katılımcılardan bu durumları son bir hafta içinde ne sıklıkla yaşadıklarını belirtmeleri istenmiştir. Yanıtlar dört kategori üzerinden toplanmıştır: “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman”. Bu cevap seçenekleri bireylerin söz konusu duyguları yaşama sıklığını göstermekte ve depresif belirtilerin toplum içindeki yaygınlığını değerlendirmeye imkân sağlamaktadır.

Raporun ilk dört bölümünde bu sekiz maddenin her biri için elde edilen dağılımlar sunulmaktadır. Ardından bu göstergelerin cinsiyet, yaş grupları, eğitim düzeyi, gelir grupları, medeni durum, yerleşim türü (kır–kent) ve coğrafi bölgeler açısından nasıl farklılaştığı incelenmektedir. Daha sonra bu maddelerden elde edilen kompozit CES-D 8 depresyon skoru hesaplanarak Türkiye genelindeki ortalama depresif belirti düzeyi değerlendirilmektedir. Son aşamada ise Türkiye’de elde edilen ortalama skor, CES-D 8 ölçeğinin uygulandığı bazı ülkelerdeki bulgularla karşılaştırılarak Türkiye’nin uluslararası bağlamdaki konumu analiz edilmektedir. Bu yaklaşım, ruh sağlığı göstergelerinin hem ülke içindeki toplumsal dağılımını hem de uluslararası karşılaştırmalar içindeki yerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bireylerin ruhsal durumlarını ve genel psikolojik sağlıklarını daha iyi anlamak için geride bıraktıkları hafta içerisinde ne sıklıkla farklı duygudurumları hissettiklerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Depresif ve üzgün hissetme gibi olumsuz duygu durumların sıklığı, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve potansiyel ruh sağlığı sorunlarını değerlendirmede kritik göstergelerdir. Bu duygudurumlar, bireylerin yaşam kalitesi, sosyal ilişkileri ve genel işlevsellikleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

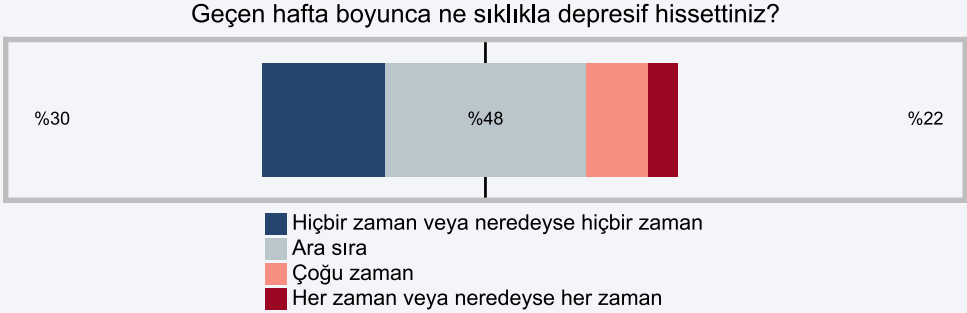
TGSS kapsamında, bireylerin deneyimledikleri olumsuz duygudurumlarını anlamak amacıyla katılımcılara geçen hafta boyunca ne sıklıkla depresif ve üzgün hissettikleri sorulmuştur. Katılımcılardan bu sorulara “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” seçeneklerinden kendileri için en uygun olanı seçerek cevap vermeleri beklenmiştir. Bu iki madde bölümde ayrı ayrı ele alınmaktadır: önce depresif hissetme sıklığı tüm



kırılımlarıyla birlikte sunulmakta, ardından aynı sıra üzgün hissetme için tekrarlanmaktadır. Böylece iki duygudurumun toplumdaki yaygınlığı ve toplumsal gruplar arasındaki dağılımı kendi başına izlenebilmektedir.

## 1.1 Depresif Hissetme

Grafik 1.1.1: Depresif Hissetme Sıklığı



### “Her beş kişiden biri depresif hissediyor”

Grafik 1.1.1’de, geçen hafta boyunca depresif hissettiğini çoğu zaman ya da her zaman belirtenlerin oranı %22 düzeyinde bulunmaktadır. Grafik yanıtları üç ayrı bant hâlinde okumaya imkân vermektedir: katılımcıların %30’u bu duyguyu hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman, %48’i ara sıra, %22’si ise çoğu zaman ya da her zaman yaşadığını belirtmektedir. Ara sıra diyenlerin oluşturduğu orta bant ile duyguyu hiç yaşamayanların oluşturduğu düşük uç, birbirinden ayrı iki deneyime karşılık gelmektedir. Beşte birlik bir kesimin bu duyguyu haftanın önemli bölümünde yaşadığını bildirmesi ise göz ardı edilemeyecek bir yaygınlığa karşılık gelmektedir. Bu dağılım, sık depresif hissetmenin toplumun sınırlı ama kayda değer bir kesiminde yoğunlaştığını göstermektedir.

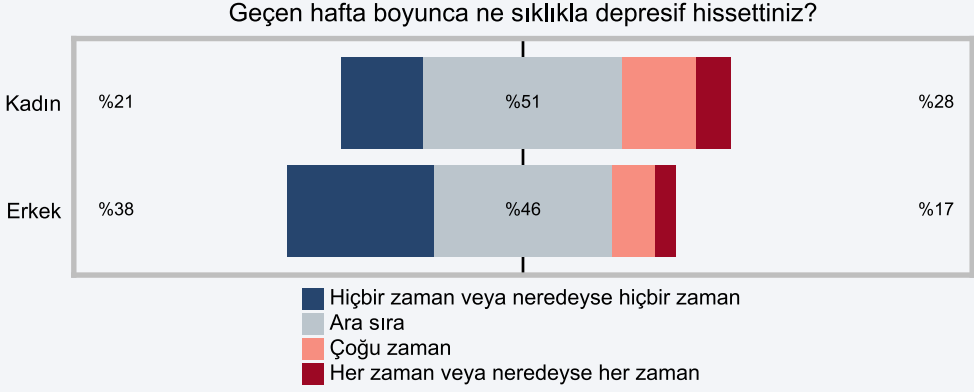
### “Her on kişiden üçü hiç depresif hissetmiyor”

Depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını söyleyenlerin oranı %30’dur. Ölçeğin en uç basamağında, yani bu duyguyu her zaman ya da neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı ise %7 düzeyinde kalmaktadır. Yanıtların en kalabalık grubunu %48 ile “ara sıra” diyenler oluşturmaktadır. Dağılımın ağırlık merkezinin ölçeğin bu orta bandında toplanması, depresif hissetmenin toplumda büyük ölçüde aralıklı bir deneyim olarak yaşandığını ortaya koymaktadır. İzleyen kırılımlar, sık depresif hissetme yükünün hangi gruplarda toplandığını göstermektedir.

### “Kadınların yaklaşık dörtte biri depresif hissediyor”

Grafik 1.1.2’ye göre kadınların %28’i geçen hafta boyunca depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtmektedir; erkeklerde bu oran %17 düzeyindedir. Ölçeğin en uç basamağında bu duyguyu her zaman ya da neredeyse her zaman yaşadığını söyleyenlerin oranı kadınlarda %9, erkeklerde %5’tir. Yaklaşık her dört kadından biri geçen haftasının önemli bölümünü bu duyguyla geçirdiğini bildirmektedir. Bu tablo, sık depresif hissetmenin kadınlarda erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha yaygın olduğunu göstermektedir.

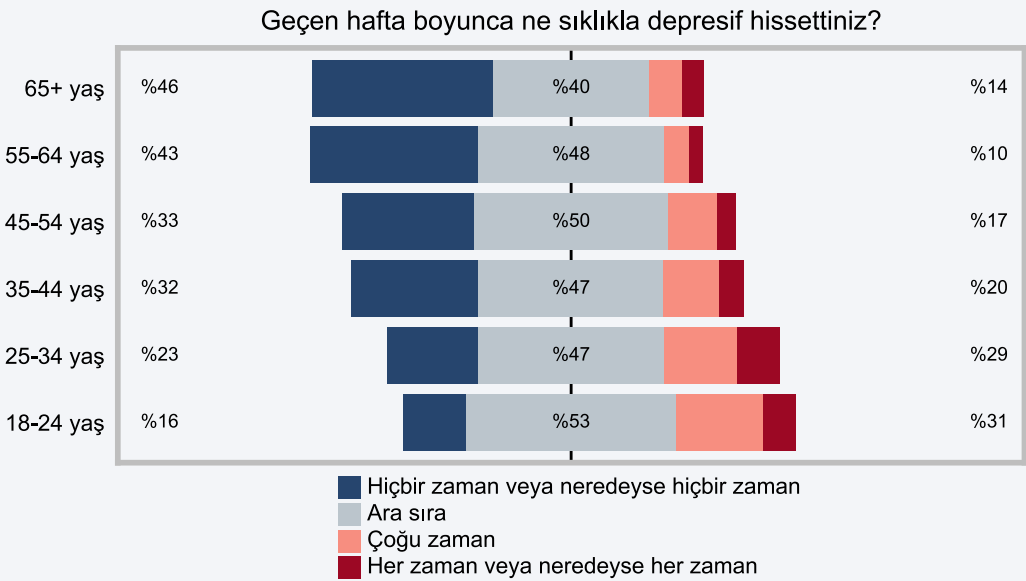
Grafik 1.1.2: Cinsiyete Göre Depresif Hissetme Sıklığı



### “Hiç depresif hissetmeyen erkeklerin oranı kadınların neredeyse iki katı”

Depresif hissetmeyi hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı erkeklerde %38, kadınlarda ise %21'dir. Ara sıra yaşadığını söyleyenlerin oranı kadınlarda %51, erkeklerde %46 seviyesindedir. Orta bant iki cinsiyette 5 puanlık bir farkla birbirine yakın kalırken, asıl ayrışma ölçeğin iki ucunda ortaya çıkmaktadır: duyguyu hiç yaşamayanlar arasında 17, sık yaşayanlar arasında 11 puanlık fark bulunmaktadır. Kadınlarda yanıtların yarıdan fazlası orta bantta toplanmakta, erkeklerde ise düşük uç orta bandın hemen ardından gelmektedir. Bu dağılım, iki cinsiyet arasındaki farkın yalnızca sık yaşayanların oranından değil, duyguyu hiç yaşamayanların oranından da kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Grafik 1.1.3: Yaş Gruplarına Göre Depresif Hissetme Sıklığı



## “18-24 yaş grubunda depresif hissetme 55-64 yaşın üç katı”

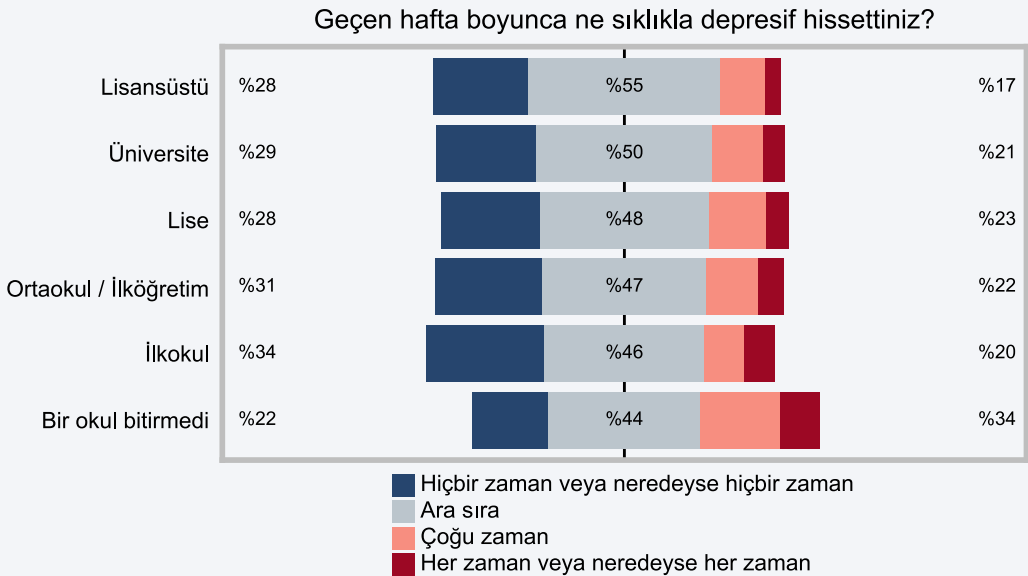
Grafik 1.1.3'e göre depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %31, 25-34 yaş grubunda %29'dur. Bu oran 35-44 yaşta %20'ye, 45-54 yaşta %17'ye, 55-64 yaşta ise %10'a inmektedir. 65 yaş ve üzerinde oran %14 ile bir miktar yükselmektedir. En yüksek ve en düşük yaş grubu arasındaki 21 puanlık fark, bölümün en geniş kırılım aralıklarından birini oluşturmaktadır. Bu tablo, sık depresif hissetmenin genç yaş gruplarında yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

## “Yaşlıların her on kişiden dördü depresif hissetmiyor”

Depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşadığını belirtenlerin oranı 65 yaş ve üzerinde %46, 55-64 yaş grubunda %43 düzeyindedir. Bu oran 45-54 yaşta %33, 35-44 yaşta %32, 25-34 yaşta %23 ve 18-24 yaşta %16'ya kadar gerilemektedir. Yaş basamakları boyunca düşük uçtaki bu düzenli genişleme, sık yaşayanların oranındaki daralmanın aynadaki görüntüsüdür. Bu dağılım, ileri yaş gruplarının depresif hissetmeyi gündelik deneyimlerinin dışında tuttuğunu göstermektedir.

Grafikte dikkat çeken bulgulardan biri, 55-64 yaş grubunun depresif hissetme açısından en düşük orana sahip olmasıdır. Bu grupta depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman söyleyenlerin oranı %10, ölçeğin en uç basamağında yer alanların oranı ise %3'tür. Aynı grupta yanıtların %48'i ara sıra, %43'ü ise hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman basamağında toplanmaktadır. 65 yaş ve üzerinde oranın %14'e çıkması, yaş ile depresif hissetme arasındaki ilişkinin en ileri basamakta düz bir çizgi izlemediğini ortaya koymaktadır.

**Grafik 1.1.4: Eğitim Düzeyine Göre Depresif Hissetme Sıklığı**



## “En depresifler bir okul bitirmeyenler”

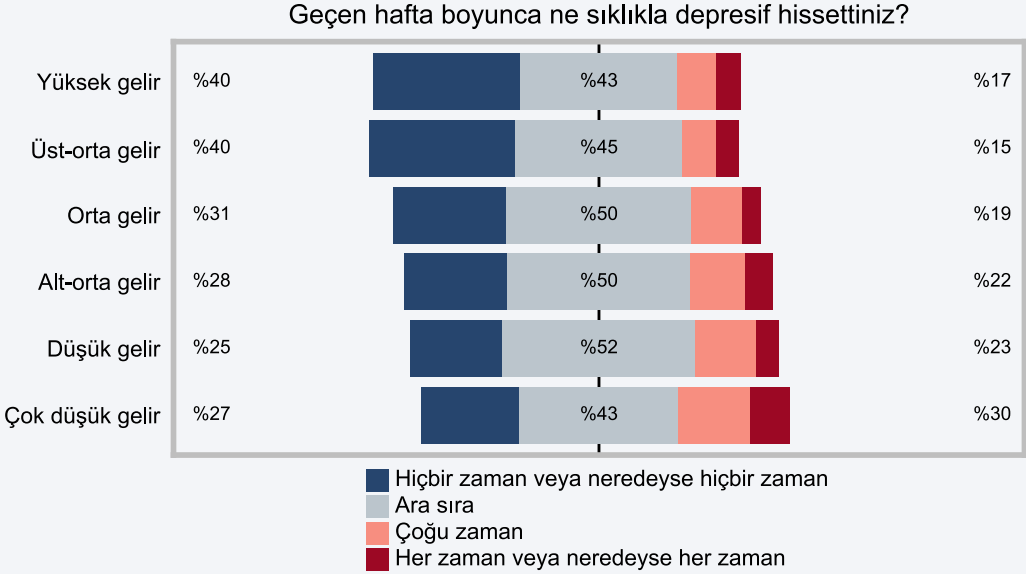
Grafik 1.1.4'e göre bir okul bitirmeyenlerde depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %34'tür. Bu oran lise mezunlarında %23, ortaokul/ilköğretim mezunlarında

%22, üniversite mezunlarında %21, ilkokul mezunlarında %20 ve lisansüstü mezunlarında %17 düzeyindedir. Bir okul bitirmeyenler ile lisansüstü mezunları arasındaki fark 17 puana ulaşmaktadır. Aynı grupta ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %11 ile lisansüstü mezunlarındaki %4’ün iki buçuk katından fazladır. Bu tablo, sık depresif hissetmenin örgün eğitimin tümüyle dışında kalan grupta belirgin biçimde yoğunlaştığını göstermektedir.

## “Lisansüstü mezunlarının yarıdan fazlası depresif hissetmeyi ara sıra yaşıyor”

Lisansüstü mezunlarında depresif hissetmeyi ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı %55 ile bütün eğitim gruplarının üzerindedir. Bu oran üniversite mezunlarında %50, lise mezunlarında %48, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %47, ilkokul mezunlarında %46 ve bir okul bitirmeyenlerde %44’tür. Duyguyu hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı ise ilkokul mezunlarında %34 ile en yüksek, bir okul bitirmeyenlerde %22 ile en düşük düzeydedir; lisansüstü mezunlarında bu oran %28’dir. Orta bandın eğitim merdiveninin üst basamaklarında genişlemesi, bu gruplarda depresif hissetmenin daha çok aralıklı bir deneyim olarak kaldığını göstermektedir. Eğitim kırılımında asıl ayrışma merdivenin en altı ile en üstü arasında ortaya çıkmaktadır. İlkokul, ortaokul/ilköğretim, lise ve üniversite mezunlarında sık depresif hissetme oranları %20-23 bandında toplanmakta; bu dört basamak arasındaki en geniş fark 3 puanda kalmaktadır. Bir okul bitirmeyenlerin %34’ü ile lisansüstü mezunlarının %17’si bu bandın iki yanında yer almaktadır.

**Grafik 1.1.5: Gelir Düzeyine Göre Depresif Hissetme Sıklığı**



Gelir seviyesi değişkeni, katılımcıların anketin uygulandığı Mayıs-Haziran 2024 döneminde beyan ettikleri aylık net hane gelirleri esas alınarak oluşturulmuştur. Buna göre; çok düşük gelir grubu 12.499 TL ve altını, düşük gelir grubu 12.500-19.999 TL aralığını, alt-orta gelir grubu 20.000-39.999 TL aralığını, orta gelir grubu 40.000-69.999 TL aralığını, üst-orta gelir grubu 70.000-99.999 TL aralığını ve yüksek gelir grubu 100.000 TL ve üzerini kapsamaktadır.

## “Çok düşük gelir grubunda depresif hissetme üst-orta gelirin iki katı”

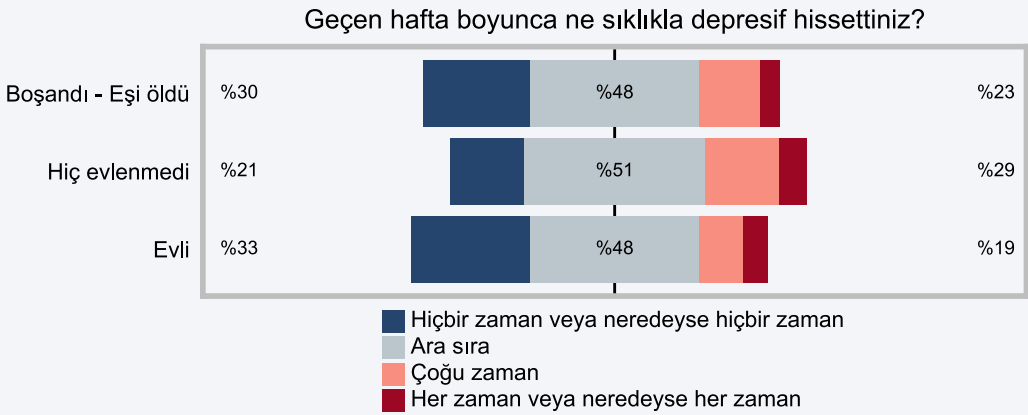
Grafik 1.1.5'e göre depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %30'dur. Bu oran düşük gelir grubunda %23, alt-orta gelir grubunda %22, orta gelir grubunda %19, yüksek gelir grubunda %17 ve üst-orta gelir grubunda %15 düzeyindedir. Çok düşük gelir grubunda ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %11 iken üst-orta gelir grubunda %6'dır. Bu dağılım, sık depresif hissetmenin gelir merdiveninin alt basamaklarında toplandığını göstermektedir.

## “Yüksek ve üst-orta gelir gruplarında her on kişiden dördü hiç depresif hissetmiyor”

Depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı hem yüksek gelir hem de üst-orta gelir grubunda %40'tır. Bu oran orta gelir grubunda %31, alt-orta gelir grubunda %28, çok düşük gelir grubunda %27 ve düşük gelir grubunda %25 seviyesindedir. Gelirin en üst iki basamağı, duyguyu hiç yaşamayanların payı bakımından diğer bütün gruplardan en az 9 puan önde yer almaktadır.

Artışın merdivenin tamamına eşit dağılmadığı da görülmektedir. Yüksek gelirden düşük gelire doğru sık depresif hissetme oranı %17'den %23'e kademeli biçimde yükselirken, çok düşük gelir grubunda %30'a sıçramaktadır. Bir üst basamakla arasındaki 7 puanlık bu fark, gelir merdiveninin en alt basamağının diğer gruplardan ayrıştığına işaret etmektedir.

**Grafik 1.1.6: Medeni Duruma Göre Depresif Hissetme Sıklığı**



Analizde medeni durum değişkeni üç ana kategori altında yeniden düzenlenmiştir. Buna göre “evli” kategorisi resmi olarak evli olan bireyleri, “boşandı-eşi öldü” kategorisi boşanmış veya eşi vefat etmiş bireyleri, “hiç evlenmedi” kategorisi ise daha önce hiç evlenmemiş bireyleri kapsamaktadır. Evli olmadığı halde birlikte yaşayan bireyler, sayılarının oldukça düşük olması nedeniyle analiz dışında bırakılmıştır.

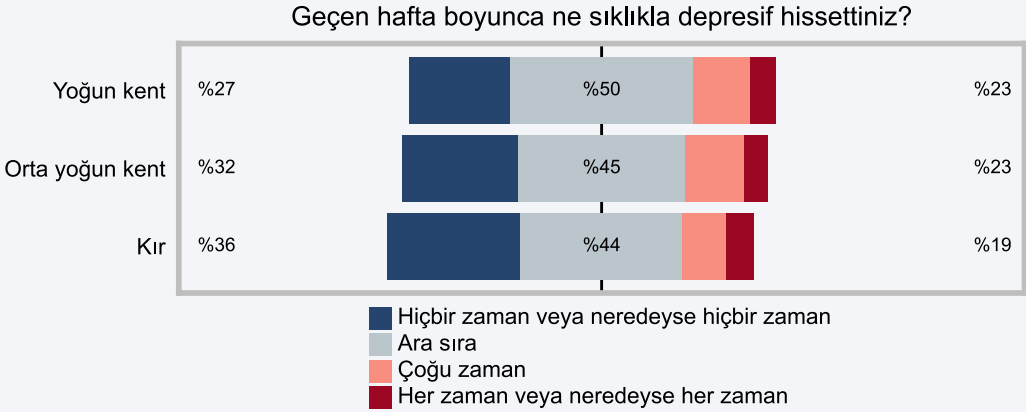
## “Hiç evlenmeyenler en depresifler”

Grafik 1.1.6’ya göre depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı hiç evlenmemişlerde %29 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %23, evlilerde ise %19 seviyesinde gerçekleşmektedir. Hiç evlenmemişler ile evliler arasındaki 10 puanlık fark, medeni durumun bu gösterge üzerindeki ayırt ediciliğini ortaya koymaktadır. Bu dağılım, sık depresif hissetmenin özellikle hiç evlenmemiş bireylerde yoğunlaştığını göstermektedir.

## “Evlilerin üçte biri depresif hissetmiyor”

Depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı evlilerde %33, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %30, hiç evlenmemişlerde ise %21’dir. Ara sıra yaşadığını söyleyenlerin oranı hiç evlenmemişlerde %51, evlilerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %48’dir. Üç grup orta bantta birbirine yakın dururken, evliler ile hiç evlenmemişler arasındaki 12 puanlık fark ölçeğin düşük ucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tablo, evli bireylerin depresif hissetme açısından medeni durum kırılımının en olumlu grubunu oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

**Grafik 1.1.7: Yerleşim Yeri ve Depresif Hissetme Sıklığı**

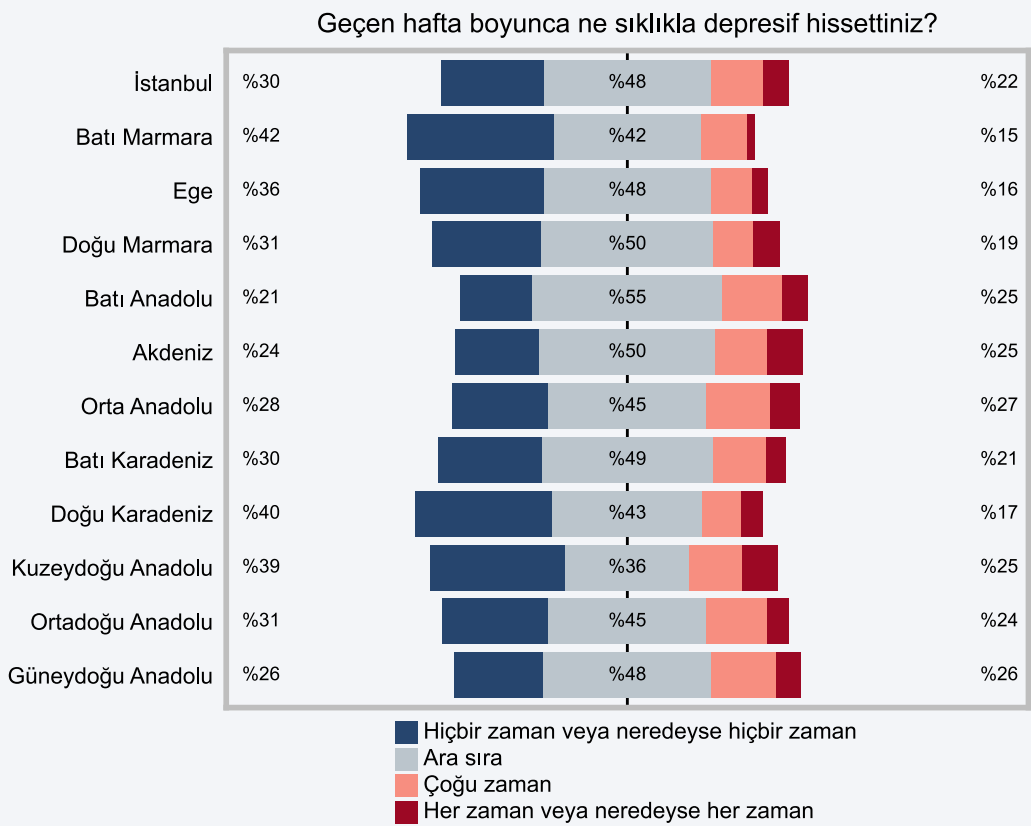


## “Kırda yaşayanlar daha az depresif hissediyor”

Grafik 1.1.7’ye göre depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı Kır’da %36, Orta yoğun kentte %32, Yoğun kentte ise %27’dir. Sık depresif hissetme oranı ise Yoğun kentte ve Orta yoğun kentte %23, Kır’da %19 düzeyindedir. Kır ile Yoğun kent arasındaki fark duyguyu hiç yaşamayanlar bakımından 9 puana ulaşırken, sık yaşayanlar bakımından 4 puanda kalmaktadır. Bu dağılım, kır ile kent arasındaki ayrışmanın esas olarak ölçeğin düşük ucunda ortaya çıktığını göstermektedir.

Yerleşim türüne göre farklar, bölümün diğer kırılımlarında gözlenen aralıkların gerisinde kalmaktadır. Sık depresif hissetme oranı üç yerleşim türünde 4 puanlık bir bant içinde hareket ederken, cinsiyet kırılımında fark 11, yaş kırılımında 21 puana ulaşmaktadır. Bir sonraki grafikte görüleceği üzere mekâna bağlı asıl ayrışma yerleşim türünde değil coğrafi bölgeler arasında ortaya çıkmaktadır.

Grafik 1.1.8: Coğrafi Bölgelere Göre Depresif Hissetme Sıklığı



### “Depresif hissetme en yüksek Orta Anadolu’da”

Grafik 1.1.8’e göre depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %27 ile en yüksek Orta Anadolu’dadır. Bu bölgeyi %26 ile Güneydoğu Anadolu; %25 ile Batı Anadolu, Akdeniz ve Kuzeydoğu Anadolu; %24 ile Ortadoğu Anadolu izlemektedir. İstanbul %22 ile Türkiye genelindeki düzeye yakın bir görünüm sunarken, Batı Karadeniz %21 ve Doğu Marmara %19 ile ortalamanın altında kalmaktadır. Bu dağılım, sık depresif hissetmenin iç ve güney bölgelerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

### “Batı Marmara en az depresif hisseden bölge”

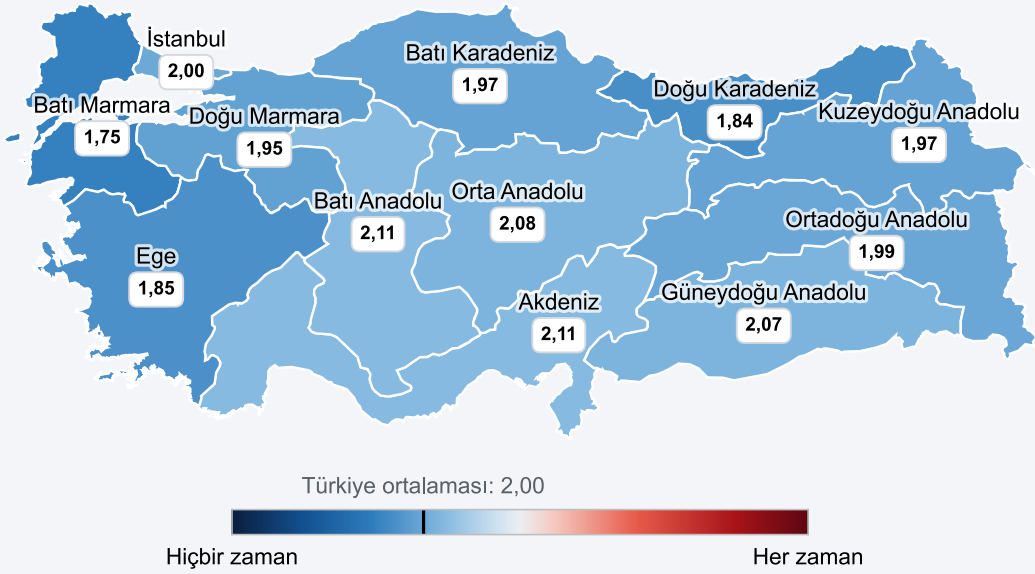
Ölçeğin diğer ucunda %15 ile Batı Marmara, %16 ile Ege ve %17 ile Doğu Karadeniz yer almaktadır. Depresif hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı da aynı bölgelerde yükselmekte; Batı Marmara’da %42, Doğu Karadeniz’de %40 düzeyine ulaşmaktadır. Bu oranın en düşük olduğu bölge %21 ile Batı Anadolu’dur. Bölgeler arasındaki 12 puanlık makas, coğrafyanın bu göstergede yerleşim türünden çok daha güçlü bir ayırt edicilik taşıdığını göstermektedir.

## “Kuzeydoğu Anadolu’da yaşayanların 3’te 1’i ara sıra depresif hissediyor”

Kuzeydoğu Anadolu, sık depresif hissedenlerin payının yüksek olduğu bölgeler arasında duyguyu hiç yaşamayanların payı en yüksek olan bölgedir: bu bölgede katılımcıların %25’i duyguyu sık, %39’u ise hiç ya da neredeyse hiç yaşadığını belirtmektedir. Aynı bölgede ara sıra diyenlerin oranı %36 ile on iki bölgenin en düşük değeridir; diğer bölgelerde bu oran %42 ile %55 arasında değişmektedir. Bu görünüm, bölge ortalamalarının bölge içindeki dağılımı her zaman aynı biçimde özetlemediğini düşündürmektedir.

**Harita 1.1.1: Coğrafi Bölgelere Göre Depresif Hissetme Ortalaması**

**Geçen hafta boyunca ne sıklıkla depresif hissettiniz?**



## “Depresif hissetmede ilk sıra Batı Anadolu ve Akdeniz’in”

Harita 1.1.1 değerlendirildiğinde, katılımcıların depresif hissetme sıklığının Türkiye genel ortalamasının 2,00 bandında seyrettiği anlaşılmaktadır. Bölgesel bazlı incelemelerde, en yüksek ortalamaların 2,11 değeriyle Batı Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde yoğunlaştığı; bu bölgeleri sırasıyla 2,08 ile Orta Anadolu ve 2,07 ile Güneydoğu Anadolu’nun takip ettiği ölçülmektedir. Üzüntü maddesinde en üst sırada yer alan Ortadoğu Anadolu bölgesinin, daha klinik bir çağrışım barındıran depresif hissetme maddesinde 1,99 ortalama ile Türkiye genel ortalamasının hemen altına doğru gerilemesi çarpıcı bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, üzüntü ile depresif duygu durumunun farklı algısal süreçlere tabi olabileceğini akla getirmektedir.

## “En düşük depresif hissetme Batı Marmara’da”

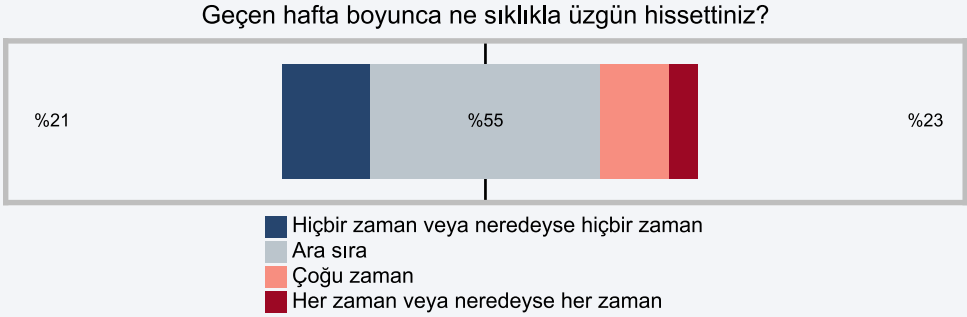
Ölçeğin en düşük değerlerine bakıldığında, Batı Marmara bölgesinin 1,75 ortalama ile en az depresif hissedilen bölge konumunda olduğu kaydedilirken; onu 1,84 ortalama ile Doğu Karadeniz ve 1,85 ortalama ile Ege bölgesinin izlediği saptanmaktadır. Haritanın uç noktalarını oluşturan Batı Marmara



ile Batı Anadolu arasındaki 0,36 puanlık istatistiksel fark, ülkenin iç kesimleri ile batı kesimleri arasında her zaman tek yönlü ve sabit bir coğrafi eksen bulunmadığını düşündürmektedir. Bu tablo, genel iyi oluş veya mutluluk göstergelerinde birbirine oldukça yakın performans sergileyen bölgelerin, spesifik psikolojik belirti boyutlarında birbirinden ciddi şekilde ayrışabildiğini göstermektedir.

## 1.2 Üzgün Hissetme

Grafik 1.2.1: Üzgün Hissetme Sıklığı



### “Yaklaşık her beş kişiden biri üzgün hissediyor”

Grafik 1.2.1’de, geçen hafta boyunca üzgün hissettiğini çoğu zaman ya da her zaman belirtenlerin oranı %23 düzeyinde bulunmaktadır. Bu duyguyu her zaman ya da neredeyse her zaman yaşadığını söyleyenlerin oranı %7, çoğu zaman yaşadığını söyleyenlerin oranı ise %16’dır. Buna karşılık katılımcıların %55’i bu duyguyu ara sıra, %21’i ise hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşadığını belirtmektedir. Bu dağılım, sık üzüntünün toplumun beşte birini aşan bir kesiminin gündelik deneyimi olduğunu ortaya koymaktadır.

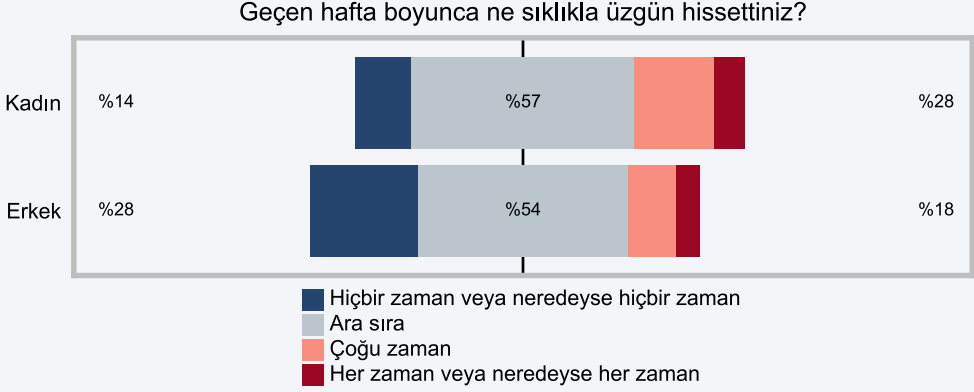
### “Toplumun yarısından fazlası üzüntüyü ara sıra yaşıyor”

Üzgün hissetmeyi ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı %55’tir; bu, dört seçenek içindeki en kalabalık gruptur. Duyguyu hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını söyleyenlerin oranı ise %21 düzeyinde kalmaktadır. Yanıtların yarısından fazlasının ölçeğin orta bandında toplanması, üzüntünün toplumda tümüyle uzak durulan bir duygu olmadığını, buna karşılık büyük çoğunluk için düzenli bir hâl de almadığını göstermektedir.

### “Kadınlarda üzgün hissetme erkeklerden 10 puan yüksek”

Grafik 1.2.2’ye göre kadınların %28’i geçen hafta boyunca üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtmektedir; erkeklerde bu oran %18 düzeyindedir. Ölçeğin en uç basamağında yer alanların oranı kadınlarda %8, erkeklerde %6’dır. Farkın büyük bölümü “çoğu zaman” seçeneğinden gelmektedir: bu seçeneği işaretleyenlerin oranı kadınlarda %21, erkeklerde %12’dir. Bu tablo, sık üzgün hissetmenin kadınlarda erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha yaygın olduğunu göstermektedir.

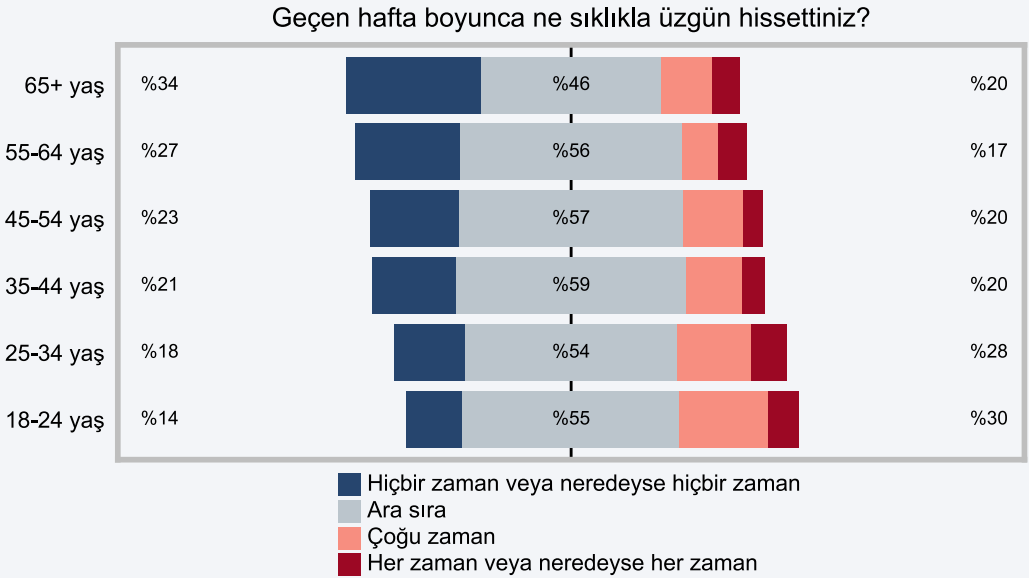
Grafik 1.2.2: Cinsiyete Göre Üzgün Hissetme Sıklığı



### “Hiç üzgün hissetmeyen erkeklerin oranı kadınların iki katı”

Üzgün hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı erkeklerde %28, kadınlarda ise %14'tür. Ara sıra yaşadığını söyleyenlerin oranı kadınlarda %57, erkeklerde %54 seviyesindedir. Kadınlarda yanıtlar ölçeğin orta ve üst bandında toplanırken, erkeklerde düşük uç belirgin biçimde daha kalabalıktır. Orta bant iki cinsiyette birbirine yakın kalırken, asıl açıklık ölçeğin uçlarındadır: duyguyu hiç yaşamayanlar arasında 14, sık yaşayanlar arasında 10 puanlık fark bulunmaktadır.

Grafik 1.2.3: Yaş Gruplarına Göre Üzgün Hissetme Sıklığı



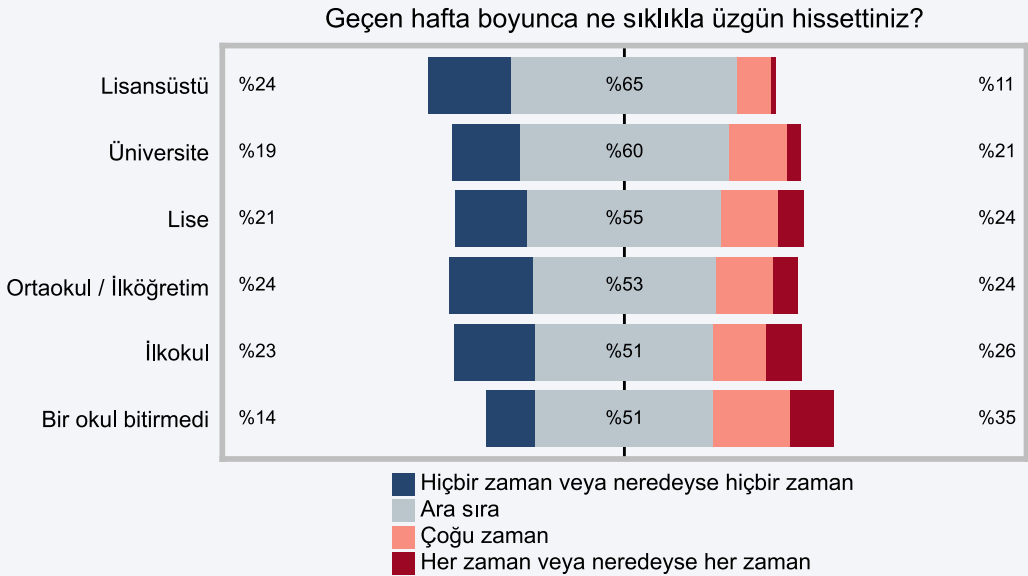
## “Gençler en fazla üzgün hisseden grup”

Grafik 1.2.3'e göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %30, 25-34 yaş grubunda %28'dir. Bu oran 35-44, 45-54 ve 65 yaş ve üzeri gruplarda %20, 55-64 yaş grubunda ise %17 düzeyindedir. En genç grupta ölçeğin “çoğu zaman” basamağını işaretleyenlerin oranı %23 ile bütün yaş grupları arasındaki en yüksek değerdir. Bu tablo, sık üzüntünün genç yaş gruplarında yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

## “35 yaşından sonra üzgün hissetme durağanlaşıyor”

Üzgün hissetme oranı 25-34 yaş grubundan 35-44 yaş grubuna geçerken %28'den %20'ye düşmekte, sonrasında ise dar bir bantta seyretmektedir: 45-54 yaşta %20, 55-64 yaşta %17 ve 65 yaş ve üzerinde yeniden %20. Duyguyu hiç yaşamayanların oranı ise aynı basamaklar boyunca yükselmeye devam etmekte; 35-44 yaşta %21 olan bu oran 65 yaş ve üzerinde %34'e ulaşmaktadır. Bu dağılım, üzüntüdeki asıl kırılmanın gençlik ile orta yaş arasında yaşandığını, sonraki basamaklarda ise sık üzüntünün belirli bir düzeyde tutunduğunu göstermektedir.

**Grafik 1.2.4: Eğitim Düzeyine Göre Üzgün Hissetme Sıklığı**



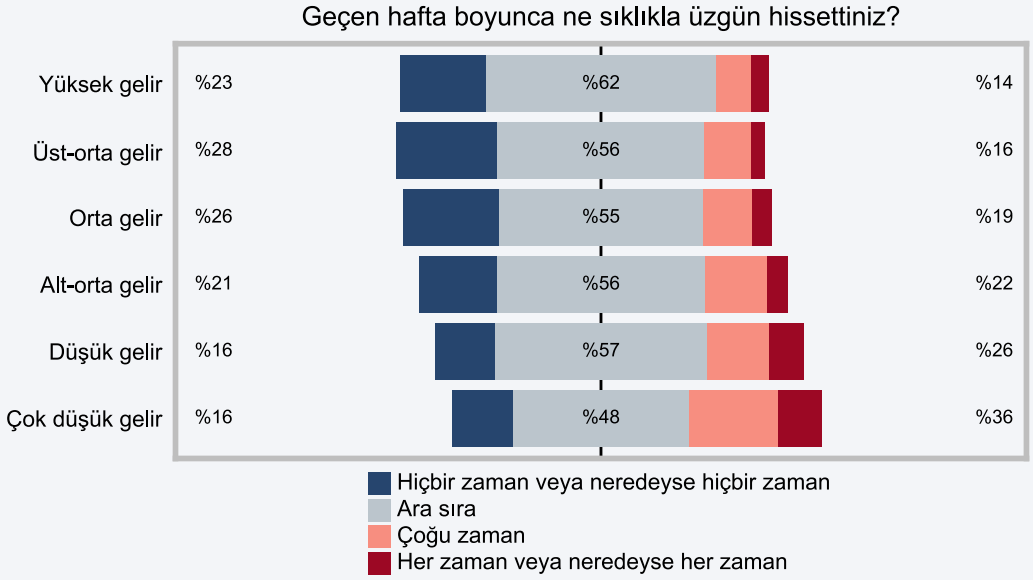
## “Eğitim düzeyi yükseldikçe üzgün hissetme azalıyor”

Grafik 1.2.4'e göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı bir okul bitirmeyenlerde %35, ilköğretim mezunlarında %26, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %24, lise mezunlarında %24, üniversite mezunlarında %21 ve lisansüstü mezunlarında %11'dir. Oran, eğitim merdiveninin her basamağında bir öncekine göre gerilemekte ya da aynı düzeyde kalmaktadır. Bu düzenlilik, sık üzgün hissetme ile eğitim düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır.

## “Bir okul bitirmeyenler ile lisansüstü mezunları arasında 24 puan fark var”

Eğitim kırılımının iki ucu arasındaki fark, bölümün en geniş grup farkını oluşturmaktadır. Bir okul bitirmeyenlerde ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %12 iken lisansüstü mezunlarında %1’dir. Lisansüstü mezunlarının %65’i üzgün hissetmeyi ara sıra yaşadığını, %24’ü ise hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtmektedir. Bir okul bitirmeyenlerde ise ara sıra diyenlerin oranı %51, hiç ya da neredeyse hiç diyenlerin oranı %14’tür. İki uç grup arasındaki fark orta bandta 14, ölçeğin düşük ucunda 10 puandır.

**Grafik 1.2.5: Gelir Düzeyine Göre Üzgün Hissetme Sıklığı**



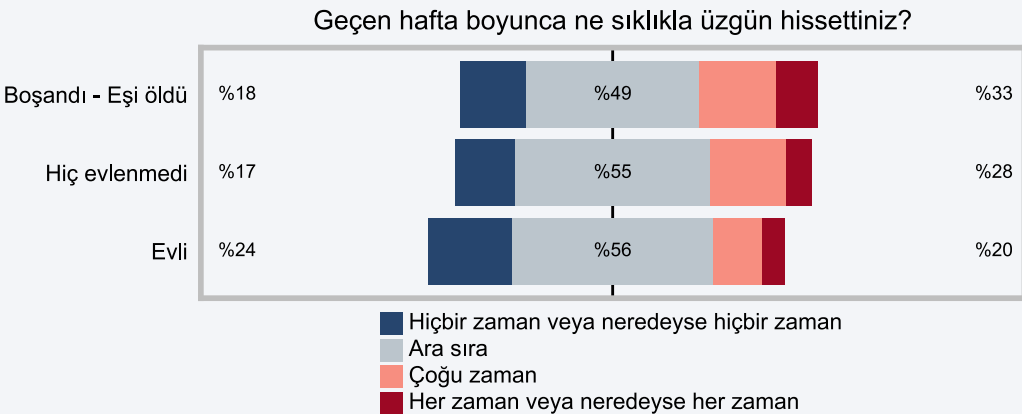
## “Gelir düştükçe üzgün hissetme artıyor”

Grafik 1.2.5’e göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %14, üst-orta gelir grubunda %16, orta gelir grubunda %19, alt-orta gelir grubunda %22, düşük gelir grubunda %26 ve çok düşük gelir grubunda %36’dır. Oran, gelir merdiveninin her basamağında istisnasız yükselmektedir. Bu düzenlilik, sık üzgün hissetmenin gelir düzeyiyle birlikte kademeli olarak değiştiğini ortaya koymaktadır.

## “En düşük gelir ve en yüksek gelir grubu arasında 22 puan fark var”

Çok düşük gelir grubundaki %36’lık oran, yüksek gelir grubundaki %14’ün iki buçuk katına karşılık gelmektedir. Aynı grupta ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %12 iken yüksek gelir grubunda %5’tir. Üzgün hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı ise üst-orta gelir grubunda %28, çok düşük ve düşük gelir gruplarında %16 düzeyindedir. Bu tablo, üzüntü yükünün gelir merdiveninin alt basamaklarında belirgin biçimde ağırlaştığını göstermektedir.

Grafik 1.2.6: Medeni Duruma Göre Üzgün Hissetme Sıklığı



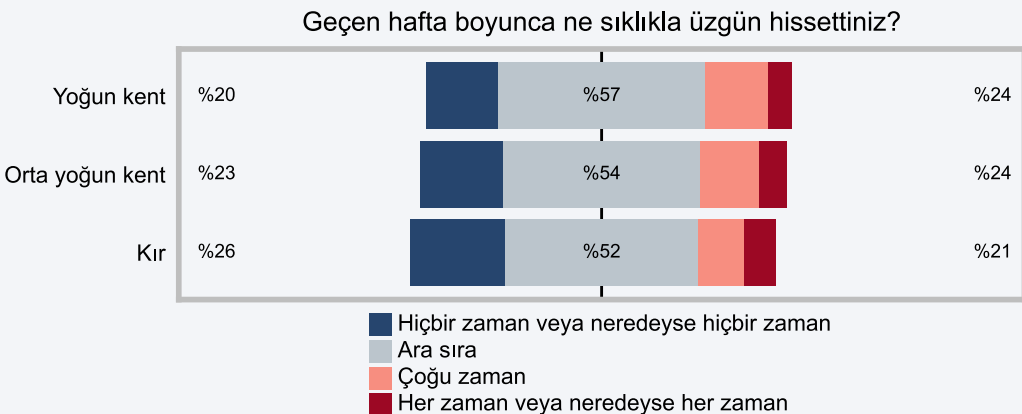
### “Üzgün hissetme en çok boşanmış veya eşini kaybetmişlerde”

Grafik 1.2.6'ya göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %33'e ulaşmaktadır. Bu oran hiç evlenmemişlerde %28, evlilerde ise %20 düzeyindedir. Aynı grupta ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %12 ile üç grup arasındaki en yüksek değerdir. Bu dağılım, sık üzüntünün eşini kaybetmiş ya da boşanmış bireylerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

### “Evliler en az üzgün hissediyor”

Üzgün hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı evlilerde %24, hiç evlenmemişlerde %17 ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %18'dir. Ara sıra yaşadığını söyleyenlerin oranı evlilerde %56, hiç evlenmemişlerde %55, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde ise %49'dur. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde orta bandın daralması, yanıtların ölçeğin yüksek ucuna kaymasıyla birlikte gerçekleşmektedir. Bu tablo, evlilerin üzgün hissetme açısından da medeni durum kırılımının en olumlu grubunu oluşturduğunu göstermektedir.

Grafik 1.2.7: Yerleşim Yerine Göre Üzgün Hissetme Sıklığı

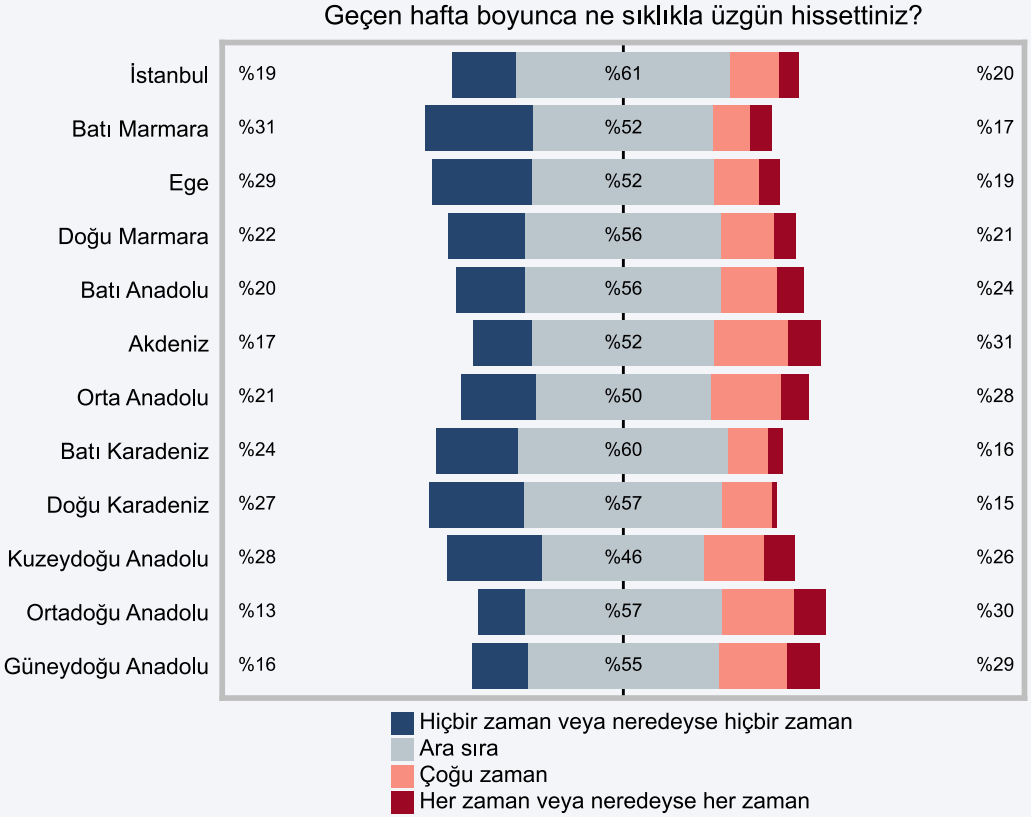


## “En az üzgün hissedenler kırdı yaşıyor”

Grafik 1.2.7’ye göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı Yoğun kentte %24, Orta yoğun kentte %24 ve Kırdaki %21’dir. Üç yerleşim türü arasındaki en geniş fark 3 puanda kalmaktadır. Duyguyu hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı Kırdaki %26, Orta yoğun kentte %23 ve Yoğun kentte %20 seviyesindedir. Bu dağılım, üzgün hissetme açısından yerleşim türleri arasında sınırlı bir farklılaşma bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Kırdaki sınırlı avantajı, ölçeğin her iki ucunda da aynı yönde görülmektedir. Buna karşılık Kırdaki ölçeğin en uç basamağını işaretleyenlerin oranı %9 ile Yoğun kentteki %6’nın üzerindedir. Mutluluk ve yaşam memnuniyetinde kır lehine gözlenen belirgin fark, üzgün hissetme söz konusu olduğunda büyük ölçüde daralmaktadır.

**Grafik 1.2.8: Coğrafi Bölgelere Göre Üzgün Hissetme Sıklığı**



## “Üzgün hissetme en sık Akdeniz’de”

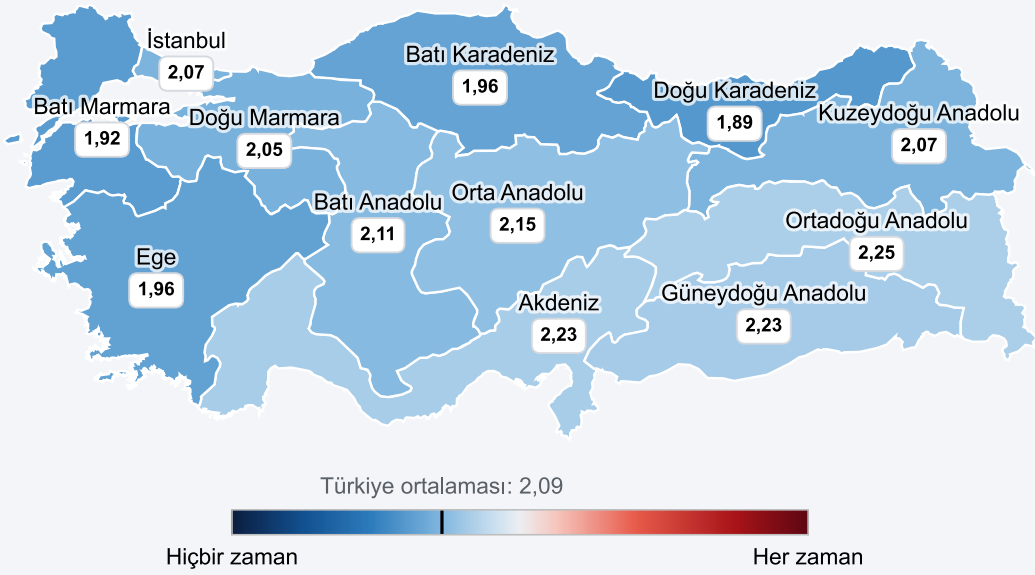
Grafik 1.2.8’e göre üzgün hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %31 ile en yüksek Akdeniz’de. Bu bölgeyi %30 ile Ortadoğu Anadolu, %29 ile Güneydoğu Anadolu, %28 ile Orta Anadolu ve %26 ile Kuzeydoğu Anadolu izlemektedir. Batı Anadolu’da oran %24, Doğu Marmara’da %21, İstanbul’da %20 ve Ege’de %19 düzeyindedir. Bu dağılım, sık üzüntünün ülkenin güney ve doğu bölgelerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

## “Akdeniz ile Doğu Karadeniz arasında 16 puan fark”

Ölçeğin diğer ucunda %15 ile Doğu Karadeniz, %16 ile Batı Karadeniz ve %17 ile Batı Marmara yer almaktadır. Akdeniz ile Doğu Karadeniz arasındaki 16 puanlık makas, üzgün hissetmenin bölümdeki en geniş bölgesel aralığını oluşturmaktadır. Üzgün hissetmeyi hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı Batı Marmara’da %31 ile en yüksek, Ortadoğu Anadolu’da %13 ile en düşük düzeydedir. Bu genişlik, coğrafi konumun üzüntü göstergesinde yerleşim türünden çok daha belirleyici olduğunu göstermektedir.

**Harita 1.2.1: Coğrafi Bölgelere Göre Üzgün Hissetme Ortalaması**

**Geçen hafta boyunca ne sıklıkla üzgün hissettiniz?**



## “Üzüntü ortalaması en yüksek Ortadoğu Anadolu’da”

Harita 1.2.1 incelendiğinde, geçtiğimiz hafta boyunca bireylerin üzgün hissetme sıklığının Türkiye ortalamasının 2,09 düzeyinde şekillendiği görülmektedir. Bölgesel farklılıkların tepe noktaları değerlendirildiğinde, en yüksek ortalamaların 2,25 değeriyle Ortadoğu Anadolu bölgesinde ortaya çıktığı; bu bölgeyi 2,23 ile Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu’nun, 2,15 ile de Orta Anadolu’nun izlediği saptanmaktadır. Dikkat çeken temel husus, bahsi geçen bu dört bölgenin Türkiye haritası üzerinde birbiriyle temas halinde olan, koyu renkli ve bitişik geniş bir coğrafi alan meydana getirerek bölgesel bir üzüntü yoğunlaşması oluşturmaktadır. Bu birleşik doku, olumsuz duygulanımın belirli bir coğrafi eksen etrafında kümelenmesine işaret etmektedir.

## “Üzüntü ortalaması en düşük Doğu Karadeniz ve Batı Marmara’da”

Üzgün hissetme sıklığının en az bildirildiği bölgeler ele alındığında; en düşük ortalamaların 1,89 ile Doğu Karadeniz ve 1,92 ile Batı Marmara bölgelerinde ölçüldüğü, bu grubu ise 1,96 ortalama ile Batı Karadeniz ve Ege’nin paylaştığı görülmektedir. Ülke genelindeki en yüksek ve en düşük

bölgesel ortalamalar arasındaki 0,36 puanlık makas ile birlikte Türkiye ortalamasının 2,09 olması, üzüntü duygusunun dördü bölgeyi kapsayan “ara sıra” bandında merkezlendiğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, bölgesel farklılaşmanın bu dar frekans bandı içerisinde kalmakla birlikte, coğrafi açıdan oldukça istikrarlı ve düzenli bir farklılaşma örüntüsü yarattığını göstermektedir.

## Bölüm Özeti:

Bulgular, yoğun olumsuz duygulanımın toplumun geneline yayılmış bir deneyim olmadığını göstermektedir. Depresif hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %22, üzgün hissettiğini aynı sıklıkta belirtenlerin oranı ise %23 düzeyindedir. İki maddenin ayrıştığı nokta ölçeğin düşük ucundadır: depresif hissetmeyi hiç yaşamadığını söyleyenlerin oranı %30 iken, üzgün hissetmede bu oran %21’e inmekte, buna karşılık “ara sıra” diyenlerin payı %48’den %55’e çıkmaktadır. Üzüntü, toplumda depresif hissetmeye kıyasla daha az kişinin tümüyle dışında kaldığı bir duygudur.

Kadınlarda her iki gösterge de erkeklere kıyasla belirgin biçimde yüksektir: sık depresif hissetme kadınlarda %28, erkeklerde %17; sık üzgün hissetme kadınlarda %28, erkeklerde %18 düzeyindedir. Bu tutarlılık, olumsuz duygulanımdaki cinsiyet farkının tek bir duygu durumuna özgü olmadığını; mutluluk ve yaşam memnuniyeti bölümlerinde kadınlar aleyhine gözlenen tablonun gündelik duygusal deneyim düzeyinde de sürdüğünü göstermektedir.

Gençler her iki göstergede de en sık bildirim yapan yaş grubudur; 18-24 yaş grubunda sık depresif hissetme %31, sık üzgün hissetme %30 düzeyindedir. Yaş ilerledikçe iki oran da gerilemekte, ancak farklı biçimde: depresif hissetme 55-64 yaşta %10’a kadar inerken, üzgün hissetme 35 yaşından sonra %20 bandında tutunmaktadır. Üzüntünün ileri yaşlarda da belirli bir düzeyde kalması, iki maddenin yaşla ilişkisinin aynı olmadığını göstermektedir.

Eğitim ve gelir düzeyi düştükçe her iki gösterge de artmakta; bir okul bitirmeyenler ile çok düşük gelir grubu en olumsuz görünümü sergilemektedir. Gradyan üzgün hissetmede daha düzenlidir: gelir merdiveninin her basamağında oran yükselmekte ve iki uç arasındaki fark 22 puana ulaşmaktadır. Depresif hissetmede ise asıl sıçrama en alt basamakta ortaya çıkmakta, çok düşük gelir grubu bir üst gruptan 7 puan ayrılmaktadır.

Medeni durum kırılımında iki madde farklı grupları öne çıkarmaktadır: sık depresif hissetme en çok hiç evlenmemişlerde (%29), sık üzgün hissetme ise boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde (%33) görülmektedir. Evli bireyler her iki göstergede de en olumlu grubu oluşturmaktadır. Yerleşim türüne göre farklar her iki maddede de 3-4 puanda kalırken, coğrafi bölgeler arasında makas depresif hissetmede 12, üzgün hissetmede 16 puana açılmaktadır.

Bu tablo, olumsuz duyguların toplumsal gruplar arasında eşit dağılmadığını ve sosyoekonomik kırılansızlıkla birlikte arttığını göstermektedir. Depresif ve üzgün hissetmenin, mutluluk ve yaşam memnuniyetinde de dezavantajlı görünen kesimlerde yoğunlaşması, öznel iyi oluş ile ruh sağlığının aynı toplumsal eksenler üzerinde şekillendiğini düşündürmektedir. İzleyen bölümlerde ele alınan işlevsellik, yalnızlık ve olumlu duygulanım bulguları bu resmi tamamlamaktadır.

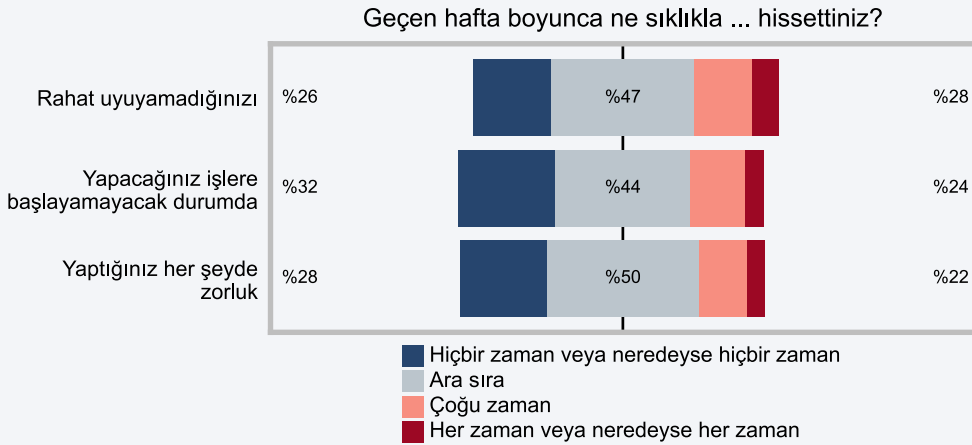


## Bölüm 2: Somatik Belirtiler ve Psikomotor İşlevsellik

Ruh sağlığındaki bozulmalar yalnızca duygu durumuyla sınırlı kalmayıp, bireyin günlük işlevselliğine ve davranışsal rutinlerine de sirayet etmektedir. “Avolisyon” olarak adlandırılan motivasyon kaybı, gündelik eylemleri gerçekleştirirken yaşanan zorlanma hissi ve uyku düzenindeki bozulmalar, stres ve depresyonun en somut göstergeleri arasında yer alır. Bireyin harekete geçme enerjisini yitirmesi ve temel işlevlerinin aksaması, yaşam kalitesini doğrudan düşüren faktörlerdir.

Bu bölümde, katılımcıların geçen hafta içinde yaşadıkları psikolojik zorlanma belirtilerine ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara geçen hafta boyunca rahat uyuyamama, yapmaları gereken işlere başlayamama ve yaptıkları her şeyde zorluk hissetme durumlarını ne sıklıkla yaşadıkları soruldu ve katılımcılardan bu durumları “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” seçeneklerinden oluşan dörtlü bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istendi. Analizlerde bu değerlendirmeler, grafiklerin de çizildiği üç bant üzerinden sunulmaktadır: “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman” seçeneği ölçeğin düşük ucunu, “ara sıra” seçeneği kendi başına orta bandı, “çoğu zaman” ile “her zaman veya neredeyse her zaman” seçenekleri ise yüksek sıklıklı deneyimleri ifade etmektedir. “Ara sıra” yanıtı düşük uçla birlikte toplanmamakta, dörtlü ölçeğin gerçek orta basamağı olarak ayrı okunmaktadır.

**Grafik 2.1: Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**



### “İşlevsellik kaybı her dört kişiden birini etkiliyor”

Grafik 2.1’de yer alan üç gösterge de üç bant hâlinde okunmaktadır. Rahat uyuyamama maddesinde katılımcıların %26’sı bu durumu hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman, %47’si ara sıra, %28’i ise çoğu zaman ya da her zaman yaşadığını belirtmektedir. İşlere başlayamayacak durumda hissetmede aynı oranlar %32, %44 ve %24; yapılan her şeyde zorluk hissetmede ise %28, %50 ve %22 düzeyindedir. Üç maddede de en kalabalık yanıt ölçeğin orta basamağıdır. Yine de yaklaşık her dört kişiden birinin bu güçlükleri sık yaşadığını bildirmesi, işlevsellik kaybının azımsanamayacak bir kesimi etkilediğini göstermektedir. Bu dağılım, somatik ve psikomotor işlevselliğe ilişkin güçlüklerin toplum genelinde aralıklı biçimde yaşandığını ortaya koymaktadır.

## “Rahat uyuyamama %28 ile en yaygın sorun”

Rahat uyuyamadığını belirtenlerin oranı %28 ile üç madde arasındaki en yüksek düzeydedir. Aynı oran işlere başlayamama hissinde %24, yapılan her şeyde zorluk hissetmede ise %22 olarak açık biçimde görülmektedir. Bu durum, rahat uyuyamama sorununun diğer iki göstergeye kıyasla daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Uyku, gündelik yaşamın en temel onarım mekanizması olduğundan, bu alandaki bozulmanın öne çıkması ayrıca önemlidir. Bu bulgu, somatik belirtiler içinde uyku düzenine ilişkin bozulmanın daha belirgin bir yer tuttuğuna dair önemli bir işaret sunmaktadır.

İşlevsellik kaybında en yüksek oran rahat uyuyamamada, ardından işlere başlayamama hissinde, en düşük oran ise yapılan her şeyde zorluk hissetmede açık biçimde görülmektedir. Bu sıralama, zorlanmanın en çok bedensel ritimde, en az ise genel iş görme kapasitesinde hissedildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, somatik ve davranışsal işlevsellikteki zorlanmaların benzer bir çerçevede toplandığını, ancak bazı alanlarda daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır.

## “Hiçbir belirtide sık yaşayanlar üçte biri aşmıyor”

Her üç maddede de yanıtların ağırlığı, ölçeğin yüksek ucunda değil orta basamağında toplanmaktadır; ara sıra diyenlerin payı %44 ile %50 arasında değişmektedir. En yüksek sorun alanı olan rahat uyuyamamada bile çoğu zaman veya her zaman diyenlerin oranı %28’de kalırken, diğer iki göstergede bu oran %24 ve %22’ye inmektedir. Yüksek sıklık kategorilerinin hiçbir maddede üçte bir eşliğini aşmaması, tablonun genel hatlarıyla ılımlı olduğunu göstermektedir. Bu yapı, sorunların kronikleşmiş bir çekirdek grupta yoğunlaştığı, geniş kesimlerin ise zaman zaman etkilendiği bir dağılıma işaret etmektedir. Bu görünüm, davranışsal işlevsellik ve uyku düzenindeki bozulmaların toplumda tamamen istisnai olmadığını, ancak daha çok aralıklı ve sınırlı yoğunlukta yaşandığını ortaya koymaktadır.

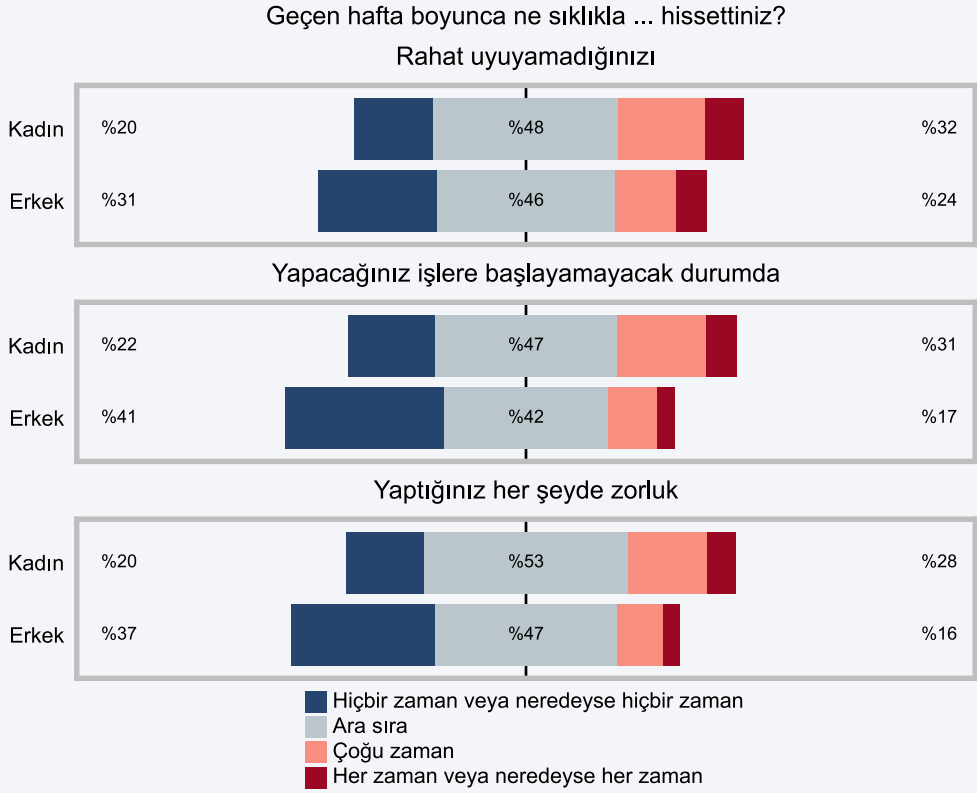
## “Kadınlar üç göstergede de daha çok zorlanıyor”

Grafik 2.2, işlev bozukluğuna ilişkin üç maddenin tamamında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek sıklıkta sorun yaşadığını ortaya koymaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı rahat uyuyamama maddesinde kadınlarda %32, erkeklerde %24; işlere başlayamayacak durumda hissetmede kadınlarda %31, erkeklerde %17; yapılan her şeyde zorluk hissetmede ise kadınlarda %28, erkeklerde %16’dır. Buna karşılık bu durumları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı erkeklerde sırasıyla %31, %41 ve %37 iken kadınlarda %20, %22 ve %20’de kalmaktadır; ara sıra diyenlerin payı ise iki cinsiyette %42 ile %53 arasındaki dar bir bantta seyretmektedir. Bu tablo, kadınlarda hem uyku düzeni hem de günlük işlevselliğe ilişkin zorlanmaların daha yaygın olduğunu göstermektedir.

## “Cinsiyet farkı en az rahat uyuyamamada, en çok işlere başlayamamada”

Rahat uyuyamama sorusunda kadınlar ile erkekler arasındaki sık yaşanma farkı 8 puandır; kadınlarda %32, erkeklerde %24 düzeyinde bulunmaktadır. Buna karşılık işlere başlayamayacak durumda hissetme maddesinde fark 14 puana çıkmakta, kadınların %31’i bu durumu sık yaşadığını belirtirken erkeklerde oran %17’de kalmaktadır. Yaptığınız her şeyde zorluk hissetme maddesinde de fark 12 puandır ve kadınlar %28, erkekler %16 düzeyindedir. Cinsiyet makasının uykuda daralıp motivasyon alanında açılması, farkın niteliğine dair önemli bir ayrıttır. Bu dağılım, cinsiyet farkının yalnızca somatik belirtilerde değil, özellikle motivasyon ve işlevsellik alanlarında daha belirgin hale geldiğine dair işaret sunmaktadır.

**Grafik 2.2: Cinsiyete Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**

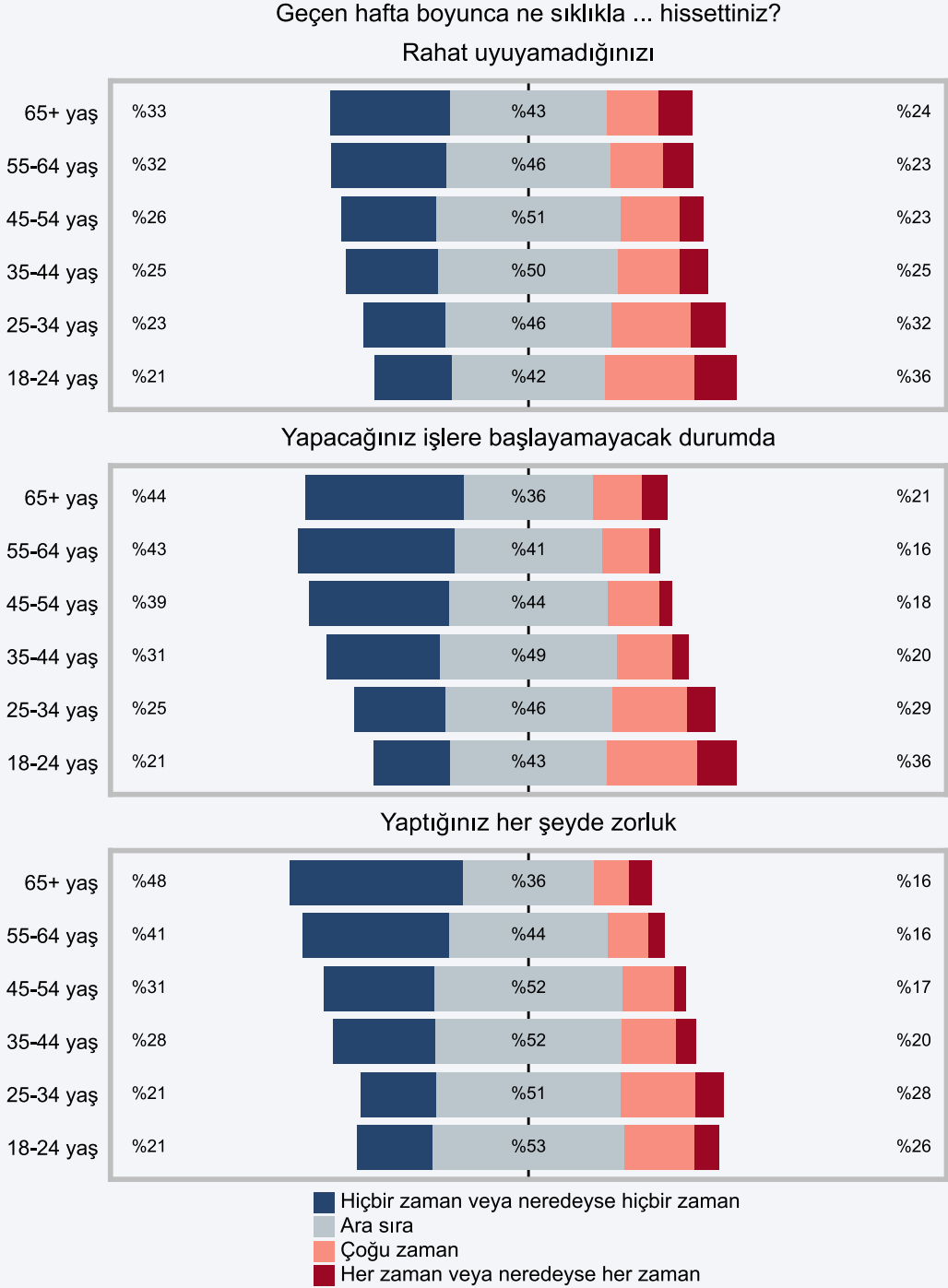


### “Erkeklerde rahat uyuyamama öne çıkıyor”

Kadınlarda üç maddenin sık yaşanma oranları %28 ile %32 arasında dar bir aralıkta toplanmaktadır. Rahat uyuyamama %32, işlere başlayamayacak durumda hissetme %31 ve yapılan her şeyde zorluk hissetme %28 düzeyinde bulunmaktadır. Üç oranın dört puanlık bir bant içinde toplanması, kadınlarda zorlanmanın alanlar arasında dengeli dağıldığını göstermektedir. Erkeklerde ise aynı üç madde arasında sekiz puanlık bir fark bulunmakta, profil uykuyu ağırlıklı bir yapıya işaret etmektedir. Bu yakın dağılım, kadınlarda zorlanmanın tek bir alanda yoğunlaşmadığını; uyku, motivasyon ve gündelik işlevselliğin birbirine yakın düzeylerde etkilendiğini güçlü biçimde düşündürmektedir. Erkeklerde rahat uyuyamama oranı %24 ile diğer iki göstergenin belirgin biçimde üzerindedir. Aynı grupta işlere başlayamayacak durumda hissetme %17, yapılan her şeyde zorluk hissetme ise %16 düzeyindedir; bu iki madde birbirine oldukça yakındır. Buna göre erkeklerde somatik belirti olarak uyku bozulması öne çıkarken, psikomotor işlevselliğe ilişkin zorlanmalar daha sınırlı görünmektedir. Bu görünüm, erkeklerde belirtilerin daha çok tek bir başlıkta yoğunlaşma eğilimi taşıdığını ortaya koymaktadır.

Üç madde birlikte değerlendirildiğinde kadınların her üç göstergede de erkeklerden daha yüksek oranlar bildirdiği açık biçimde görülmektedir. Kadınlarda oranlar %28-%32 bandında birbirine yakın seyrederken, erkeklerde rahat uyuyamama (%24) diğer iki maddenin (%17 ve %16) belirgin biçimde üzerindedir. Kadınlarda üç belirtinin de benzer düzeyde bildirilmesi, yükün tek bir maddede toplanmadığını göstermektedir. Bulgular, somatik belirtiler ve psikomotor işlevsellik alanındaki yükün kadınlarda hem daha yüksek hem de göstergeler arasında daha eşit dağıldığını ortaya koymaktadır.

**Grafik 2.3: Yaş Gruplarına Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**



## “Rahat uyuyamama en çok 18-24 yaş grubunda”

Grafik 2.3, üç sorunun tamamında yüksek sıklıkta bildirilen zorlanmaların genç yaş gruplarında daha yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Rahat uyuyamama sorusunda “çoğu zaman” ve “her zaman” yanıtlarının toplamı 18-24 yaşta %36, 25-34 yaşta %32 iken; aynı oran 55-64 yaşta %23, 65 yaş ve üzerindekielerde %24’tür. Yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme ve yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorularında da benzer bir yön açık biçimde görülmektedir. Gençler ile 55 yaş üstü gruplar arasında uyku sorusunda 12-13 puanlık bir fark oluşmaktadır. Bu tablo, somatik belirtiler ile gündelik işlevsellğe ilişkin güçlüklerin özellikle genç yaşlarda daha görünür olduğuna işaret etmektedir. 18-24 yaş grubu, rahat uyuyamama ve işlere başlayamayacak durumda hissetme sorularında %36 ile en yüksek orana sahiptir. Aynı yaş grubunda yaptığınız her şeyde zorluk hissettiğini sık yaşadığını belirtenlerin oranı da %26 ile görece yüksek bir düzeydedir. Buna karşılık aynı yaş grubunda bu iki soruda hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman diyenlerin oranı %21’de kalmakta, ara sıra diyenlerin oranı ise %42 ve %43 düzeyinde bulunmaktadır. Yani bu yaş diliminde her üç gençten biri, uyku ve harekete geçme alanlarında sık zorlanma yaşamaktadır. Bu görünüm, en genç grubun hem uyku düzeni hem de harekete geçme kapasitesi açısından daha kırılgan bir profil sergilediğini güçlü biçimde düşündürmektedir.

## “Her şeyde zorluk en çok 25-34 yaş grubunda”

25-34 yaş grubunda rahat uyuyamama oranı %32 ile yüksek seyrini korurken, yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme oranı %29’a ulaşmaktadır. Daha dikkat çekici olan ise yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda en yüksek oranın bu yaş grubunda görülmesidir; bu oran %28’dir ve 18-24 yaş grubunun (%26) üzerindedir. Bu durum, genç yetişkinlik döneminde zorlanmanın yalnızca uyku ile sınırlı kalmadığını, günlük işlevsellğe de daha belirgin biçimde yansıdığını ortaya koymaktadır.

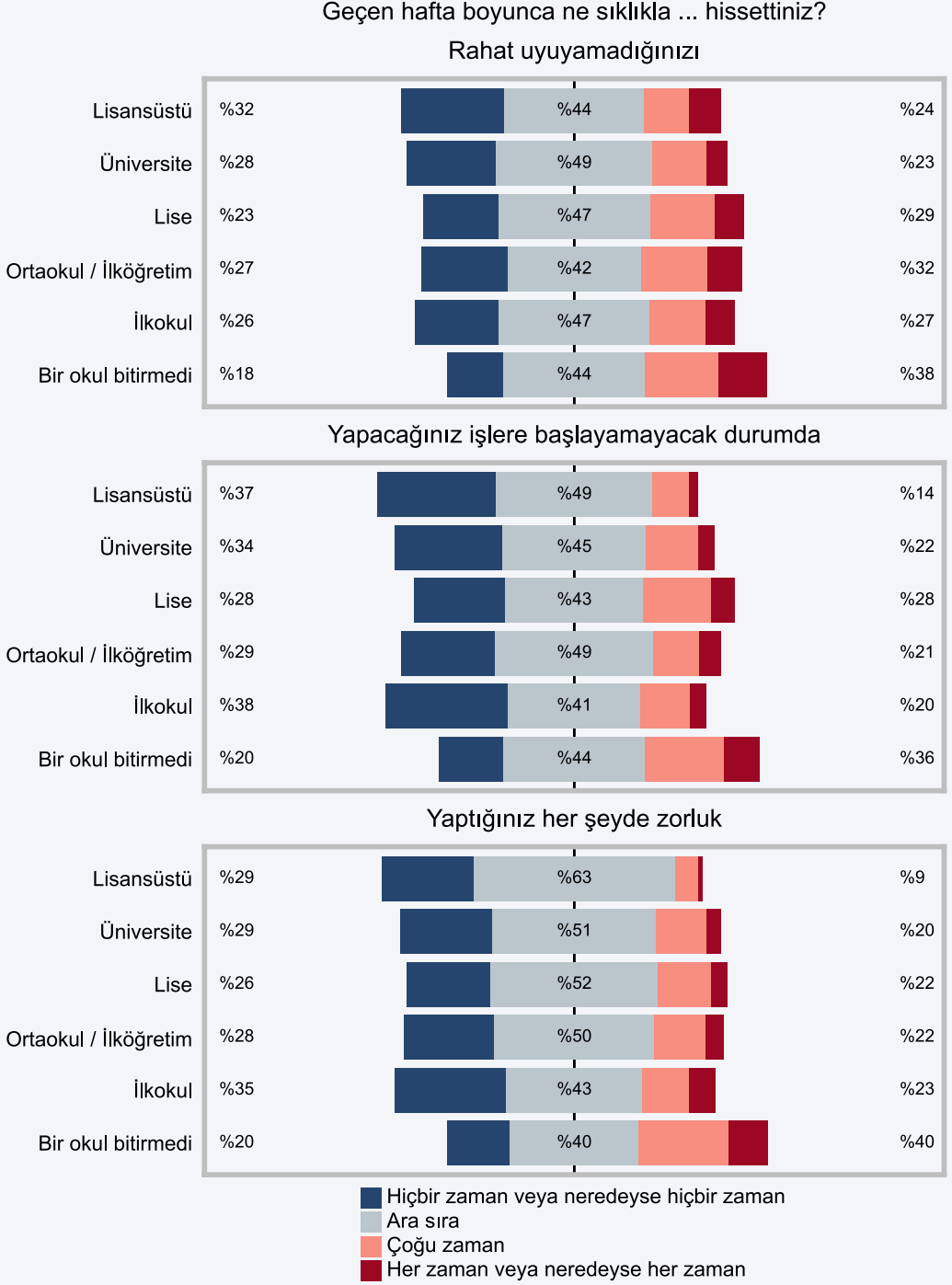
## “Orta yaş gruplarında işlevsel zorlanmalar geriliyor”

35-44 ve 45-54 yaş gruplarında üç sorudaki yüksek sıklıklı oranların daha sınırlı seviyelere indiği gözlemlenmektedir. 35-44 yaşta rahat uyuyamama %25, işlere başlayamayacak durumda hissetme %20 ve her şeyde zorluk hissetme %20 düzeyindeyken; 45-54 yaşta bu oranlar sırasıyla %23, %18 ve %17’ye gerilemektedir. Özellikle işlevsellğe ilişkin iki soruda %20’nin altına inen oranlar belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Yerleşik yaşam düzeni ve mesleki istikrar, orta yaş gruplarının gündelik ritmini koruyan etkenler olarak düşünülebilir. Bu dağılım, orta yaşlara gelindikçe somatik ve davranışsal zorlanmaların daha kontrollü bir görünüm kazandığını göstermektedir.

## “İleri yaşlarda rahat uyuyamama diğer iki göstergenin üzerinde”

55-64 yaş grubunda işlere başlayamayacak durumda hissetme ve yapılan her şeyde zorluk hissetme oranları %16 düzeyindedir. 65 yaş ve üzerindekielerde ise bu oranlar sırasıyla %21 ve %16’dır. Buna karşılık rahat uyuyamama oranı 55-64 yaş grubunda %23, 65 yaş ve üzeri grupta %24’tür. Dolayısıyla ileri yaş gruplarında rahat uyuyamama, diğer iki işlevsellik göstergesine kıyasla daha yüksek oranda bildirilmektedir.

**Grafik 2.4: Eğitim Düzeyine Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**



## “İşlevsel zorluk en çok bir okul bitirmeyenlerde görülüyor”

Grafik 2.4, üç soru birlikte değerlendirildiğinde eğitim düzeyi ile olumsuz belirtilerin sıklığı arasında açık bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı rahat uyuyamama sorusunda lisansüstü grupta %24 iken bir okul bitirmeyenlerde %38’e, işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %14’ten %36’ya, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %9’dan %40’a yükselmektedir. Son maddedeki dört katı aşan fark, eğitim kırılımının bu bölümdeki en çarpıcı bulgusudur. Buna karşılık ölçeğin orta bandı eğitim düzeyi yükseldikçe genişlemektedir: yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ara sıra diyenlerin oranı lisansüstü grupta %63 iken bir okul bitirmeyenlerde %40’a inmektedir.

## “Bir okul bitirmeyenlerin onda dördü her şeyde zorluk yaşıyor”

Bir okul bitirmeyenlerde üç sorunun tamamında en yüksek sık yaşanma oranları açık biçimde görülmektedir. Rahat uyuyamama sorusunda bu oran %38, işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %36, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %40’tır. Aynı grupta bu durumları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı sırasıyla %18, %20 ve %20 ile diğer tüm eğitim gruplarının altında kalmakta; ara sıra diyenlerin payı ise %44, %44 ve %40 düzeyinde bulunmaktadır. Bu grupta her beş kişiden ikisinin gündelik işlerin tamamında zorlandığını bildirmesi tablonun ağırlığını özetlemektedir. Bu dağılım, en düşük eğitim grubunun yalnızca tek bir göstergede değil, somatik ve psikomotor işlevselliğin bütününde daha kırılğan bir profil sergilediğini ortaya koymaktadır.

## “Her şeyde zorluk %9 ile en düşük lisansüstü mezunlarında”

Lisansüstü eğitim grubunda yüksek sıklıklı zorlanma oranları rahat uyuyamama sorusunda %24, işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %14 ve yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda %9’dur. Özellikle son iki soruda diğer tüm eğitim gruplarına kıyasla daha düşük oranlar belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Buna paralel olarak aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı sırasıyla %44, %49 ve %63; bu durumları hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise %32, %37 ve %29 düzeyindedir. Bu grupta iş görme kapasitesine ilişkin sık zorlanmanın %9’a kadar inmesi, neredeyse marjinal bir düzeye karşılık gelmektedir. Lisansüstü eğitim grubu, özellikle işlere başlayamama ve her şeyde zorluk hissetme göstergelerinde en düşük yüksek-sıklık oranlarına sahiptir.

## “Eğitim farkı en az rahat uyuyamamada görülüyor”

Rahat uyuyamama sorusunda ortaokul/ilköğretim grubunda yüksek sıklıklı oran %32, lise grubunda %29, ilkököl grubunda ise %27’dir. Bu dağılım, uyku bozulmasının yalnızca en düşük eğitim grubunda yoğunlaşmadığını, orta eğitim gruplarında da görece yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık aynı gruplarda işlevselliğe ilişkin diğer iki soruda oranlar daha sınırlı düzeyde kalmaktadır. Uyku sorunu bu yönüyle eğitim hiyerarşisini en zayıf izleyen belirti görünümündedir. Bu durum, somatik belirti olarak uyku sorununun eğitim grupları arasında daha yaygın bir ortak başlık olduğunu göstermektedir. Yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda lisansüstü grup ile bir okul bitirmeyenler arasındaki fark 22 puandır; yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise bu fark 31 puana çıkmaktadır. Aynı karşılaştırma rahat uyuyamama sorusunda 14 puanla daha sınırlı düzeyde kalmaktadır. Özellikle “yaptığınız her şeyde zorluk hissettiniz” sorusunda lisansüstü grupta oran %9 iken bir okul bitirmeyenlerde %40’a ulaşması dikkat çekicidir. Aradaki uçurum, en alt eğitim grubunda gündelik yaşamın kendisinin bir yük haline gelebildiğini düşündürmektedir.



Üniversite ve lisansüstü gruplarda yüksek sıklıklı oranlar üç soruda da görece düşük kalırken, özellikle bir okul bitirmeyenler grubunda ve kısmen lise ile altındaki bazı gruplarda daha olumsuz bir dağılım ortaya çıkmaktadır. Üniversite grubunda rahat uyuyamama %23, işlere başlayamama %22 ve her şeyde zorluk hissetme %20’dir. Lisansüstü grupta da göstergeler genel olarak düşük düzeyde kalmakla birlikte, rahat uyuyamama oranı %24 ile üniversite grubundaki %23’lük oranın bir puan üzerindedir. Buna karşılık alt eğitim gruplarında özellikle işlevsellik sorularında oranların yükseldiği görülmektedir. Bulgular, yüksek eğitim gruplarında belirtilerin genel olarak daha düşük düzeylerde seyrettiğini, ancak bu örüntünün bütün göstergelerde doğrusal olmadığını göstermektedir.

### “Üç göstergede de en yüksek oran çok düşük gelir grubunda”

Grafik 2.5, üç göstergede de düşük gelir gruplarında yüksek sıklıkta bildirilen zorlanmaların genel olarak daha yaygın olduğunu göstermektedir. Rahat uyuyamama sorusunda “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı yüksek gelir grubunda %19 iken çok düşük gelir grubunda %35’e çıkmaktadır; yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda bu oran %17’den %31’e, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %14’ten %29’a yükselmektedir. Ölçeğin düşük ucu da aynı yönde hareket etmektedir: rahat uyuyamama maddesinde bu durumu hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %37 iken çok düşük gelir grubunda %22’ye inmektedir. Ara sıra diyenlerin payı ise altı gelir grubunda %38 ile %55 arasında dalgalanmakta ve gelir basamaklarını düzenli biçimde izlememektedir. Bu tablo, ekonomik kaynakların azalmasıyla birlikte hem uyku hem de gündelik işlevsellikteki zorlanmaların daha yaygın bildirildiğine işaret etmektedir.

### “Çok düşük gelirlilerin yaklaşık üçte biri rahat uyuyamıyor”

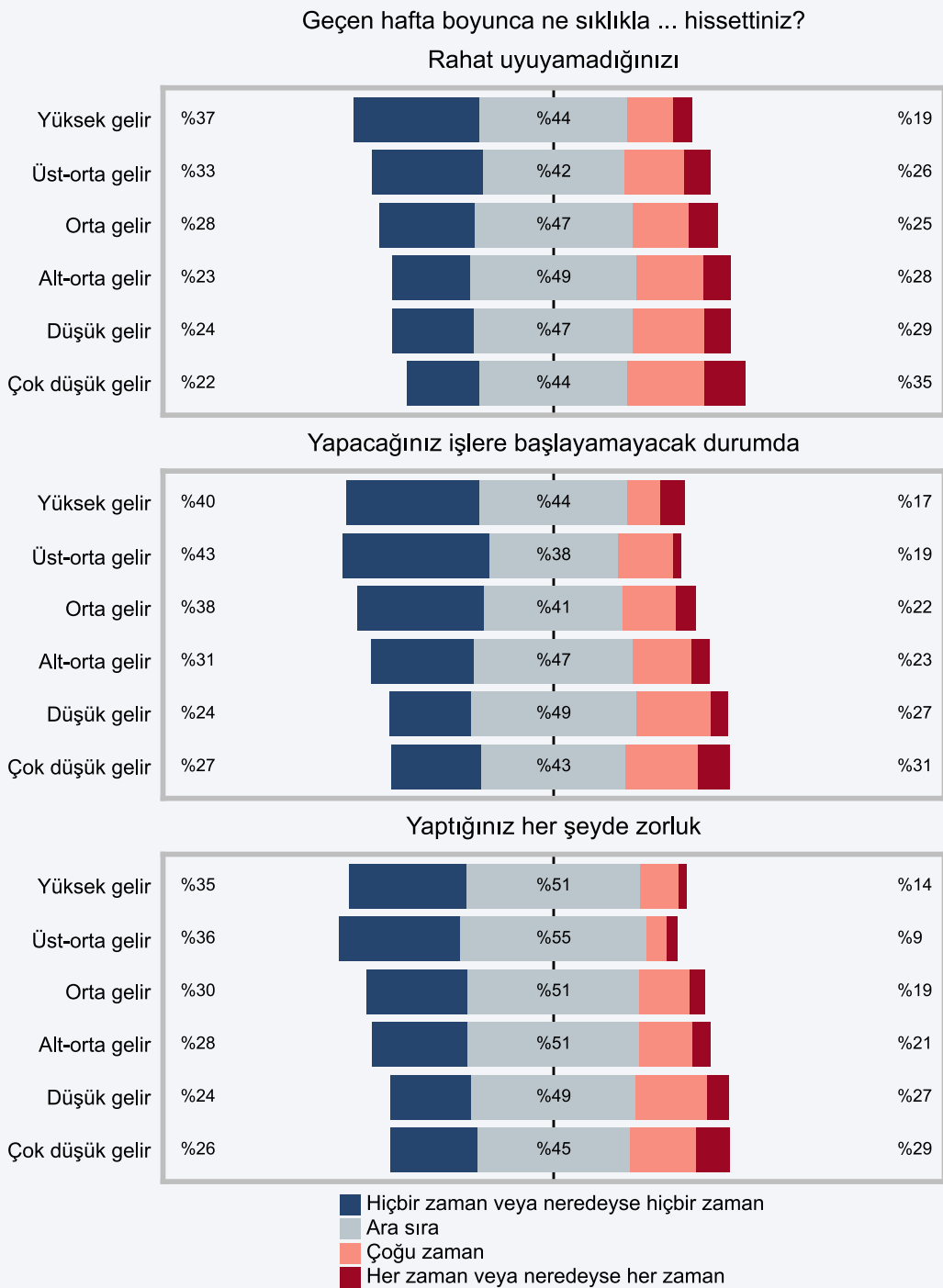
Çok düşük gelir grubunda üç sorunun tamamında en yüksek sık yaşanma oranları görülmektedir. Rahat uyuyamama sorusunda bu oran %35, işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %31, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %29’dur. Aynı grupta bu durumları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı sırasıyla %22, %27 ve %26; ara sıra diyenlerin oranı ise %44, %43 ve %45 düzeyindedir. Çok düşük gelir grubunda yaklaşık her üç kişiden biri rahat uyuyamamayı sık yaşadığını belirtmektedir. Bu dağılım, en düşük gelir grubunun yalnızca tek bir göstergede değil, üç göstergenin tamamında daha yüksek zorlanma oranlarına sahip olduğunu göstermektedir.

### “Yüksek gelir grubunda üç gösterge de %20’nin altında”

Yüksek gelir grubunda rahat uyuyamama sorusunda sık yaşanma oranı %19 iken, yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %17, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %14 düzeyindedir. Son göstergede aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı %51, bu durumu hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise %35’tir. Orta gelir grubunda ise aynı oranlar sırasıyla %25, %22 ve %19’dur. Genel görünüm, yüksek gelir grubunda zorlanmaların görece düşük düzeylerde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yaptığınız her şeyde zorluk hissetme göstergesinde en düşük oran %9 ile üst-orta gelir grubunda görüldüğünden, gelir basamakları boyunca tamamen doğrusal bir düşüşten söz etmek mümkün değildir.



**Grafik 2.5: Gelir Düzeyine Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**

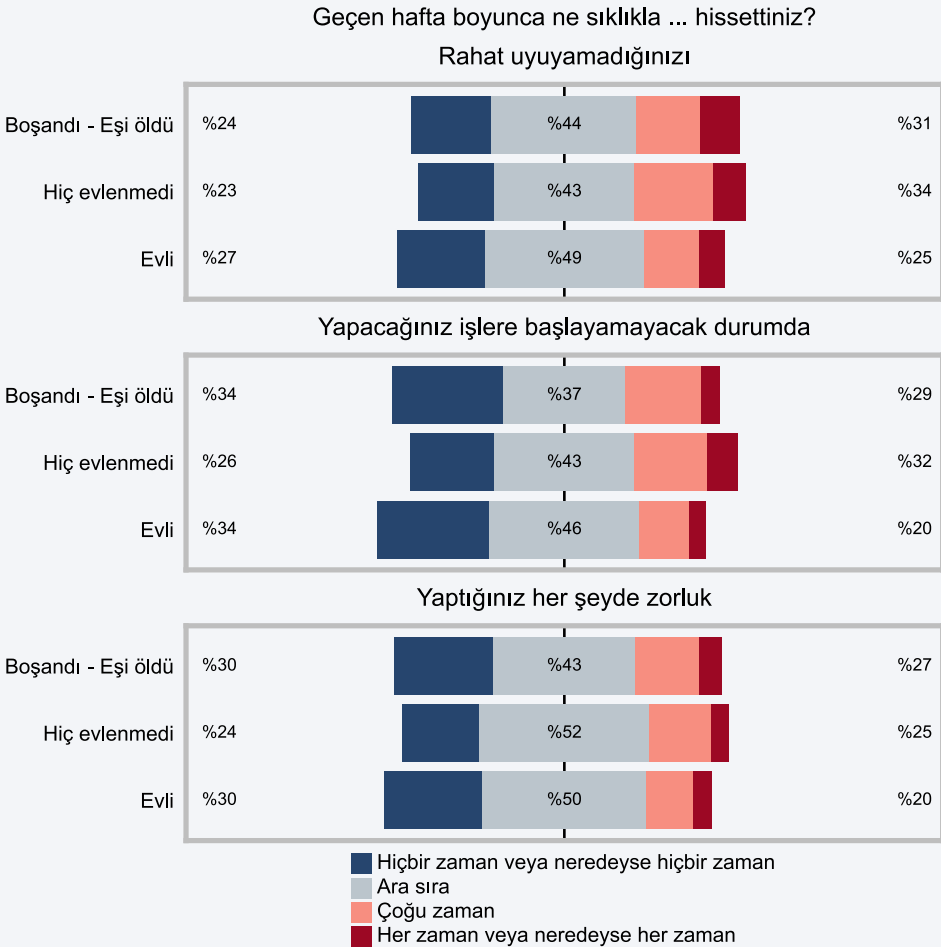


## “Rahat uyuyamama her gelir grubunda ilk sırada”

Her gelir grubunda en yüksek sık yaşanma oranı rahat uyuyamama sorusunda görülmektedir. Bu oran yüksek gelir grubunda %19, üst-orta gelir grubunda %26, orta gelir grubunda %25, alt-orta gelir grubunda %28, düşük gelir grubunda %29 ve çok düşük gelir grubunda %35’tir. Aynı gelir gruplarında diğer iki göstergenin oranları daha düşük düzeylerde kalmaktadır. Rahat uyuyamama oranının gelir grupları arasındaki dağılımı tamamen düzenli olmamakla birlikte, en yüksek değer %35 ile çok düşük gelir grubunda, en düşük değer ise %19 ile yüksek gelir grubunda görülmektedir. Bu durum, uykuya ilişkin zorlanmanın bütün gelir gruplarında diğer iki göstereye kıyasla daha sık bildirildiğini ortaya koymaktadır.

Yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda yüksek gelir ile çok düşük gelir grubu arasındaki fark 15 puandır; yüksek gelir grubunda %14 olan oran çok düşük gelir grubunda %29’a ulaşmaktadır. Aynı fark rahat uyuyamama sorusunda 16 puan, işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda ise 14 puandır. Yaptığınız her şeyde zorluk hissetme oranı üst-orta gelir grubunda %9 ile en düşük düzeydeyken, orta gelirde %19, alt-orta gelirde %21, düşük gelirde %27 ve çok düşük gelirde %29’a yükselmektedir. Dolayısıyla genel olarak düşük gelir gruplarında daha yüksek oranlar görülmekle birlikte, gelir basamaklarının tamamında kesintisiz ve düzenli bir artış söz konusu değildir.

### Grafik 2.6: Medeni Duruma Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri



## “Rahat uyuyamama ve işlere başlayamama en çok hiç evlenmemişlerde”

Grafik 2.6, işlere başlayamayacak durumda hissetme sıklığının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Bu duyguyu çoğu zaman veya her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %32 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %29, evli bireylerde ise %20 seviyesinde gerçekleşmektedir. Buna karşılık evli bireylerde bu durumu ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı %46, hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı ise %34’tür. Uyku problemini çoğu zaman veya her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %34’e çıkmaktadır. Bu oran boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerde %31, evli bireylerde ise %25 düzeyindedir.

## “Evlilerin yaklaşık yarısı üç güçlüğü de ara sıra yaşıyor”

Ölçeğin düşük ucu ile orta bandı ayrı ayrı okunduğunda evli bireyler öne çıkmaktadır. Yapacakları işlere başlayamayacak durumda olduğunu hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman hissettiğini belirtenlerin oranı evlilerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %34, hiç evlenmemiş bireylerde ise %26’dır; aynı durumu ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı evlilerde %46 ile en yüksek, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %37 ile en düşük düzeydedir. Yaptığı her şeyde zorluk hissetme maddesinde ölçeğin düşük ucu evlilerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %30, hiç evlenmemişlerde %24; orta bant ise sırasıyla %50, %43 ve %52 düzeyindedir. Rahat uyuyamama maddesinde bu durumu hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı evlilerde %27, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %24 ve hiç evlenmemişlerde %23’tür. Bu dağılım, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde orta bandın daralarak yanıtların ölçeğin yüksek ucuna kaydığını göstermektedir.

## “Zorlanma en çok boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde”

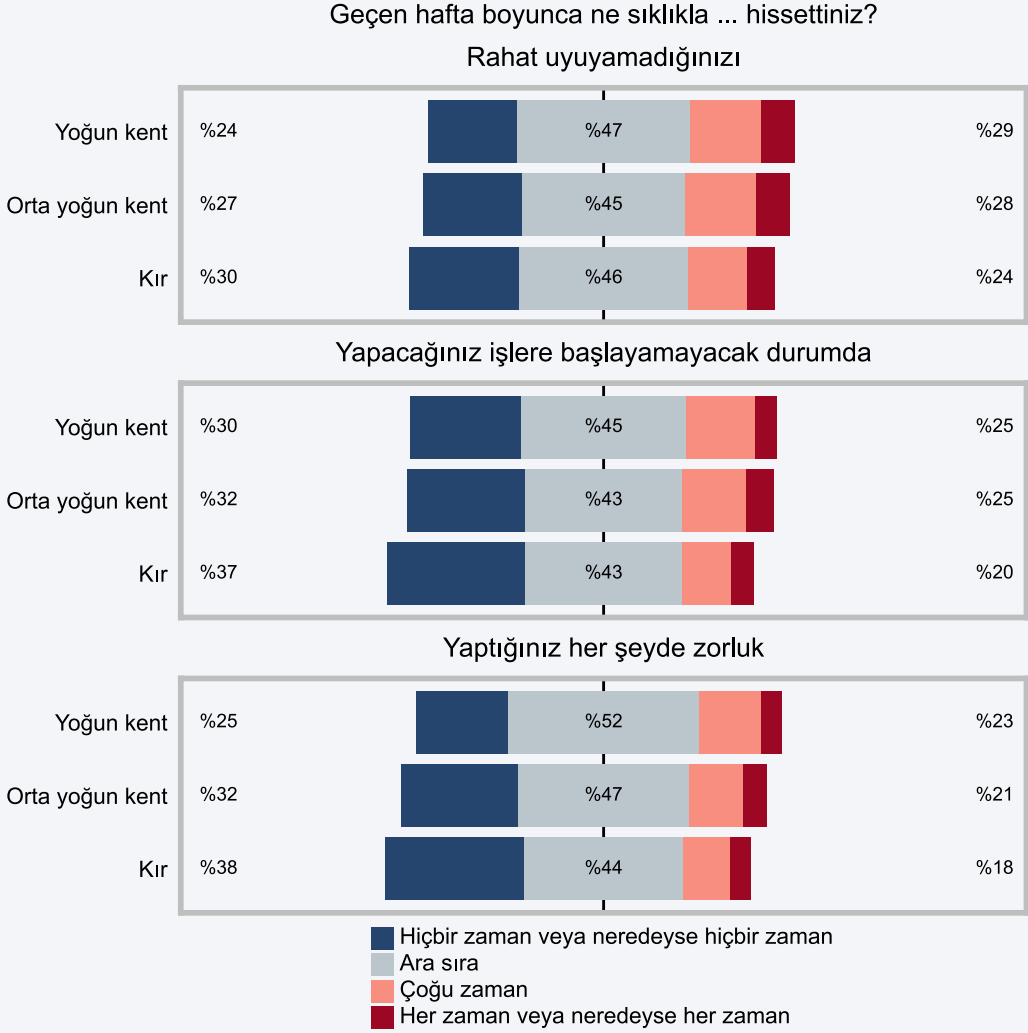
Her şeyde zorluk hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı boşanmış ya da eşi vefat edenlerde %27’ye ulaşmaktadır. Bu oran hiç evlenmemişlerde %25, evlilerde ise %20 seviyesindedir. Evli bireylerin her üç göstergede de en düşük oranlara sahip olması, evliliğin genel işlevsellik ve baş etme kapasitesi açısından koruyucu bir rol oynadığını düşündürmektedir.

## “Kırda üç gösterge de daha düşük”

Grafik 2.7, yerleşim türüne göre bakıldığında kırsal yerleşimlerde yaşayanların işlevsel zorlanmaları daha düşük sıklıkta bildirdiğini ortaya koymaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı rahat uyuyamama sorusunda kırda %24, yoğun kentte %29, orta yoğun kentte %28’dir. Yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda bu oran kırda %20’ye inerken her iki kent grubunda %25 olarak ölçülmektedir. Yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda da kır %18 ile kentlerin altında kalmaktadır. Bu görünüm, kırsal yerleşimlerde ruhsal zorlanmaların gündelik işlevselliğe daha sınırlı yansıdığına önemli bir işaret sunmaktadır. Üç göstergede de kırsal yerleşimlerde oranlar daha düşükken, yoğun ve orta yoğun kentler arasındaki farklar sınırlı kalmaktadır.

Yoğun kent ve orta yoğun kent grupları arasında üç sorunun tamamında oldukça sınırlı farklar bulunmaktadır. Rahat uyuyamama sorusunda yüksek sıklıklı oranlar %29 ve %28, işlere başlayamama sorusunda her iki grupta da %25, her şeyde zorluk hissetme sorusunda ise %23 ve %21 düzeyinde bulunmaktadır. Ölçeğin düşük ucu ile orta bandı da benzer biçimde birbirine yakındır; ara sıra diyenlerin oranı iki kent türünde üç soruda %43 ile %52 arasında seyretmektedir. Kentin ölçeği büyüdükçe zorlanmanın arttığına dair bir işaret bu veride bulunmamaktadır. Bu tablo, asıl ayrışmanın kent içi yoğunluk farkından çok kent-kır hattında ortaya çıktığını düşündürmektedir.

**Grafik 2.7: Yerleşim Yerine Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**



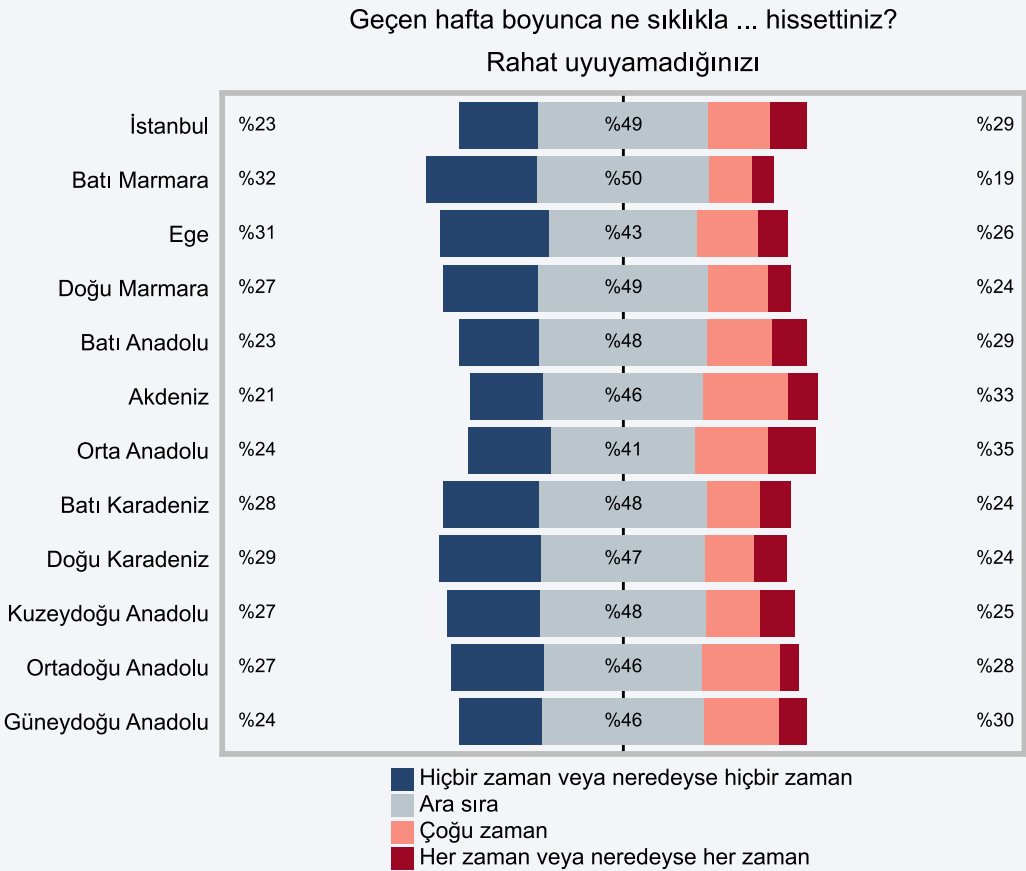
### “Rahat uyuyamama her yerleşim türünde öne çıkıyor”

Üç yerleşim türünde de en yüksek sık yaşanma oranı rahat uyuyamama sorusunda açık biçimde görülmektedir. Bu oran yoğun kentte %29, orta yoğun kentte %28 ve kırdaki %24’tür. Aynı yerleşim türlerinde işlere başlayamayacak durumda hissetme ve yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorularındaki oranlar daha düşük kalmaktadır. Uyku bozulması, yerleşim kırımında da diğer belirtilerin önünde seyretmektedir. Bu durum, uyku düzenine ilişkin bozulmanın yerleşim türünden bağımsız olarak en yaygın belirti olduğunu ortaya koymaktadır.

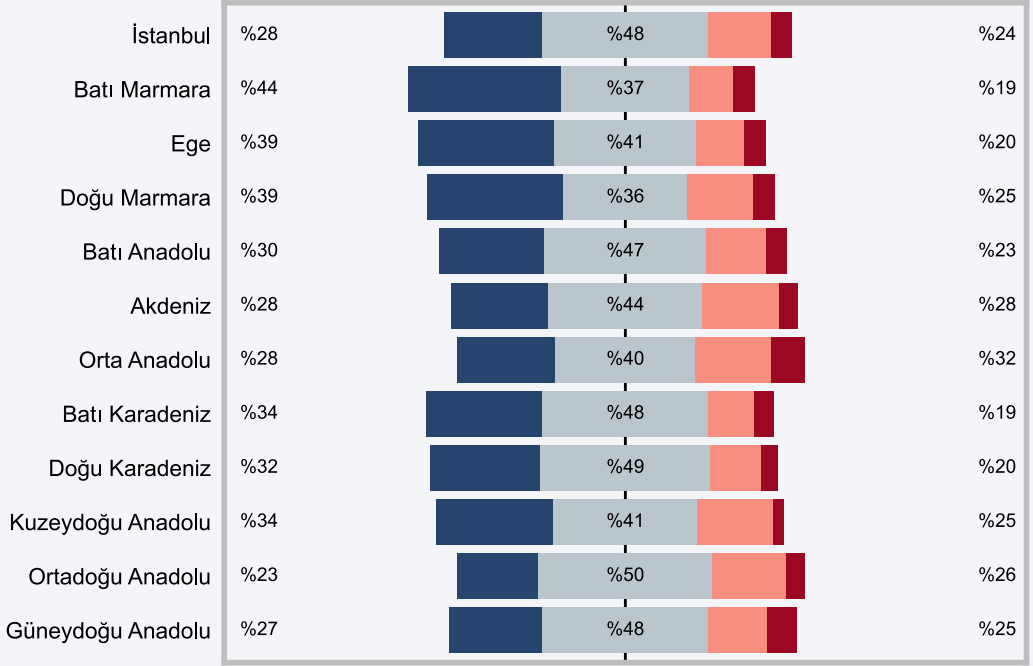
## “İşlere başlayamamada kent ile kırsal arasındaki fark daha belirgin”

Yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda yüksek sıklıklı zorlanma oranı hem yoğun kentte hem orta yoğun kentte %25 iken, kırsal %20'ye düşmektedir. Buna karşılık bu durumu hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı kırsal %37 iken yoğun kentte %30, orta yoğun kentte %32 düzeyinde kalmaktadır. Bu fark, uyku sorusundaki 4-5 puanlık ayrılmaya benzer biçimde burada da kırsal yerleşimlerin daha olumlu bir görünüm sunduğunu ortaya koymaktadır. Yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda yüksek sıklıklı yanıtların oranı yoğun kentte %23, orta yoğun kentte %21, kırsal ise %18'dir. Aynı soruda ölçeğin düşük ucu yoğun kentte %25, orta yoğun kentte %32 ve kırsal %38 düzeyindedir. Bu dağılım, genel işlevsellğe yayılan zorlanmanın üç gösterge içinde en sınırlı başlık olduğunu ortaya koymaktadır. Yaygın ve bütüncül bir iş görememe hali, yerleşim türü fark etmeksizin görece istisnai kalmaktadır. Beş puanlık kırsal-kent farkı bu maddede de korunmakta, örüntü üç gösterge boyunca aynı yönde tekrarlanmaktadır. Bununla birlikte, bu soruda da kırsal yerleşimlerin daha olumlu bir konumda olduğu açık biçimde görülmektedir.

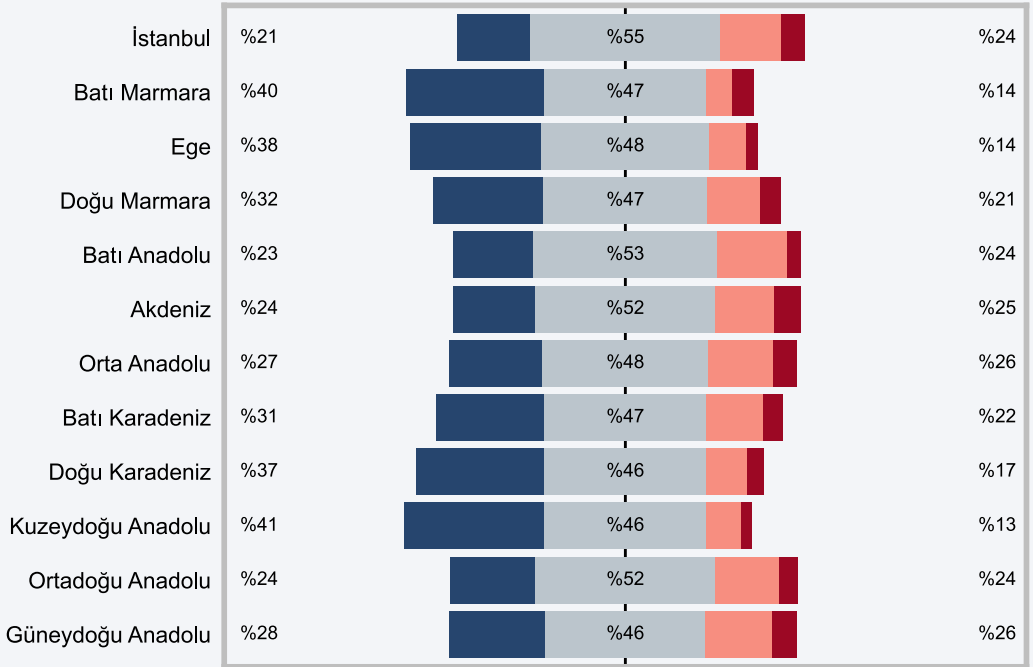
**Grafik 2.8: Coğrafi Bölgelere Göre Geçen Hafta Deneyimlenen İşlevsellik Kaybı Göstergeleri**



Geçen hafta boyunca ne sıklıkla ... hissettiniz?  
Yapacağınız işlere başlayamayacak durumda



Yaptığınız her şeyde zorluk



■ Hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman  
■ Ara sıra  
■ Çoğu zaman  
■ Her zaman veya neredeyse her zaman

## “Orta Anadolu ile Batı Marmara arasında 16 puana varan fark”

Grafik 2.8 incelendiğinde işlevsellğe ilişkin zorlanmaların bölgeler arasında farklı düzeylerde dağıldığı söylenebilir. Yüksek sıklıklı deneyimleri ifade eden oranlar bazı bölgelerde üç soruda da daha yüksek seyrederken, bazı bölgelerde daha düşük kalmaktadır. Örneğin Orta Anadolu’da bu oranlar rahat uyuyamama, işlere başlayamama ve her şeyde zorluk hissetme sorularında sırasıyla %35, %32 ve %26’dır; Batı Marmara’da ise aynı oranlar %19, %19 ve %14 düzeyindedir. İki bölge arasındaki fark, uyku ve harekete geçme maddelerinde 13-16 puana ulaşmaktadır. Bu tablo, bölgesel farklılaşmanın yalnızca tek bir soruyla sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır.

## “En olumsuz görünüm Orta Anadolu’da”

Orta Anadolu, üç sorunun tamamında en yüksek ya da en yüksek düzeylere yakın oranlarla öne çıkmaktadır. Rahat uyuyamama sorusunda %35, yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissetme sorusunda %32 ve yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda %26 oranı açık biçimde görülmektedir. Akdeniz’de de benzer biçimde yüksek oranlar dikkat çekmektedir; bu bölgede aynı üç soruda oranlar %33, %28 ve %25’tir. İki bölgenin üç maddede birden üst sıralarda yer alması, zorlanmanın buralarda alanlar arası bir bütünlük taşıdığını göstermektedir. Bu dağılım, özellikle iç ve güneyde yer alan bazı bölgelerde gündelik işleyişe yansıyan zorlanmaların daha yaygın olabileceğini güçlü biçimde düşündürmektedir.

## “En düşük oranlar Batı Marmara’da”

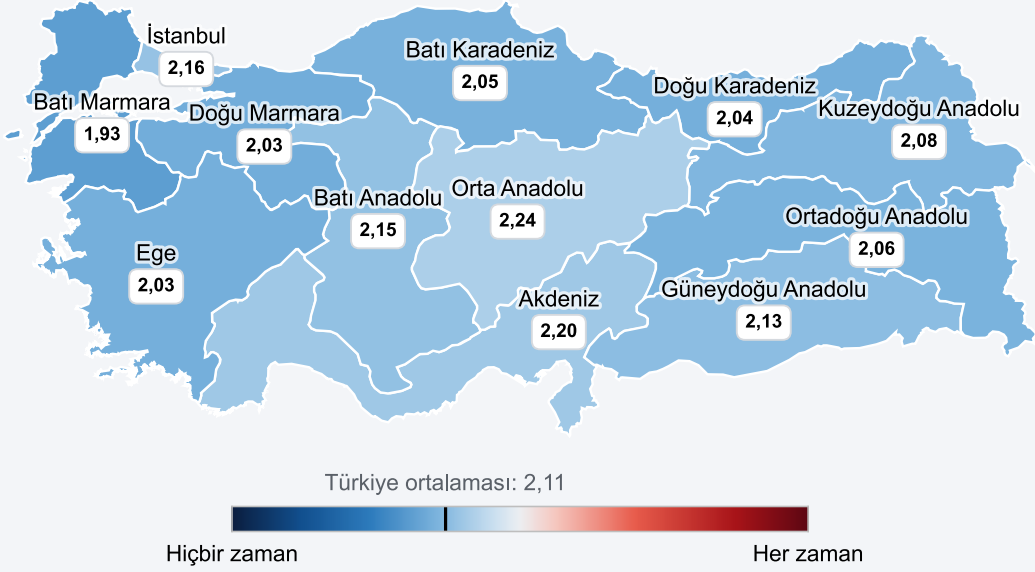
Batı Marmara, rahat uyuyamama ve işlere başlayamayacak durumda hissetme sorularında %19 ile en düşük oranlara sahiptir; yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda da %14 ile en düşük grupta yer almaktadır. Ege bölgesi de özellikle işlevsellğe ilişkin iki soruda görece olumlu bir görünüm sunmaktadır; işlere başlayamama %20, her şeyde zorluk hissetme %14 düzeyindedir. Doğu Karadeniz’de de oranların %24, %20 ve %17 ile görece düşük seyrettiği açık biçimde görülmektedir. Bu bölgelerin öznel iyi oluş sıralamalarındaki üst konumları ile buradaki düşük belirti düzeyleri birbirini tamamlamaktadır. Bu sonuçlar, bazı batı ve kuzey bölgelerinde işlevsel zorlanmaların daha sınırlı kaldığına önemli bir işaret sunmaktadır.

## “Bölgeler arasındaki fark en fazla rahat uyuyamamada”

Rahat uyuyamama sorusunda bölgeler arasındaki makas diğer iki soruya göre daha geniş görünmektedir. Bu soruda en yüksek oran Orta Anadolu’da %35, en düşük oran ise Batı Marmara’da %19’dur; aradaki fark 16 puana ulaşmaktadır. Aynı değişkende Akdeniz %33, Güneydoğu Anadolu %30, İstanbul ve Batı Anadolu ise %29 ile görece yüksek oranlara sahiptir. On altı puanlık bölgesel makas, ulusal dağılımdaki çeşitliliği görünür kılmaktadır. Bu görünüm, uykuya ilişkin bozulmanın bölgesel farklılaşmayı en net yansıtan gösterge olduğunu ortaya koymaktadır. Bölgelerin tamamında üç sorunun aynı yoğunlukta hareket etmediği belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Kuzeydoğu Anadolu bunun en açık örneklerinden biridir; rahat uyuyamama ve işlere başlayamama sorularında oranlar %25 düzeyindeyken, yaptığınız her şeyde zorluk hissetme sorusunda bu oran %13’e düşmektedir. Ege’de de benzer bir ayrışma vardır; rahat uyuyamama %26 iken, işlere başlayamama %20 ve her şeyde zorluk hissetme %14’tür. Bu tür bölge içi ayrışmalar, belirti profillerinin yerel koşullara göre farklı bileşimler alabildiğini göstermektedir. Bu durum, uyku, harekete geçme gücü ve genel işlevsellik kaybının her bölgede aynı yoğunlukta birlikte ortaya çıkmadığını ortaya koymaktadır.

## Harita 2.1: Coğrafi Bölgelere Göre Rahat Uyuyamama Ortalaması

Geçen hafta boyunca ne sıklıkla rahat uyuyamadığınızı hissettiniz?



### “Rahat uyuyamama ortalaması en yüksek Orta Anadolu’da”

Harita 2.1 genel olarak incelendiğinde, bireylerin gece boyunca rahat uyuyamama sıklığına dair Türkiye ortalamasının 2,11 düzeyine ulaştığı görülmektedir. Elde edilen bu değer, anket çalışmasında dördümlü ölçek ile katılımcılara yöneltilen bütün psikolojik ve bedensel belirti maddeleri içerisinde kaydedilen en yüksek ortalama olarak dikkat çekmektedir. Uyku problemlerinin bölgesel dağılımı incelendiğinde, en yüksek olanların 2,24 ortalama ile Orta Anadolu, 2,20 ile Akdeniz, 2,16 ile İstanbul ve son olarak 2,15 ile Batı Anadolu bölgelerinde yoğunlaştığı, böylelikle uyku sorununun metropol ve iç kesimlerde daha belirgin olduğu görülmektedir.

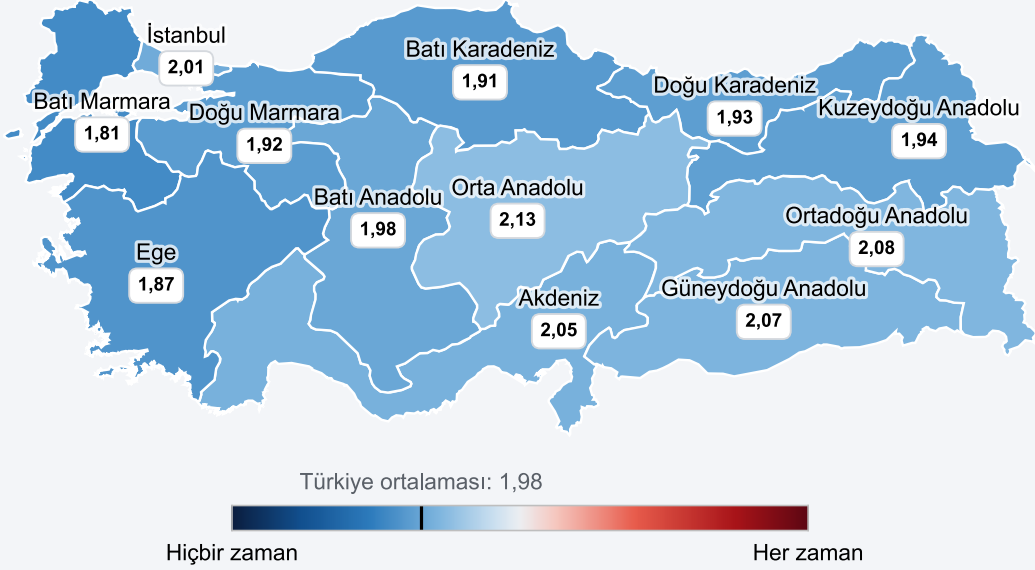
### “Rahat uyuyamama bölgeler arasında benzer düzeylerde”

En düşük rahat uyuyamama ortalamasının 1,93 değeriyle Batı Marmara bölgesinde tespit edildiği kaydedilmektedir. Bu bölgeyi görece düşük uyku sorunu sıklığıyla 2,03 ortalama sahip Doğu Marmara ve Ege bölgeleri ile 2,04 ortalama sahip Doğu Karadeniz takip etmektedir. En çok uyku sorunu yaşayan bölge ile en az yaşayan bölge arasındaki 0,31 puanlık sınırlı fark, bu haritayı belirti maddeleri bütünü içerisinde coğrafi olarak en tekdüze (yeknesak) dağılıma sahip gösterge konumuna taşımaktadır. Uyku düzeninin bozulmasının hem oransal olarak en yaygın, hem de bölgesel bazda en eşit dağılan belirti olması, söz konusu biyolojik ihtiyacın özgül bölgesel koşullardan nispeten daha bağımsız bir şekilde seyrettiğine işaret etmektedir.



## Harita 2.2: Coğrafi Bölgelere Göre İşlere Başlayamama Ortalaması

**Geçen hafta boyunca ne sıklıkla yapacağınız işlere başlayamayacak durumda hissettiniz?**



### “İşlere başlayamama ortalaması en yüksek Orta Anadolu’da”

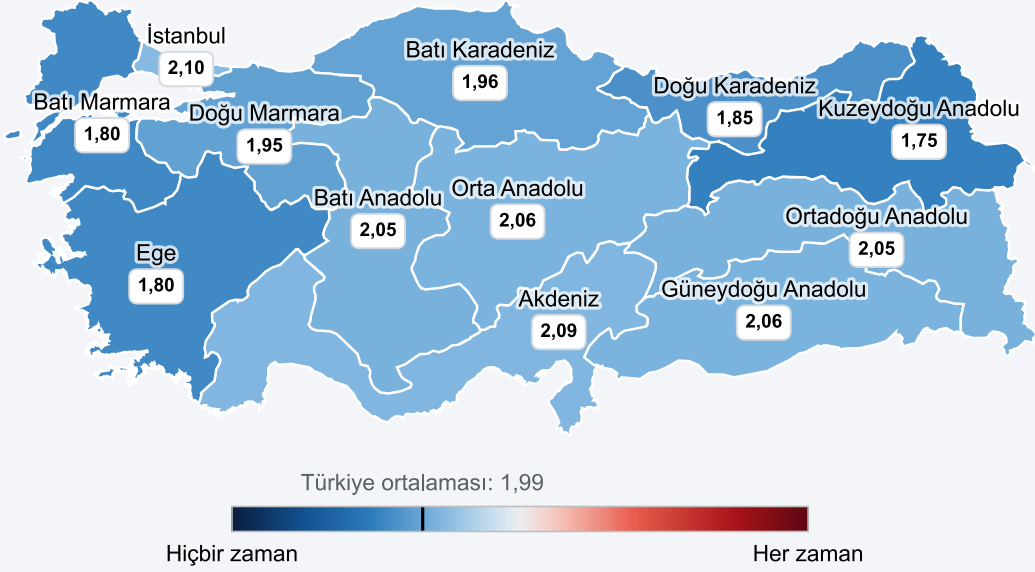
Harita 2.2 değerlendirildiğinde, katılımcıların günlük hayatta yapmaları gereken işlere başlayamayacak kadar enerjisiz veya isteksiz hissetme sıklığının Türkiye genel ortalamasının 1,98 bandında yer aldığı göze çarpmaktadır. İşlevsellikçe dair bu önemli belirtinin en yüksek ortalamaları incelendiğinde; 2,13 ile Orta Anadolu, 2,08 ile Ortadoğu Anadolu, 2,07 ile Güneydoğu Anadolu ve 2,05 ile Akdeniz bölgeleri öne çıkmaktadır. Harita üzerinde coğrafi olarak incelendiğinde, yüksek ortalamaya sahip olan bu bölgelerin ülkenin iç kısımları ile güney kuşağını kapsayan alanda birbirine fiziksel olarak bitişik, geniş ve kesintisiz bir bölge meydana getirdiği dikkat çekmektedir. Bu kümelenme, motivasyon eksikliğinin belirli iklimsel veya sosyoekonomik coğrafyalarda daha sık deneyimlendiğini düşündürmektedir.

### “Batı Marmara işlevsellik maddelerinde istikrarlı biçimde en düşük”

Ölçeğin alt ucu analiz edildiğinde, Batı Marmara bölgesinin 1,81 ortalama ile günlük işlere başlamada en az zorluk çeken, dolayısıyla en düşük değere sahip bölge olduğu kaydedilmektedir. Bu bölgeyi sırasıyla 1,87 ile Ege, 1,91 ile Batı Karadeniz ve 1,92 ile Doğu Marmara bölgeleri takip etmektedir. Batı Marmara bölgesinin, bu bölümde yer alan üç ayrı işlevsellik maddesinin ikisinde üst üste en düşük ortalamaya sahip bölge konumuna erişmesi oldukça çarpıcıdır. Gözlemlenen bu tekrar durumu, psikolojik ve bedensel işlevsellik göstergelerine dair coğrafi örüntünün istikrarlı ve güvenilir bir içsel tutarlılık barındırdığını akla getirmektedir.

### Harita 2.3: Coğrafi Bölgelere Göre Her Şeyde Zorluk Hissetme Ortalaması

Geçen hafta boyunca ne sıklıkla yaptığınız her şeyde zorluk hissettiniz?



#### “Her işte zorlanma ortalaması en yüksek İstanbul’da”

Harita 2.3 genel hatlarıyla incelendiğinde, bireylerin yaptıkları her işte zorluk hissetme veya gereğinden fazla efor harcama sıklığının Türkiye ortalamasının 1,99 düzeyinde olduğu ortaya çıkmaktadır. Bölgesel yoğunlaşmalar dikkate alındığında, en yüksek ortalamanın 2,10 gibi belirgin bir değerle metropol hayatının merkezi konumundaki İstanbul’da gözlemlendiği saptanmaktadır. İstanbul’u sırasıyla 2,09 ortalama ile Akdeniz, 2,06 ile Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu, 2,05 ile Batı Anadolu ve Ortadoğu Anadolu takip etmektedir. İstanbul’un yalnızca bu spesifik maddede listenin en üst sırasına yerleşmesi, yaşam temposu ile ilişkili bu belirtinin metropol dinamikleriyle yakından bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

#### “Her işte zorlanma en az Kuzeydoğu Anadolu’da”

En az zorluk hissetme ortalamalarına odaklanıldığında, Kuzeydoğu Anadolu bölgesinin 1,75 düzeyi ile en düşük ortalamayı kaydettiği görülmektedir. Bu bölgeyi 1,80 oranı ile Batı Marmara ve Ege bölgeleri, 1,85 ile ise Doğu Karadeniz izlemektedir. Kuzeydoğu Anadolu’nun bu spesifik efor ve zorlanma maddesinde en düşük değere sahip olmasına karşılık, altıncı bölümde ele alınacak “problemlerle başa çıkamama” maddesinde 1,99 ile ülkenin en yüksek ortalamasını kaydetmesi oldukça dikkat çekicidir. Söz konusu tezat, farklı psikolojik belirtilerin coğrafi dağılımının yalnızca tek ve sabit bir bölgesel kırılma eksenine indirgenerek açıklanamayacağı şeklinde yorumlanabilir.

## Bölüm Özeti:

İşlevsellik kaybına ilişkin üç göstergede de en kalabalık yanıt ölçeğin orta basamağıdır; ara sıra diyenlerin payı %44 ile %50 arasında değişmekte, zorlanmalar toplum genelinde süregelen bir ağırlaşmadan çok aralıklı biçimde yaşanmaktadır. Bununla birlikte rahat uyuyamama, üç gösterge arasında en yaygın sorun alanı olarak öne çıkmakta; işlere başlayamama ve yapılan her şeyde zorluk hissetme onu izlemektedir. Uyku sorununun cinsiyet, yaş, eğitim, gelir ve yerleşim kırılımlarının hemen tamamında ilk sırada yer alması, uykuya ilişkin bozulmanın toplumun ortak zorlanma başlığı olduğunu göstermektedir.

Kadınlar üç göstergede de erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde zorlanma bildirmektedir. Erkeklerde zorlanma büyük ölçüde uyku alanında yoğunlaşırken, kadınlarda uyku sorununa motivasyon ve gündelik işlevsellik güçlükleri de birbirine yakın düzeylerde eşlik etmektedir.

Yaş kırılımında en kırılgan profil gençlerde ortaya çıkmaktadır. Genç yaş grupları hem uyku düzeni hem de gündelik işlevsellik açısından en yüksek zorlanma düzeylerini bildirirken, yaş ilerledikçe bu oranlar gerilemektedir. İleri yaşlarda işlevselliğe ilişkin göstergeler en düşük seviyelere inmekte, buna karşılık uyku güçlüğü görece daha kalıcı bir başlık olarak varlığını sürdürmektedir. Bu örüntü, olumsuz duygulanım bölümündeki yaş dağılımıyla da büyük ölçüde örtüşmektedir.

Eğitim ve gelir düzeyi düştükçe işlevsel zorlanmalar düzenli biçimde artmakta; en olumsuz görünüm bir okul bitirmemiş bireyler ile çok düşük gelir grubunda ortaya çıkmaktadır. Sosyoekonomik ayrışma en çarpıcı biçimde yapılan her şeyde zorluk hissetme göstergesinde görülmekte; eğitim ve gelir basamaklarının iki ucu arasındaki fark, uyku sorusundaki farkın belirgin biçimde üzerine çıkmaktadır. Bu tablo, kaynak yoksunluğunun en çok gündelik yaşamın genel yükü üzerinde hissedildiğine işaret etmektedir.

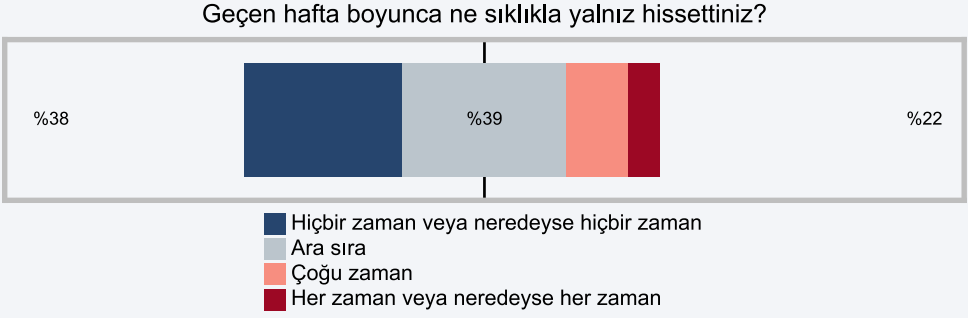
Medeni durum kırılımında uyku sorunları evli olmayan gruplarda daha yaygındır ve evli bireyler ele alınan göstergelerde daha olumlu bir görünüm sunmaktadır. Kırsal yerleşimler üç göstergenin tamamında kentlere kıyasla daha olumlu bir tablo çizmekte; kent içi yoğunluk farkları ise belirgin bir ayrışma yaratmamaktadır. Bölgesel dağılımda Orta Anadolu ve Akdeniz olumsuz yönde, Batı Marmara, Ege ve Doğu Karadeniz ise olumlu yönde ayrışmakta; ancak her bölgede üç gösterge aynı yoğunlukta hareket etmemektedir.

Genel olarak bu bölüm, ruhsal zorlanmanın yalnızca duygu durumuyla sınırlı kalmayıp uyku düzenine, harekete geçme kapasitesine ve gündelik işleyişe de uzandığını göstermektedir. İşlevsel belirtilerin mutluluk, memnuniyet ve olumsuz duygulanım bölümlerinde dezavantajlı görünen kesimlerde yoğunlaşması, öznel iyi oluş ile ruh sağlığı göstergelerinin benzer bir toplumsal dağılım izlediği yönündeki bulguyu güçlendirmektedir.

## Bölüm 3: Yalnızlık Hissi

Yalnızlık, bireyin arzuladığı sosyal ilişkiler ile mevcut sosyal ilişkileri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir duygu durumudur. Sosyal izolasyondan farklı olarak, yalnızlık kişinin çevresinde insanlar olsa dahi hissedebileceği bir duygudur. Ruh sağlığı açısından depresyon, kaygı ve genel yaşam memnuniyeti gibi kritik göstergeler arasındadır. Bu bölümde, katılımcıların geçen haftadaki yalnız hissetme deneyimleri incelenmektedir. Araştırmada katılımcılara “Geçen hafta boyunca ne sıklıkla yalnız hissettiniz?” sorusu yöneltildi ve katılımcılar “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” seçeneklerinden birini kullanarak sorulan soruyu cevapladılar.

**Grafik 3.1: Yalnızlık**



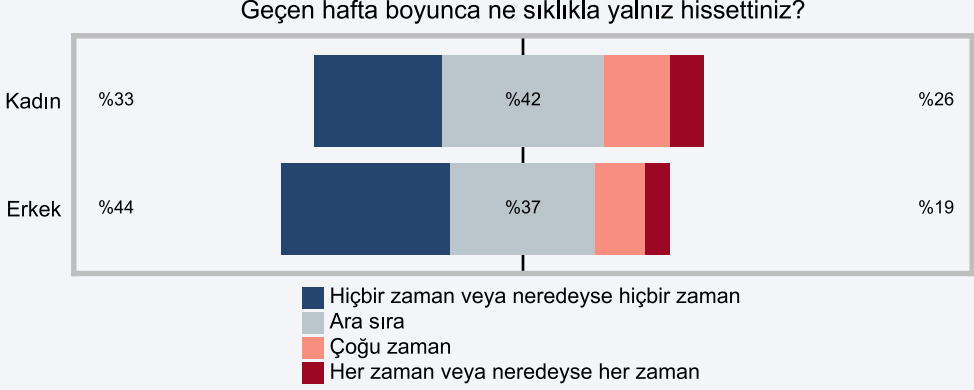
### “Her on kişiden dördü hiç yalnız hissetmiyor”

Grafik 3.1, geçen hafta boyunca yalnız hissetme sıklığının üç bant hâlinde dağıldığını ortaya koymaktadır: katılımcıların %38’i yalnızlığı hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman, %39’u ara sıra, %22’si ise çoğu zaman ya da her zaman yaşadığını belirtmektedir. Ölçeğin düşük ucu ile orta bandı hemen hemen aynı büyüklüktedir; yalnızlığı hiç yaşamayanlar ile ara sıra yaşayanlar toplumu neredeyse iki eşit kesime ayırmaktadır. Bu görünüm, yalnızlığın toplumun büyük bölümü için ya hiç yaşanmayan ya da aralıklı bir deneyim olduğuna işaret etmektedir. Ancak yüksek sıklıkta yalnızlık yaşayanların oranı da göz ardı edilemeyecek bir düzeydedir.

### “Her beş kişiden biri sık sık yalnızlık yaşıyor”

Yüksek sıklıkta yalnızlık hissi bildirenlerin oranı %22’dir. Başka bir ifadeyle, yaklaşık her beş katılımcıdan biri geçen hafta boyunca yalnızlık hissini çoğu zaman ya da sürekli yaşadığını ifade etmektedir. Bu oran çoğunluğu oluşturmamakla birlikte, yalnızlığın toplum içinde sınırlı bir deneyimden ibaret olmadığını ortaya koymaktadır. Bulgular, yalnızlık hissini belirli bir kesim için daha yoğun ve süreklilik taşıyan bir deneyime dönüştüğünü güçlü biçimde düşündürmektedir. Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, toplumun büyük çoğunluğunun yalnızlık hissini sık yaşamadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte %22’lik yüksek sıklık oranı, yalnızlık hissini çok az rastlanan bir durum olmadığını ortaya koymaktadır. Yalnızlık, sosyal izolasyondan farklı olarak kalabalık içinde de yaşanabilen öznel bir deneyim olduğundan, bu oran yalnız yaşayan nüfusla sınırlı okunmamalıdır. Dağılımın iki ucu, toplumda yalnızlıkla neredeyse hiç tanışmayan geniş bir kesim ile onu süreklileşmiş biçimde yaşayan bir grubun yan yana var olduğunu göstermektedir. Bu iki uç arasında kalan “ara sıra” yalnızlık yaşayan kesim ise dağılımın en geniş dilimini oluşturmaktadır. Bu görünüm, toplum genelinde baskın eğilimin düşük yoğunluklu yalnızlık olduğunu, ancak önemli bir grubun belirgin bir yalnızlık deneyimi yaşadığını göstermektedir.

Grafik 3.2: Cinsiyete Göre Yalnızlık



### “Kadınlarda yalnızlık hissi daha yaygın”

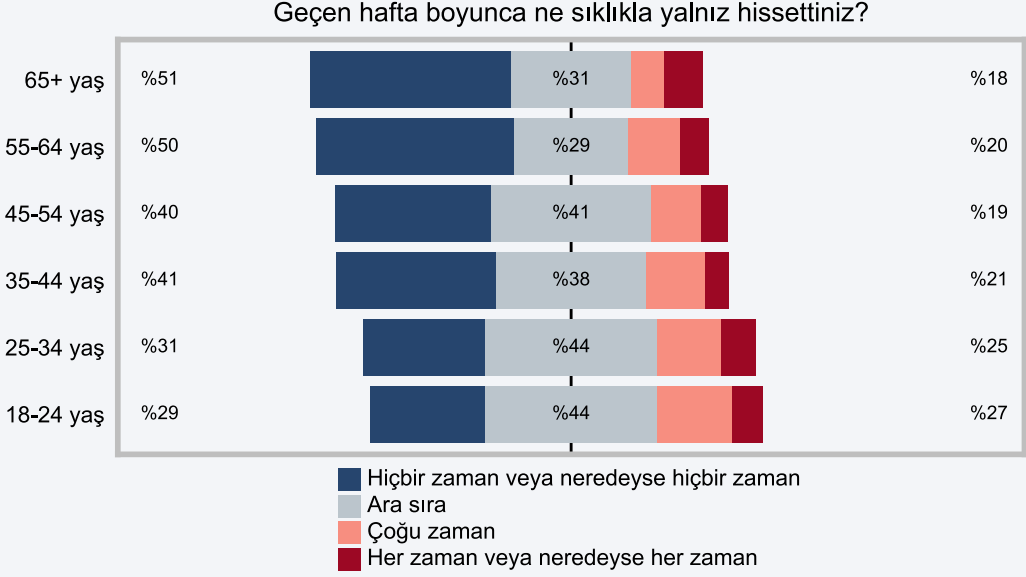
Grafik 3.2, geçen hafta boyunca yalnızlık hissini yüksek sıklıkta yaşayanların kadınlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı kadınlarda %26 iken, erkeklerde %19’dur. Buna karşılık yalnızlığı “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman” yaşamadığını belirtenlerin oranı erkeklerde %44, kadınlarda %33’tür; “ara sıra” diyenlerin oranı ise kadınlarda %42, erkeklerde %37 düzeyindedir. Sık yalnızlık bildiriminde yedi puana ulaşan fark, diğer göstergelerde kadınlar aleyhine gözlenen duygusal tabloyu sosyal ilişki boyutunda da sürdürmektedir. Bu tablo, kadınların yalnızlık hissini erkeklere kıyasla daha sık deneyimlediğine önemli bir işaret sunmaktadır.

### “Erkeklerde olumlu duygular yüksek, yalnızlık düşük”

Erkeklerin genel mutluluk düzeyi de kadınlara kıyasla daha yüksektir. Bu grafikte de buna paralel biçimde, kadınların yalnızlığı daha sık bildirdiği anlaşılmaktadır. Erkeklerde olumlu duyguların daha yüksek, yalnızlık hissini ise daha düşük düzeyde görünmesi; kadınlarda ise bunun tersine bir dağılım oluşması belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Pozitif duygulanım, olumsuz duygulanım ve yalnızlık bulguları cinsiyet ekseninde birbirini tamamlayan bir tablo ortaya koymaktadır. Bulgular, cinsiyete göre duygusal iyi oluş göstergelerinin benzer bir yönelim sergilediğini ortaya koymaktadır.

### “Yalnızlık hissi erkeklere kıyasla kadınlarda daha belirgin”

Her iki cinsiyette de çoğunluk yalnızlığı sık yaşamadığını belirtmektedir; bu yönüyle yaygın ve sürekli bir yalnızlık görünümü söz konusu değildir. Bununla birlikte kadınlarda yaklaşık her dört kişiden biri, erkeklerde ise yaklaşık her beş kişiden biri yalnızlığı yüksek sıklıkta yaşadığını ifade etmektedir. Bu fark, kadınların sosyal ve duygusal yükleri bakımından daha kırılgan bir görünüm sergileyebileceğine işaret etmektedir. Genel dağılım, yalnızlık hissini kadınlarda daha belirgin bir ruhsal yük olarak öne çıktığını ortaya koymaktadır.

**Grafik 3.3: Yaş Gruplarına Göre Yalnızlık**

### “Yalnızlık yaşlıların değil gençlerin deneyimi”

Grafik 3.3, yalnızlık deneyiminin yaşa göre belirgin bir farklılık gösterdiğine önemli bir işaret sunmaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman” yanıtlarının toplamı 18-24 yaş grubunda %27, 25-34 yaşta %25 iken; aynı oran 65 yaş ve üzerindekielerde %18’e, 45-54 yaş grubunda %19’a, 55-64 yaş grubunda ise %20’ye gerilemektedir. Yaygın kanının aksine yalnızlık, yaşlıların değil gençlerin daha sık bildirdiği bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tablo, geçen hafta boyunca yalnız hissetme sıklığının özellikle genç yaş gruplarında daha görünür olduğuna işaret etmektedir. 18-24 yaş grubunda yalnızlığı sık yaşadığını belirtenlerin oranı %27 ile en yüksek düzeydedir. Buna karşılık aynı grupta yalnızlığı hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı %29 ile tüm yaş grupları arasındaki en düşük değerdir; ara sıra diyenlerin oranı ise %44’tür. Bu görünüm, en genç grubun yalnızlık deneyimi açısından daha kırılgan bir profil sergilediğini ortaya koymaktadır.

### “Yalnızlık hissi genç yetişkinliğin bütününe kapsıyor”

25-34 yaş grubunda yüksek sıklıklı yalnızlık oranı %25 düzeyinde bulunmaktadır. Bu oran 18-24 yaş grubunun ardından gelen ikinci en yüksek değerdir ve orta yaş gruplarına kıyasla belirgin biçimde yüksektir. Bu durum, genç yetişkinlik döneminde yalnızlık hissinin yalnızca en genç yaş grubuna özgü olmadığını, 25-34 yaş aralığında da görece olarak güçlü biçimde sürdüğünü ortaya koymaktadır.

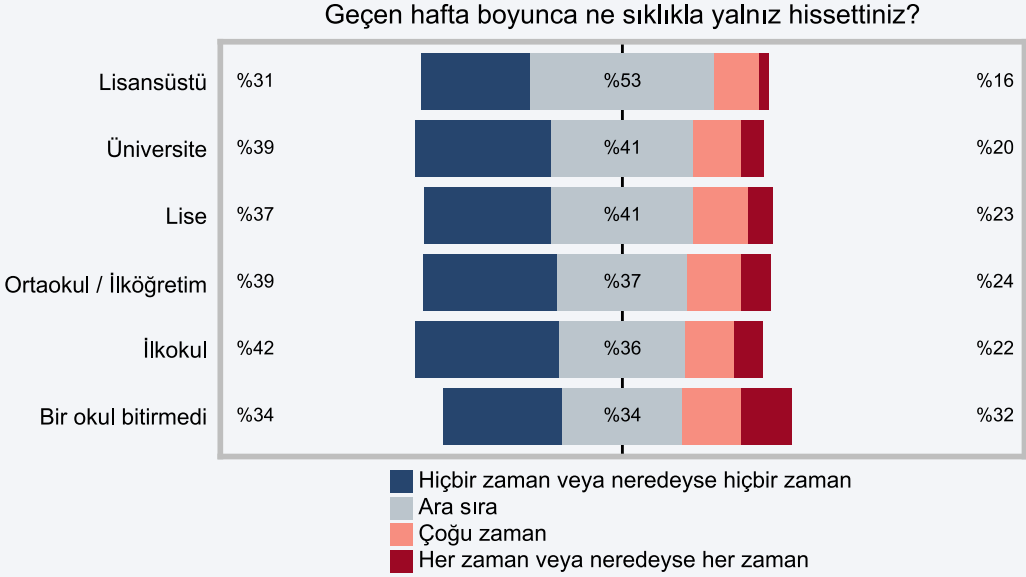
### “Yalnızlık orta yaş gruplarında azalmaya başlıyor”

35-44 ve 45-54 yaş gruplarında yüksek sıklıklı yalnızlık oranlarının daha sınırlı seviyelere indiği görülmektedir. 35-44 yaşta bu oran %21, 45-54 yaşta ise %19 düzeyindedir. Aynı gruplarda yalnızlığı hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı %41 ve %40, ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı ise %38 ve %41 düzeyindedir. Bu dağılım, orta yaşlara gelindikçe yalnızlık deneyiminin daha kontrollü bir görünüm kazandığını ortaya koymaktadır.

## “İleri yaşlarda yalnızlık oranları en düşük seviyede”

55-64 yaş ile 65 yaş ve üzeri gruplarda yüksek sıklıklı yalnızlık oranları en düşük seviyelerdedir. 55-64 yaş grubunda bu oran %20 iken, 65 yaş ve üzerindeki %18'e gerilemektedir. Buna karşılık yalnızlığı hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı 65 yaş ve üzerinde %51 ile en yüksek düzeye ulaşmakta; aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı %31'dir. Bu durum, ileri yaşlarda yalnızlığın sık yaşanan bir deneyim olarak daha sınırlı kaldığını güçlü biçimde düşündürmektedir. Yaş grupları arasındaki farklar tek tek bakıldığında görece sınırlı görünse de genel eğilim oldukça nettir: yaş ilerledikçe yüksek sıklıklı yalnızlık oranının düşme eğiliminde olduğu görülmekte, 18-24 yaştaki %27'lik orandan 65 yaş ve üzerindeki %18'e kadar gerilemektedir. Dokuz puanlık bu kademeli düşüş, tek bir grubun sapması değil, yaş eksenini boyunca işleyen bir eğilimdir. Bulgular, yalnızlık deneyiminin özellikle genç yaş gruplarında daha güçlü hissedildiğine ve yaşla birlikte azalan bir örüntü izlediğine önemli bir işaret sunmaktadır.

**Grafik 3.4: Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık**



## “Eğitim düştükçe yalnızlık hissi artıyor”

Grafik 3.4, yalnızlık deneyimi ile eğitim düzeyi arasında genel olarak ters yönlü bir ilişki olduğuna önemli bir işaret sunmaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı lisansüstü grupta %16 iken, bir okul bitirmeyenlerde %32'ye yükselmektedir. İki uç arasındaki fark iki kat olarak gözlemlenmekte ve eğitim kırılımı yalnızlıkta da öne çıkmaktadır. Buna karşılık ölçeğin orta bandı lisansüstü grupta %53 ile en geniş, bir okul bitirmeyenlerde %34 ile en dar düzeydedir; yalnızlığı hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise ilkökul mezunlarında %42 ile en yüksek değere ulaşmaktadır.

## “Yalnızlık hissi en çok bir okul bitirmeyenlerde görülüyor”

Bir okul bitirmeyenlerde yüksek sıklıklı yalnızlık oranı %32 ile tüm eğitim gruplarının belirgin biçimde üzerindedir. Aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı %34 ile bütün eğitim gruplarının altında kalmakta;



yalnızlığı hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı da %34 düzeyinde bulunmaktadır. Bu grupta her üç kişiden birinin yalnızlığı sık yaşaması, eğitim yoksunluğunun sosyal ağları da zayıflattığını düşündürmektedir. Bu dağılım, en düşük eğitim grubunun yalnızlık deneyimi açısından da kırılğan bir profil sergilediğini ortaya koymaktadır.

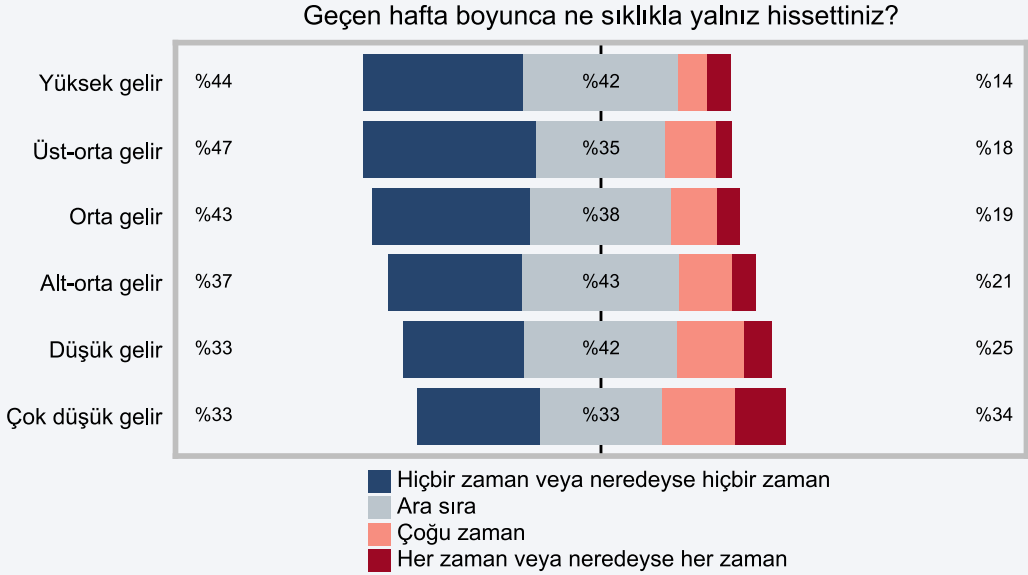
## “Lisansüstü mezunlarında yalnızlık altıda bire iniyor”

Lisansüstü eğitim grubunda yüksek sıklıklı yalnızlık oranı %16 ile tüm gruplar arasındaki en düşük değerdir. Buna paralel olarak aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı %53 ile bütün eğitim gruplarının üzerine çıkmakta, yalnızlığı hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise %31 düzeyinde kalmaktadır. Yalnızlığı sık yaşayanların bu grupta altıda bir düzeyinde kalması, örüntünün gücünü ortaya koymaktadır. Bu görünüm, yüksek eğitim düzeyinin yalnızlık hissi açısından da görece koruyucu bir örüntü ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

## “Yalnızlıkta eğitim farkı 16 puana ulaşıyor”

Lisansüstü grup ile bir okul bitirmeyenler arasındaki yüksek sıklıklı yalnızlık oranı farkı 16 puana ulaşmaktadır. Buna karşılık üniversite, lise, ortaokul/ilköğretim ve ilkököl grupları arasındaki farklar 4 puanlık dar bir bantta sınırlı düzeyde kalmaktadır. On altı puanlık uç farkı, bu bölümde cinsiyet ve yaş kırılımlarında gözlenen farkların oldukça üzerindedir. Bu tablo, eğitim düzeyine bağlı ayrışmanın özellikle eğitim ölçeğinin iki ucunda belirginleştiğini ortaya koymaktadır.

**Grafik 3.5: Gelir Düzeyine Göre Yalnızlık**



## “Yalnızlık hissinde gelir gruplarının iki ucu arasında 20 puan fark var”

Grafik 3.5, yalnız hissetme sıklığının gelir gruplarına göre dağılımını sunmaktadır. Yalnızlığı çoğu zaman ya da her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %34 ile en yüksek seviyededir. Bu oran düşük gelir grubunda %25'e, alt-orta gelir grubunda %21'e, orta gelir



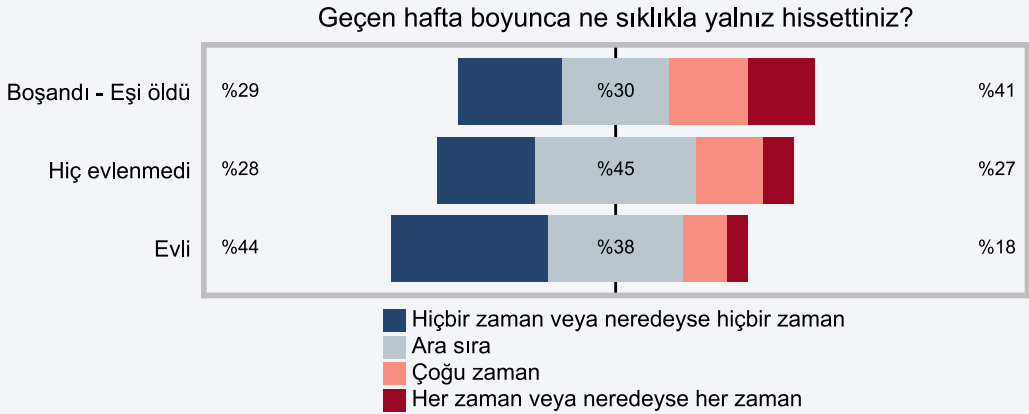
grubunda %19'a, üst-orta gelir grubunda %18'e ve yüksek gelir grubunda %14'e gerilemektedir. Gelir basamaklarının her birinde oranın düzenli biçimde azalması dikkat çekicidir. Bu dağılım, düşük gelir gruplarında yalnızlığın daha sık bildirildiğini açık biçimde göstermektedir.

## “Yalnızlık hissi gelir düzeyiyle ters yönde değişiyor”

Yalnızlığı hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı üst-orta gelir grubunda %47, yüksek gelir grubunda %44, orta gelir grubunda %43, alt-orta gelir grubunda %37, düşük ve çok düşük gelir gruplarında ise %33 düzeyindedir. Ara sıra diyenlerin oranı gelir basamaklarını düzenli biçimde izlememekte; alt-orta gelir grubunda %43, yüksek gelir grubunda %42, üst-orta gelir grubunda %35 ve çok düşük gelir grubunda %33 olarak ölçülmektedir. Buna karşılık yalnızlığı sık yaşayanların oranı gelir düzeyi düştükçe %14'ten %34'e düzenli biçimde yükselmektedir. Bu görünüm, gelir düzeylerine göre yalnızlık deneyiminde belirgin bir farklılaşma bulunduğuna işaret etmektedir.

Yüksek gelir grubu ile çok düşük gelir grubu arasında yalnızlığı sık yaşama oranı açısından 20 puanlık fark bulunmaktadır: yüksek gelir grubunda %14 olan oran, çok düşük gelir grubunda %34'e ulaşmaktadır. Düşük gelir gruplarında olumsuz duygulanımın yanı sıra yalnızlık oranlarının da yükselmesi, ekonomik koşullar ile farklı iyi oluş göstergelerinin benzer yönde değiştiğine işaret etmektedir.

**Grafik 3.6: Medeni Duruma Göre Yalnızlık**



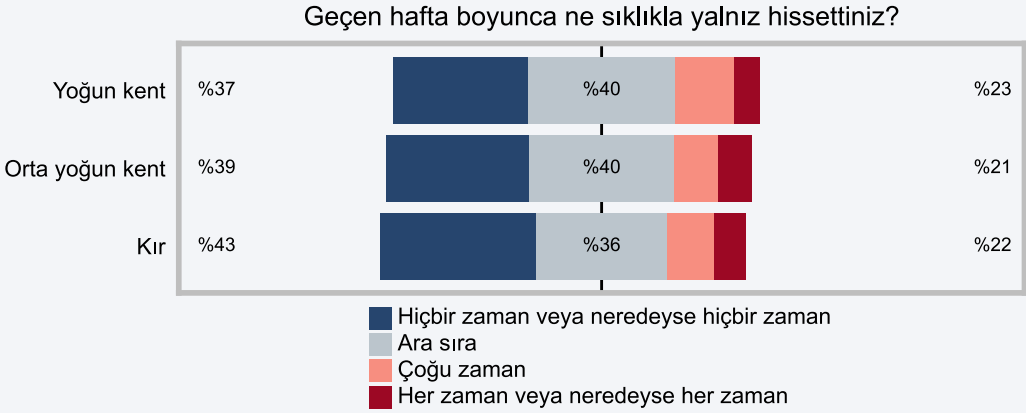
## “Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerin onda dördü yalnızlığı sık yaşıyor”

Grafik 3.6, yalnız hissetme sıklığının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerin %41'i yalnızlığı çoğu zaman ya da her zaman hissettiğini belirtmektedir. Bu oran hiç evlenmemiş bireylerde %27'ye, evli bireylerde ise %18'e düşmektedir. Eşini kaybetmiş ve boşanmış bireylerdeki %41'lik oran, diğer kırılımlar içindeki en yüksek yalnızlık değeridir. Kayıp ve ayrılık, sosyal ağın merkezindeki bağı kopararak gündelik paylaşım alanını birdenbire daraltmaktadır. Bu dağılım, yalnızlık hissinin medeni durumla güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

## “Evlilerin neredeyse yarısı hiç yalnızlık hissetmiyor”

Kendisini hiç ya da neredeyse hiç yalnız hissetmediğini belirtenlerin oranı evli bireylerde %44 ile en yüksek seviyededir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %29’a, hiç evlenmemiş bireylerde ise %28’e gerilemektedir. Özellikle boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde yalnızlığı her zaman ya da neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranının %19’a ulaşması belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Yani bu grupta her beş kişiden biri, yalnızlığı neredeyse kesintisiz bir hal olarak yaşamaktadır. Bu tablo, eş kaybı ve boşanma sonrasında yalnızlığın daha kalıcı bir deneyime dönüşebildiğini güçlü biçimde düşündürmektedir.

**Grafik 3.7: Yerleşim Yerine Göre Yalnızlık**

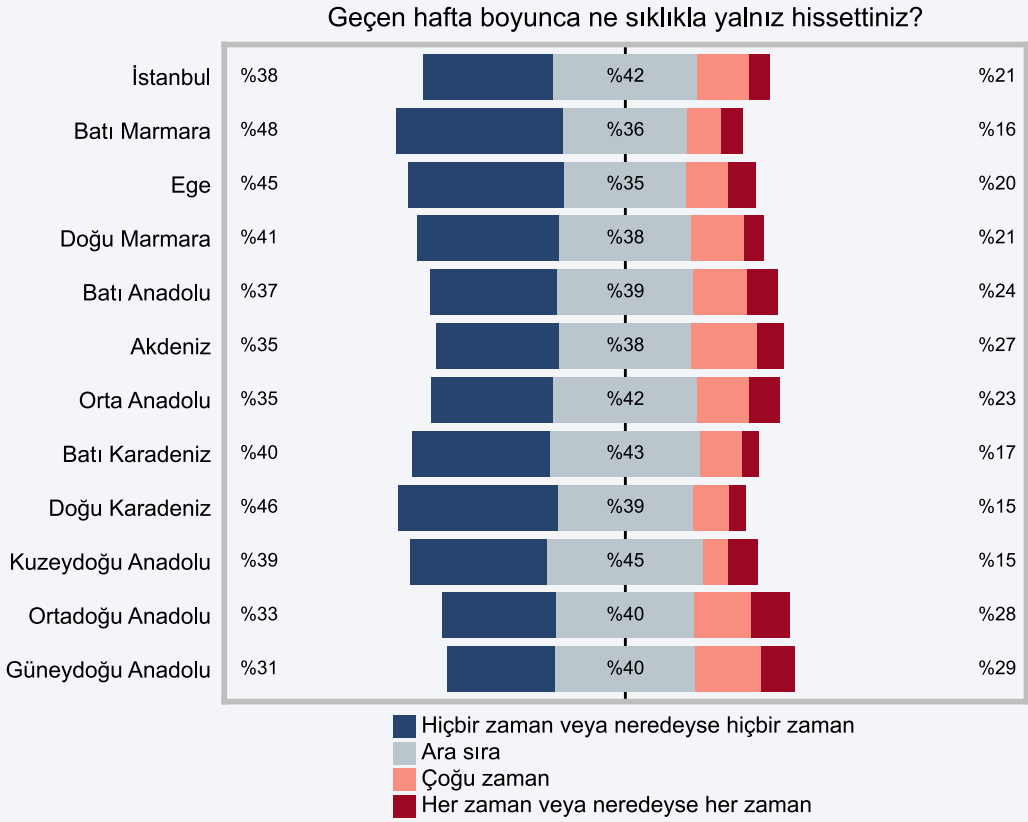


## “Yalnızlık yalnızca yoğun kentlerin sorunu değil”

Grafik 3.7, yalnızlık hissinin yerleşim yerine göre dağılımını sunmaktadır. Yoğun kent, orta yoğun kent ve kırsal bölgeler arasında belirgin farklar görülmektedir. Yalnızlığı çoğu zaman ya da her zaman hissettiğini belirtenlerin oranı yoğun kentlerde %23, orta yoğun kentlerde %21, kırsalda %22’dir. Ara sıra yalnız hissedenlerin oranı yoğun ve orta yoğun kentlerde %40, kırsalda %36’dır. Hiç yalnız hissetmediğini belirtenler kırsalda %43 ile biraz daha yüksektir. Bu görünüm, yalnızlığın yalnızca büyük şehirlerin değil, farklı yaşam alanlarının ortak deneyimlerinden biri olduğunu; sosyal bağların niteliğiyle de yakından ilişkili bir deneyim haline geldiğini göstermektedir.

Yoğun kent ile kırsal bölgeler arasındaki yüksek sıklıklı yalnızlık farkı yalnızca 1 puan düzeyindedir. Ara sıra diyenlerin oranı yoğun ve orta yoğun kentte %40, kırsalda %36; yalnızlığı hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise kırsalda %43, orta yoğun kentte %39 ve yoğun kentte %37 düzeyindedir. Bu görünüm, yalnızlığın fiziksel çevre veya kentleşme düzeyinden çok, sosyal ilişkilerin niteliğiyle ilişkili bir deneyim olduğunu güçlü biçimde düşündürmektedir. Kentte kalabalık içinde yaşamamanın yalnızlığı artırdığı yönündeki beklenti, bu veride karşılık bulmamaktadır.

Grafik 3.8: Coğrafi Bölgelere Göre Yalnızlık



### “Yalnızlık hissi bölgeler arasında 14 puan farklılaşıyor”

Grafik 3.8, geçen hafta boyunca yalnız hissetme sıklığının coğrafi bölgelere göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Sık yalnızlık bildirimi büyük ölçüde güney ve iç bölgelerde yoğunlaşırken, kuzey ve batı bölgelerinde bu deneyim çok daha sınırlı düzeyde kalmaktadır. Bölgeler arasındaki makas 14 puana ulaşmakta olup, bu genişlik önceki göstergelerde gözlenen depresif hissetme (12 puan) ile üzgün hissetme (16 puan) farklarıyla benzerlikler göstermektedir. Yalnızlık ile olumsuz duygulanım göstergelerinde bölgeler arasındaki farkların büyüklüğü birbirine yakındır.

### “Yalnızlık en yüksek Güneydoğu Anadolu’da”

Yalnız hissettiğini çoğu zaman veya her zaman belirttiğini ifade edenlerin oranı %29 ile en yüksek Güneydoğu Anadolu’dadır; bu bölgeyi %28 ile Ortadoğu Anadolu ve %27 ile Akdeniz yakından takip etmektedir. Bu üç bölge, yalnızlık oranı %25’in üzerinde seyreten tek bölgeler olarak tabloda açık biçimde ayrılmaktadır. Bunları %24 ile Batı Anadolu ve %23 ile Orta Anadolu izlemekte, dolayısıyla iç ve güneydoğu bölgelerinin oluşturduğu bir kuşağın yalnızlık açısından risk taşıdığı söylenebilir. Bu bölgelerin aynı zamanda önceki grafiklerde de sık depresif ve üzgün hissetme oranlarının en yüksek olduğu bölgeler arasında yer alması, burada rastlantısal olmayan bir örtüşmeye işaret etmektedir.

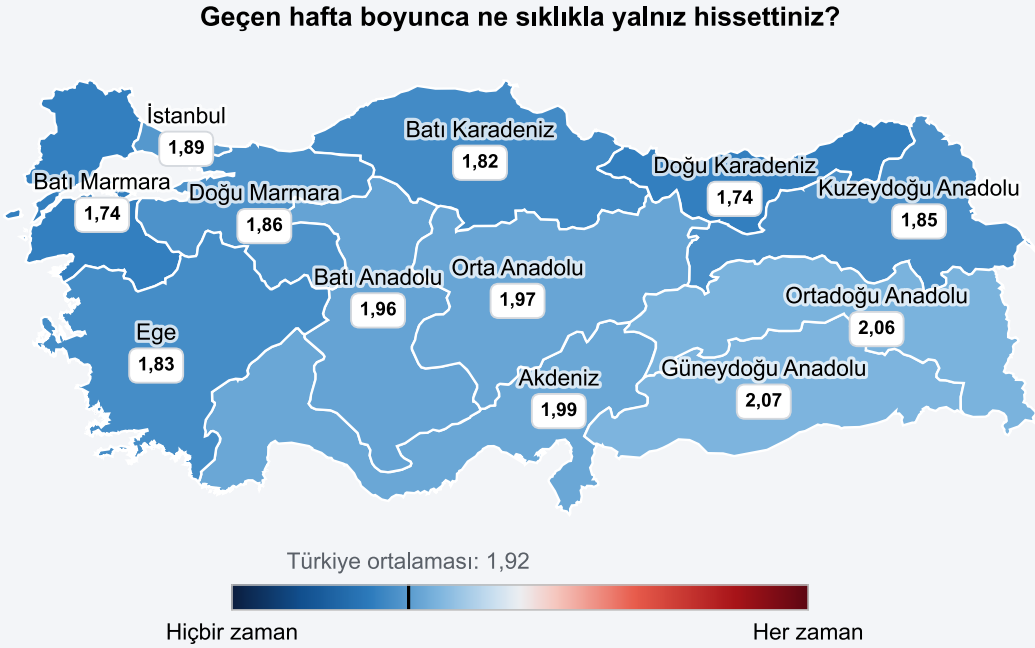
## “En düşük yalnızlık hissi Doğu Karadeniz ve Kuzeydoğu Anadolu’da”

Ölçeğin diğer ucunda %15 ile Doğu Karadeniz ve Kuzeydoğu Anadolu, %16 ile Batı Marmara açık biçimde görülmekte, bu üç bölge yalnızlık açısından en düşük risk grubunu oluşturmaktadır. Bu bölgeleri %17 ile Batı Karadeniz izlemekte, dolayısıyla Karadeniz bölgelerinin bütününde yalnızlık oranlarının Türkiye genelinin oldukça altında kaldığı görülmektedir. İstanbul (%21), Doğu Marmara (%21) ve Ege (%20) ise ortalamaya yakın, orta düzeyde bir tablo sunmaktadır ve bu üç bölge ne belirgin biçimde düşük ne de yüksek uçta yer almaktadır. Batı Anadolu ve Orta Anadolu’nun bu orta grubun hemen üzerinde konumlanması, iç bölgelerde bile tam bir homojenlik olmadığını, bölge içi farklılaşmanın da göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

## “Kuzeydoğu Anadolu üzüntüde yüksek, yalnızlıkta düşük”

Bölgelerin büyük çoğunluğunda yalnızlık örüntüsü, depresif ve üzgün hissetme bulgularıyla büyük ölçüde örtüşmektedir: Doğu Karadeniz ve Batı Marmara hem yalnızlıkta hem önceki iki duygudurum göstergesinde düşük uçta yer alırken, Güneydoğu Anadolu ve Ortadoğu Anadolu her üç göstergede de yüksek uçta konumlanmaktadır. Ancak Kuzeydoğu Anadolu bu genel örüntüden belirgin biçimde ayrılmaktadır; bu bölge üzgün hissetmede %26 ile görece yüksek bir oran sergilerken, yalnızlıkta %15 ile en düşük gruba dahil olmaktadır. Benzer bir eğilim daha zayıf biçimde Orta Anadolu için de geçerlidir; bu bölge depresif hissetmede %27 ile en yüksek orana sahipken, yalnızlıkta %23 ile orta düzeyde kalmaktadır.

Harita 3.1: Coğrafi Bölgelere Göre Yalnızlık Hissi Ortalaması



## “Yalnızlık haritası olumlu duygu haritasının tersi”

Harita 3.1 detaylı bir biçimde değerlendirildiğinde, bireylerin kendilerini sosyal veya duygusal olarak yalnız hissetme sıklığının Türkiye genel ortalamasının 1,92 düzeyinde gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Coğrafi bölgelere göre en yüksek yalnızlık ortalamalarının sırasıyla 2,07 ile Güneydoğu Anadolu, 2,06 ile Ortadoğu Anadolu, 1,99 ile Akdeniz ve 1,97 ile Orta Anadolu bölgelerinde ölçüldüğü saptanmaktadır. Elde edilen bu hiyerarşik sıralamanın, izleyen bölümde sunulan olumlu duygulanım haritalarındaki dizilimin tam tersi yönünde okunması gerektiği dikkat çekicidir. Diğer bir deyişle, pozitif duyguların en seyrek bildirildiği bölgelerin, yalnızlık gibi zorlayıcı hislerin en sık deneyimlendiği bölgeler olduğu göze çarpmaktadır.

## “En düşük ortalamayı Batı Marmara ve Doğu Karadeniz paylaşıyor”

En düşük yalnızlık hissi ortalamalarına bakıldığında, Batı Marmara ve Doğu Karadeniz bölgelerinin 1,74 puan ile ülkedeki en düşük değeri paylaştıkları, onları 1,82 ortalama ile Batı Karadeniz ve 1,83 ortalama ile Ege bölgesinin takip ettiği kaydedilmektedir. Yalnızlık hissiyatı en yoğun olan bölge ile en az olan bölge arasındaki istatistiksel fark 0,33 puan olarak tespit edilmiştir. Yalnızlık olgusunun coğrafi dağılımının, diğer pozitif ve negatif ruh sağlığı göstergeleriyle son derece uyumlu ve paralel bir doğrultuda hareket etmesi, yalnızlığın sadece bireysel ve izole bir duygu durumu olmaktan ziyade, bireylerin bütüncül iyi oluş örüntüsünün bir parçası olduğuna işaret etmektedir.

## Bölüm Özeti:

Bulgular, yalnızlığı hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenler (%38) ile ara sıra yaşadığını belirtenlerin (%39) toplumu neredeyse iki eşit kesime ayırdığını; bununla birlikte yaklaşık her beş kişiden birinin (%22) yalnızlığı sık deneyimlediğini göstermektedir. Yalnızlık çoğunluk için gündelik hayatın baskın bir teması olmasa da, belirli bir kesim için yoğun ve süreklilik taşıyan bir deneyime dönüşmektedir. Kadınlarda ve genç yaş gruplarında yalnızlık hissi daha yaygındır; yaş ilerledikçe yüksek sıklıklı yalnızlık oranı gerilemekte ve en düşük düzeylerine ileri yaşlarda inmektedir. Yalnızlığın en çok gençlerde bildirilmesi, bu duygunun fiziksel olarak yalnız kalmaktan çok, arzulanan ile mevcut sosyal ilişkiler arasındaki açıklıktan beslendiği yönündeki kavramsal çerçeveye uyumludur.

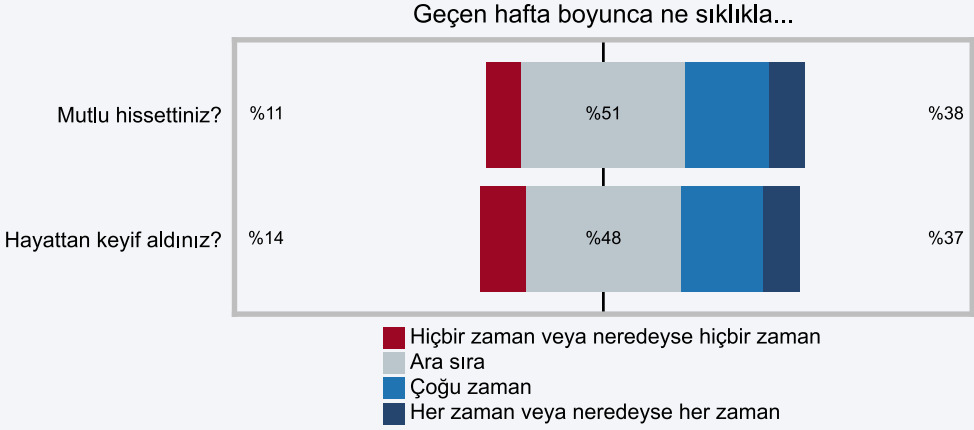
Eğitim ve gelir düzeyi düştükçe yalnızlık hissi artmakta ve ayrışma eğitim ölçeğinin uçlarında görülmektedir. Gelir kırılımında da benzer bir dağılım bulunmakta; yalnızlığı sık yaşayanların oranı gelir basamakları boyunca düzenli biçimde azalmaktadır. Bu örüntü, sosyal bağların gücünün ekonomik ve kültürel kaynaklarla birlikte hareket ettiğini göstermektedir. Medeni durum, yalnızlık deneyimini en keskin biçimde ayırtıran değişkenlerden biridir. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler yalnızlığı açık farkla en yoğun yaşayan grubu oluştururken, evli bireyler en korunaklı görünümü sergilemektedir. Eş kaybı ve boşanma sonrasında yalnızlığın süreklilik kazanan bir deneyime dönüşebileceği akla gelmektedir.

Mutluluk ve yaşam memnuniyetinde erkeklerin gerisinde kalan kadınlar ile duygusal ve işlevsel zorlanmaları en sık bildiren gençler, yalnızlığı da daha yoğun yaşamaktadır. Bu paralellik, yalnızlığın depresif belirtiler ve düşük iyi oluşla iç içe geçen bir deneyim olduğunu doğrular niteliktedir. Yerleşim türüne göre yalnızlık hissinde belirgin bir fark gözlenmezken, coğrafi bölgeler arasında daha net bir ayrışma bulunmaktadır; Güneydoğu Anadolu, Ortadoğu Anadolu ve Akdeniz’de yoğun yalnızlık daha yüksek, Karadeniz ve Batı Marmara’da ise daha düşüktür.

## Bölüm 4: Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma

CES-D ölçeğinin uygulandığı soru setinde olumsuz duygulanım maddelerinin yanı sıra bireylerin olumlu duygu durumlarını ölçen iki madde de yer almaktadır. Araştırmada katılımcılara “Geçen hafta boyunca ne sıklıkla mutlu hissettiniz?” ve “Geçen hafta boyunca ne sıklıkla hayattan keyif aldınız?” soruları yöneltildi. Katılımcılar “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” seçeneklerinden birini tercih etti. Bu maddeler, depresif belirtileri ölçmeye yönelik CES-D 8 ölçeğinin olumlu kutuplu iki maddesidir; kompozit skor hesaplanırken ters kodlanarak ölçeğe girmekte, bireylerin psikolojik iyi oluşunun olumlu boyutunu betimlemeleri nedeniyle bu bölümde kendi başlarına ele alınmaktadır. Bu bölümde iki göstergenin genel dağılımı ile cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim türü ve coğrafi bölge kırılımları sunulmaktadır.

**Grafik 4.1: Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**



### “Her on kişiden yaklaşık dördü olumlu duyguları sık yaşıyor”

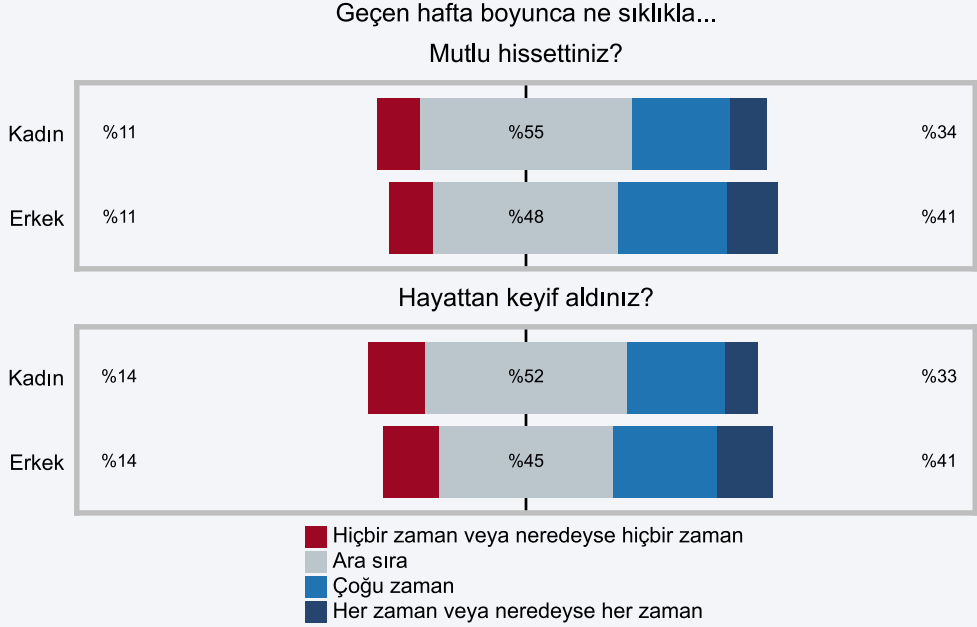
Grafik 4.1, katılımcıların mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklıklarının genel dağılımını sunmaktadır. Katılımcıların %38’i geçen hafta boyunca çoğu zaman ya da her zaman mutlu hissettiğini belirtmektedir. Hayattan keyif alma göstergesinde de bu oran %37’dir. En büyük grubu ise her iki göstergede de bu duyguları ara sıra yaşadığını belirtenler oluşturmaktadır; bu oran mutlu hissetmede %51, hayattan keyif almada %48’dir. Toplumun yarısının olumlu duyguları “ara sıra” yaşaması, duygusal deneyimin ortalama bir yoğunlukta seyrettiğini göstermektedir. Bu dağılım, olumlu duygulanımın toplumun geneline yayıldığını ancak yoğun biçimde yaşanan bir deneyim olmaktan çok aralıklı biçimde hissedildiğini ortaya koymaktadır.

### “Hayattan hiç keyif almayanlar, hiç mutlu hissetmeyenlerden fazla”

Mutlu hissetmeyi hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı %11, hayattan keyif almada ise %14’tür. İki göstergenin dağılımlarının birbirine oldukça yakın seyretmesi, olumlu duyguların toplumda benzer bir örüntüyle deneyimlendiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

Keyif almada “hiçbir zaman” diyenlerin payının mutlu hissetmeye göre 3 puan yüksek olması, iki madde arasındaki başlıca ayrımı oluşturmaktadır. Olumsuz duygulanım bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde bu tablo, toplumun duygusal görünümünün uç değerlerden çok orta yoğunluklu deneyimlerde toplandığını güçlü biçimde düşündürmektedir.

**Grafik 4.2: Cinsiyete Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**



### “Erkekler olumlu duyguları daha sık yaşıyor”

Grafik 4.2, mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklığının cinsiyete göre dağılımını sunmaktadır. Olumlu duyguları sık yaşadığını (“çoğu zaman” ile “her zaman veya neredeyse her zaman”) belirtenlerin oranına bakıldığında, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir pozitif duygulanıma sahip olduğu görülmektedir. Mutlu hissettiğini sık belirtenlerin oranı erkeklerde %41 iken kadınlarda %34 seviyesindedir. Hayattan keyif alma göstergesinde de benzer bir durum söz konusudur; bu oran erkeklerde %41 iken kadınlarda %33’e gerilemektedir. Yaklaşık yedi-sekiz puanlık bu fark, iki göstergede de tekrarlanarak pozitif duygulanımın erkeklerde daha yoğun yaşandığına işaret etmektedir. Böylece negatif duygulanımda kadınlar aleyhine görülen fark, pozitif duygulanımda erkekler lehine bir görünümle bütünleşmektedir.

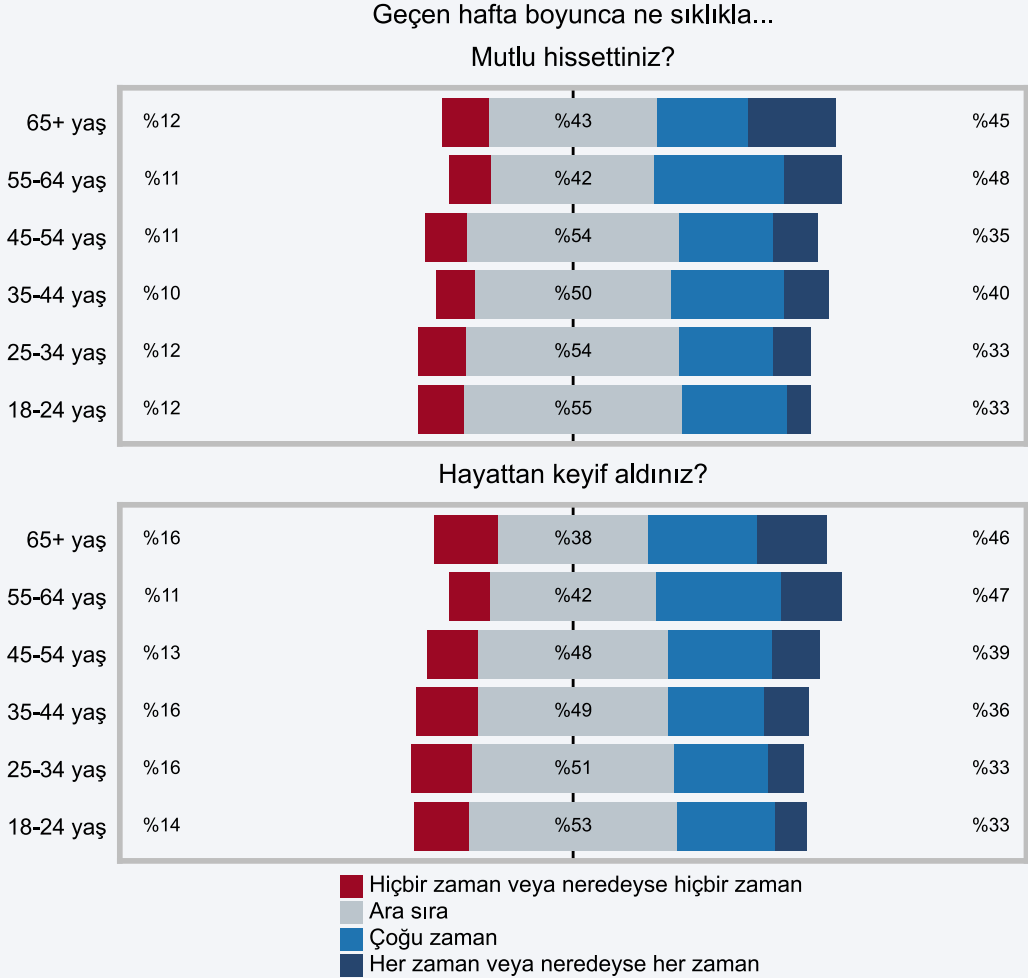
### “Kadınlarda olumlu duygular ara sıra bandında yoğunlaşıyor”

Grafiğin orta bandı, iki cinsiyet arasındaki asıl ayrışmanın nerede oluştuğunu göstermektedir. Olumlu duyguları ara sıra yaşadığını belirtenlerin oranı mutlu hissetmede kadınlarda %55, erkeklerde %48; hayattan keyif almada ise kadınlarda %52, erkeklerde %45 düzeyindedir. Buna karşılık bu duyguları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını söyleyenlerin oranı iki cinsiyette de aynıdır: mutlu hissetmede %11, hayattan keyif almada %14. Bu durum, kadınların olumlu duyguları hiç yaşamadığını değil, erkeklere kıyasla daha seyrek yaşadığını; farkın ölçeğin düşük ucunda değil, orta bant ile yüksek uç arasında oluştuğunu doğrulamaktadır. Erkeklerin genel mutluluk düzeyi de kadınlara kıyasla daha yüksektir. Bu grafikteki olumlu duygulanım farkı da aynı yöne önemli bir



işaret sunmaktadır. Üç farklı göstergenin aynı yönde ayrışması, cinsiyet temelli duygusal eşitsizliğin tek bir ölçüme bağlı olmadığını ortaya koymaktadır. Erkeklerde hem genel mutluluk hem de gündelik olumlu duygular daha yüksek seyrederken, kadınlarda duygusal yük daha belirgin bir görünüm almaktadır.

**Grafik 4.3: Yaş Gruplarına Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**



### “İleri yaş gruplarında olumlu duygular daha sık yaşıyor”

Grafik 4.3 incelendiğinde, mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklığının ileri yaş gruplarında daha yoğunlaştığı ortaya çıkmaktadır. Mutlu hissettiğini “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” belirtenlerin toplam oranı 55-64 yaş grubunda %48 ile zirveye ulaşırken, 65 yaş ve üzerinde bu oran %45 olarak gerçekleşmektedir. Hayattan keyif alma sorusunda da benzer bir tablo görülmekte; 55-64 yaşta %47, 65 yaş ve üzerinde ise %46’lık bir kesim olumlu duyguları yüksek sıklıkta yaşadığını ifade etmektedir. Bu durum, yaşın ilerlemesiyle birlikte pozitif duygulanımın arttığına ve ileri yaşların duygusal iyi oluş açısından daha olumlu bir profil sergilediğine işaret etmektedir.



## “Gençlerin 3’te 1’i olumlu duyguları yaşıyor”

18-24 ve 25-34 yaş grupları, her iki göstergede de olumlu duyguları yüksek sıklıkta yaşama konusunda en düşük oranlara sahiptir. Her iki yaş grubunda da hem mutlu hissetme hem de hayattan keyif alma oranları (çoğu zaman ve her zaman yanıtlarının toplamı) yalnızca %33 seviyesinde kalmaktadır. Buna karşılık bu gruplarda yanıtların ağırlığı ölçeğin orta bandında toplanmaktadır: ara sıra diyenlerin oranı 18-24 yaşta mutlu hissetmede %55, hayattan keyif almada %53; 25-34 yaşta ise sırasıyla %54 ve %51 düzeyindedir. Olumlu duyguları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenler ise %12 ile %16 arasında kalmaktadır.

## “Orta yaş grupları olumlu duygulanımda bir geçiş dönemi sergiliyor”

35-44 ve 45-54 yaş gruplarına bakıldığında, gençlerden ileri yaşlara doğru kademeli bir iyileşme eğilimi göze çarpmaktadır. Hayattan keyif alma göstergesinde yüksek sıklık bildirenlerin oranı 35-44 yaşta %36’ya, 45-54 yaşta ise %39’a yükselmektedir. Mutlu hissetme oranlarında 45-54 yaş grubunda ufak bir dalgalanma (%35) görülse de, 35-44 yaş grubunda bu oran %40 seviyesine çıkmaktadır. Bu tablo, orta yaşların, yaşamın ilk yıllarındaki yoğun düşük duygulanımdan çıkılıp, ileri yaşlardaki daha kalıcı pozitif duygulanıma doğru gidilen bir geçiş evresi olarak okunabileceğini düşündürmektedir.

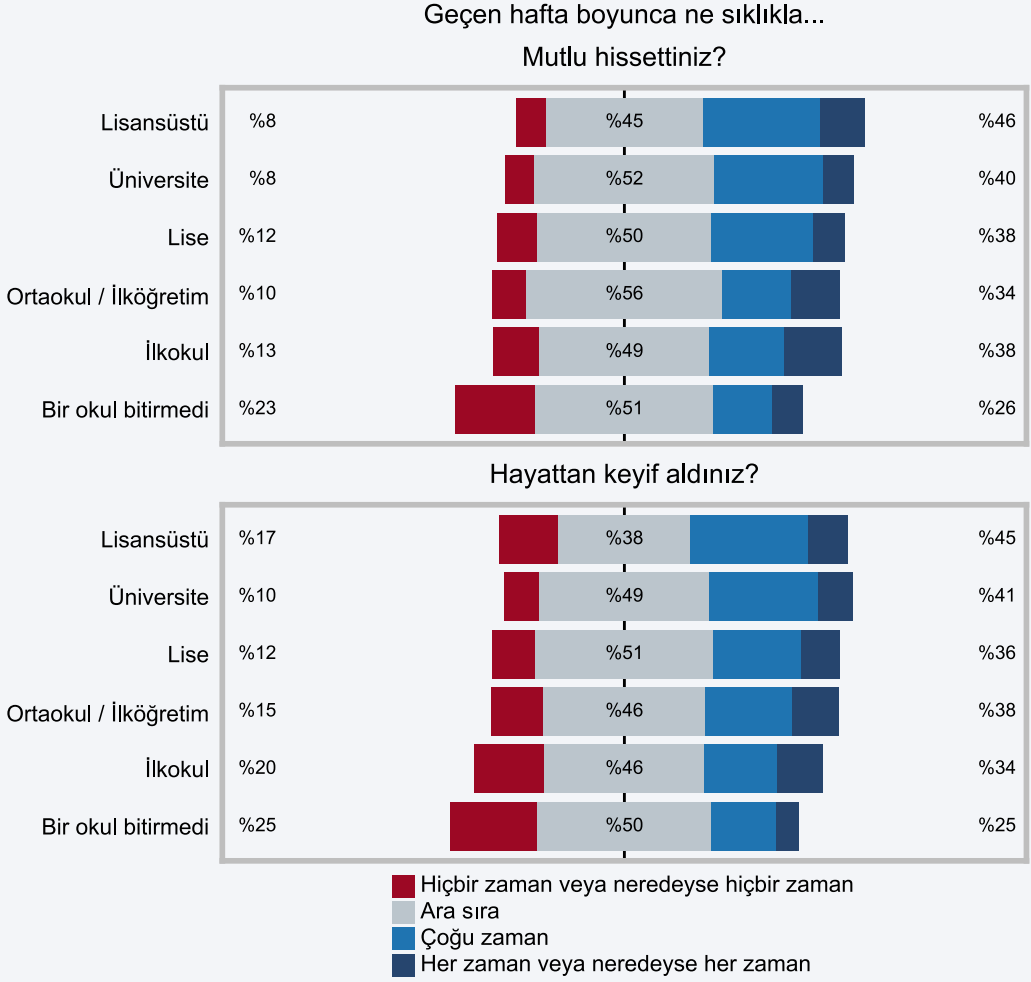
İki sorunun dağılımı birlikte ele alındığında, genel eğilimin yaşla birlikte şekillendiği açıktır. Olumlu duyguları sık yaşadığını belirtenlerin oranı en genç iki grupta %33’te kalırken, 55-64 yaş grubunda mutlu hissetmede %48’e, hayattan keyif almada %47’ye çıkmaktadır. Aradaki 14-15 puanlık bu fark, yaşlanmanın getirdiği deneyim, beklentilerin yeniden şekillenmesi veya yaşam düzeninin daha öngörülebilir hale gelmesiyle birlikte bireylerin mevcut durumlarından daha fazla keyif alabildiğini akla getirmektedir. Sonuç olarak, genç yaşlar olumlu duygular açısından daha kısıtlı bir görünüm sunarken, 55 yaş ve üzeri dönem duygusal iyi oluşun belirgin biçimde güçlendiği bir evre olarak öne çıkmaktadır.

## “Eğitim yükseldikçe olumlu duygular artıyor”

Grafik 4.4 incelendiğinde, eğitim durumu ile pozitif duygulanım arasında paralellikler olduğu görülmektedir. Mutlu hissettiğini “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” belirtenlerin toplam oranı lisansüstü mezunlarında %46 ile en yüksek seviyesine ulaşırken, üniversite mezunlarında bu oran %40 olarak gerçekleşmektedir. Hayattan keyif alma sorusunda da benzer bir tablo mevcuttur; lisansüstü eğitim alanların %45’i, üniversite mezunlarının ise %41’i olumlu duyguları yüksek sıklıkta yaşadığını ifade etmektedir. Bu durum, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin gündelik yaşamlarında pozitif duyguları daha yoğun ve sık deneyimlediğine işaret etmektedir.

## “Bir okul bitirmeyenlerde olumlu duygular dörtte bire iniyor”

Grafığın en alt basamağında yer alan “bir okul bitirmedir” grubu, her iki göstergede de olumlu duyguları yüksek sıklıkta yaşama konusunda en düşük oranlara sahiptir. Bu grupta hem hayattan keyif alma (%25) hem de mutlu hissetme (%26) oranları (çoğu zaman ve her zaman yanıtlarının toplamı) oldukça sınırlı kalmaktadır. Buna karşılık bu duyguları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı hayattan keyif almada %25, mutlu hissetmede ise %23 ile bütün eğitim gruplarının üzerindedir; ara sıra diyenler ise %50 ve %51 ile yanıtların en kalabalık bandını oluşturmaktadır. Formel eğitimin olmaması, olumlu duygu durumunun seyrekleşmesiyle örtüşmektedir.

**Grafik 4.4: Eğitim Düzeyine Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**

### “Eğitimin iki ucunda olumlu duygu sıklığı yaklaşık 20 puan farklılaşıyor”

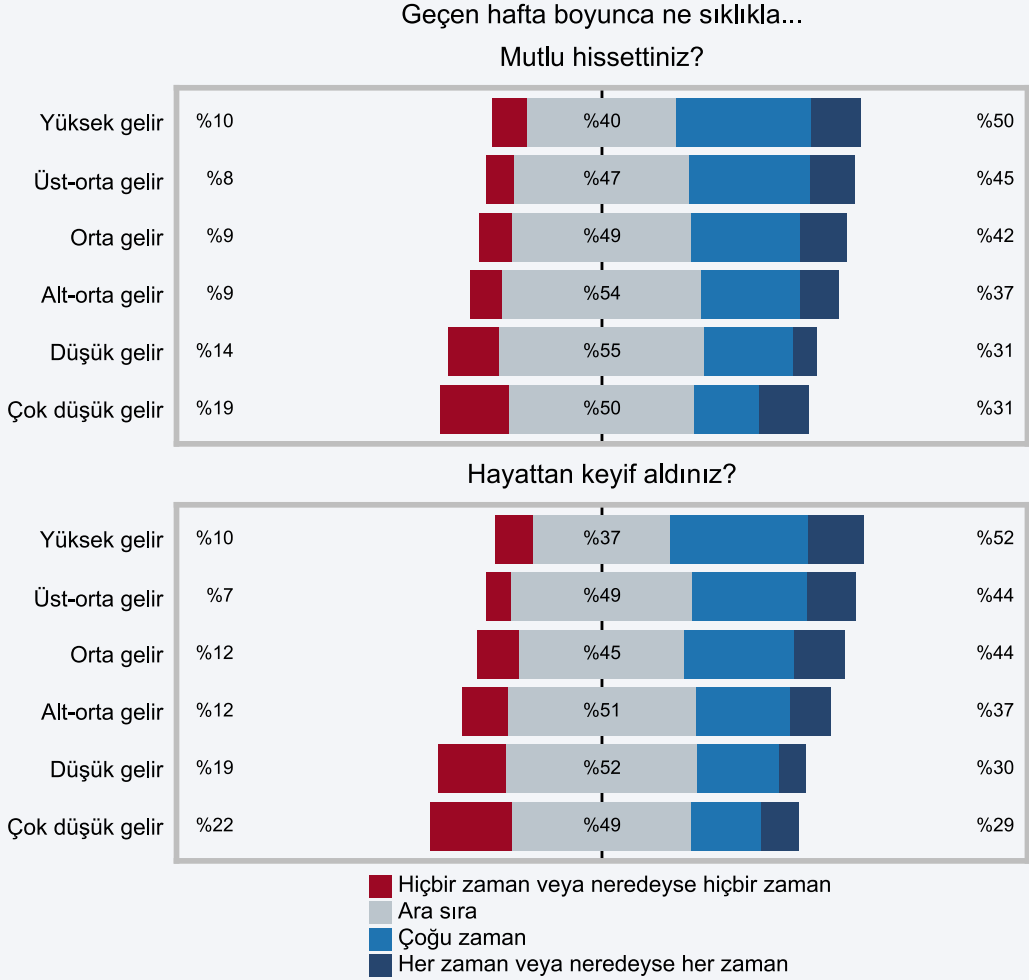
İlkokuldan liseye doğru giden orta eğitim kademelerine bakıldığında, bazı gruplar arasında ufak dalgalanmalar yaşansa da (örneğin mutlu hissetme sorusunda ilkökul grubunun ortaokula kıyasla görece daha yüksek bir oran sunması gibi) genele yayılan bir iyileşme eğilimi dikkat çekmektedir. Olumlu duyguları sık yaşadığını belirtenlerin oranı, “bir okul bitirmede” grubunda %25-%26 bandında kalırken ilkökul mezunlarında %34-%38’e, lise mezunlarında ise %36-%38’e yükselmektedir. Bu durum, orta eğitim kademelerinin, en alt grubun yoğun seyrek duygulanımı ile en üst grubun yüksek pozitif duygulanımı arasında bir köprü ve geçiş evresi profili sergilediğini göstermektedir.

### “Olumlu duygular lisansüstü mezunlarında en yüksek”

İki sorunun dağılımı en alt ve en üst eğitim grupları ekseninde birlikte ele alındığında, eğitimin duygusal iyi oluş üzerindeki rolü ortaya çıkmaktadır. Aradaki yaklaşık 20 puanlık bu fark, eğitim düzeyinin yükselmesinin sadece sosyoekonomik koşulları değil, bireylerin psikolojik dayanıklılığını,

gündelik hayattaki duygusal iyi oluşlarını ve hayattan aldıkları tatmini ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Herhangi bir okulu bitirmeyenlerde %25-%26 bandında kalan sık pozitif duygulanım oranları, lisansüstü eğitim görenlerde %45-%46 seviyelerine kadar çıkmaktadır.

**Grafik 4.5: Gelir Düzeyine Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**



### “Gelir arttıkça olumlu duygular artıyor”

Grafik 4.5, gelir düzeyi ile mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklığı arasında belirgin bir farklılaşma olduğunu göstermektedir. Olumlu duyguları sık yaşadığını (“çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman”) belirtenlerin toplamı incelendiğinde, gelir düzeyi yükseldikçe oranların genel olarak arttığı görülmektedir. Mutlu hissettiğini sık belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %31 iken, yüksek gelir grubunda %50’ye çıkmaktadır. Hayattan keyif alma göstergesinde de benzer bir eğilim görülmekte; çok düşük gelir grubunda %29 olan yüksek sıklık oranı, yüksek gelir grubunda %52’ye ulaşmaktadır. Bu dağılım, yüksek gelir gruplarında olumlu duyguların daha sık bildirildiğine işaret etmektedir.

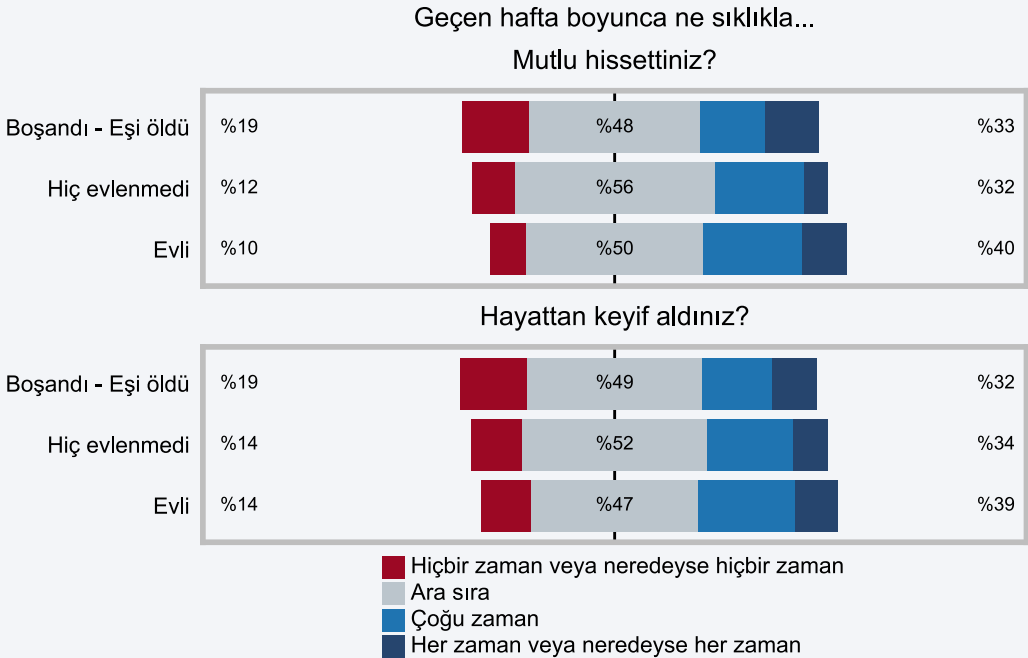
## “Çok düşük gelir grubunda olumlu duygular daha seyrek bildiriliyor”

Çok düşük gelir grubunda, her iki göstergede de olumlu duyguları seyrek yaşama oranları en yüksek seviyededir. Bu duyguları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı hayattan keyif almada %22, mutlu hissetmede ise %19 ile bütün gelir gruplarının üzerindedir; ara sıra diyenler ise %49 ve %50 ile yanıtların yarısına yakınına oluşturmaktadır. Böylece çok düşük gelir grubunda olumlu duygular ağırlıklı olarak ölçeğin orta bandında toplanmaktadır. Bu dağılım, ekonomik koşullar ile duygusal iyi oluş arasında belirgin bir farklılaşma bulunduğuna işaret etmektedir.

## “Yüksek gelir grubunda hayattan sık keyif alanların oranı %52”

İki sorunun dağılımı en düşük ve en yüksek gelir grupları karşılaştırılarak değerlendirildiğinde belirgin farklılıklar görülmektedir. Hayattan keyif alma göstergesinde çok düşük gelir grubunda %29 olan sık yaşama oranı yüksek gelir grubunda %52’ye yükselmekte ve iki uç arasında 23 puanlık fark oluşmaktadır. Mutlu hissetme sorusunda ise oran %31’den %50’ye yükselmekte ve fark 19 puan olmaktadır. Alt-orta ve orta gelir grupları da bu iki uç arasında genel olarak kademeli bir geçiş sergilemektedir. Bu görünüm, gelir düzeyi yükseldikçe olumlu duyguların daha sık bildirildiğini göstermektedir.

**Grafik 4.6: Medeni Duruma Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**



## “Evli bireylerde olumlu duygulanım daha yüksek”

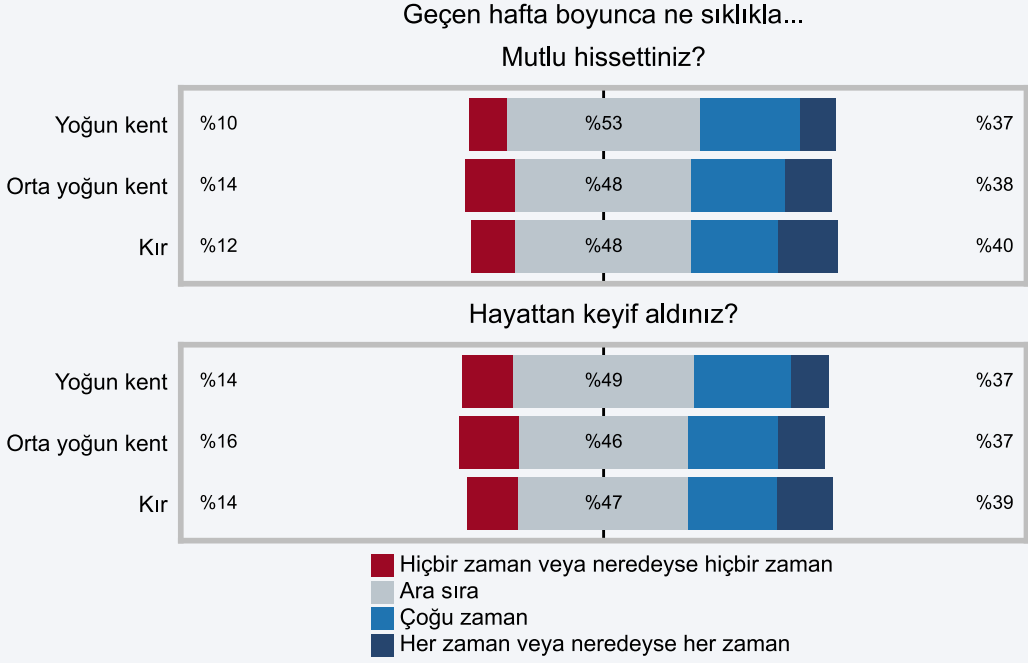
Grafik 4.6, mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklığının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Olumlu duyguları “çoğu zaman” ve “her zaman” yaşadığını belirtenlerin toplam oranı incelendiğinde, evli bireylerin diğer gruplara kıyasla daha yüksek bir pozitif duygulanıma sahip olduğu görülmektedir. Mutlu hissettiğini sık belirtenlerin oranı evlilerde %40 iken, hayattan keyif alma oranında bu seviye %39 olarak gerçekleşmektedir. Evli bireylerin her iki göstergede de öne çıkması, evliliğin duygusal iyi oluşu destekleyen ve pozitif duygulanımı artıran bir işlev gördüğüne işaret etmektedir.

## “Olumlu duyguları hiç yaşamayanlar en çok boşanmış veya eşini kaybetmişlerde”

Olumlu duyguları yüksek sıklıkta yaşama oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler ile hiç evlenmemiş bireylerde oldukça yakın ve görece düşük seviyelerdedir. Mutlu hissettiğini sık belirtenlerin oranı hiç evlenmemişlerde %32, boşanmış/eşi vefat etmiş bireylerde ise %33’tür. Hayattan keyif alma göstergesinde ise bu oranlar sırasıyla %34 ve %32 düzeyinde kalmaktadır. Buna karşılık iki grup ölçeğin düşük ucunda ayrılmaktadır: olumlu duyguları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde her iki göstergede de %19 iken, hiç evlenmemişlerde mutlu hissetmede %12, hayattan keyif almada %14 düzeyinde kalmaktadır. Bu durum, yalnız yaşamanın veya evlilik bağının bulunmamasının pozitif duygulanım sıklığını belirgin biçimde sınırlandırdığını; eş kaybı ve boşanmanın ise olumlu duyguların tümüyle dışında kalma riskini artırdığını göstermektedir.

## “Evlilerde olumlu duygular daha yüksek, zorlanma daha düşük”

Önceki bölümlerde evli bireylerin uyku sorunları ve genel işlevsellik kaybını en az yaşayan grup olduğu görülmüştü. Bu grafikteki olumlu duygulanım farkı da benzer bir yöne işaret etmektedir. Evlilerin negatif işlev kayıplarında en düşük, pozitif duygulanımda ise en yüksek oranlara sahip olması, medeni durumun ruh sağlığı üzerindeki bütüncül etkisini ortaya koymaktadır. Kesişen bu bulgular, evliliğin sadece zorlanmalara karşı bir yardımcı olmakla kalmayıp, gündelik yaşamdan alınan keyif ve mutluluğu da beslediğini düşündürmektedir.

**Grafik 4.7: Yerleşim Verine Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı**

### “Olumlu duygular kırdaki biraz daha yüksek”

Grafik 4.7, mutlu hissetme ve hayattan keyif alma sıklığının yerleşim türüne göre dağılımını sunmaktadır. Mutlu hissettiğini çoğu zaman ya da her zaman belirtenlerin oranı kırsal bölgelerde %40, orta yoğun kentlerde %38, yoğun kentlerde ise %37 düzeyinde bulunmaktadır. Hayattan keyif alma göstergesinde de kırsal bölgeler %39 ile biraz daha öne çıkmakta; yoğun kentlerde bu oran %37’de kalmaktadır. İki-üç puanlık farklar, yerleşim türlerine göre olumlu duygulanımdaki farklılaşmanın oldukça sınırlı kaldığını göstermektedir. Farklar sınırlı olmakla birlikte, kırsal bölgelerde olumlu duygulanımın bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir.

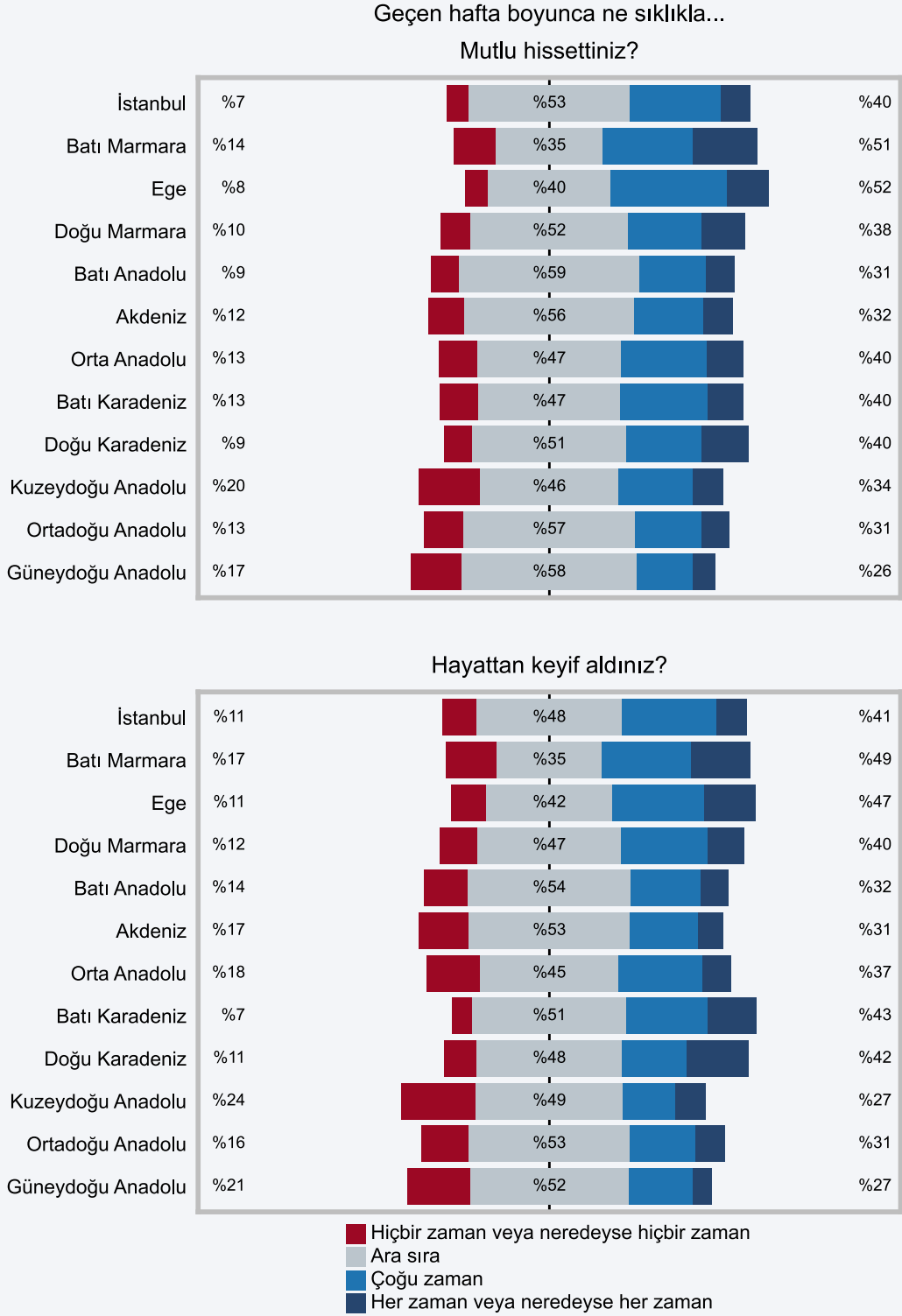
### “Kent-kır farkı her iki göstergede de benzer düzeyde”

Genel mutluluk düzeyinde de kırsal bölgelerde kentlere kıyasla daha yüksek oranlar gözlenmektedir; bu grafikte de benzer bir yön izlenmekle birlikte farklar birkaç puan düzeyinde kalmaktadır. Genel mutluluk değerlendirmesinde görülen kır avantajı, gündelik olumlu duygulara daha sınırlı biçimde yansımaktadır. Bu daralma, yerleşim türüne göre farklılaşmanın gündelik olumlu duygularda genel yaşam değerlendirmelerine kıyasla daha sınırlı olduğuna işaret etmektedir.

### “Olumlu duygular bölgeler arasında farklılaşıyor”

Grafik 4.8, hayattan keyif alma ve mutlu hissetme sıklığının coğrafi bölgelere göre önemli ölçüde farklılaştığını göstermektedir. Her iki göstergede de sık olumlu duygulanım bildirimi batı ve kuzey bölgelerinde yükselirken, iç ve güney bölgelerinde daha sınırlı düzeyde kalmaktadır. Bölgeler arasındaki makas hayattan keyif almada 22 puana, mutlu hissetmede ise 26 puana ulaşmaktadır; bu genişlik, coğrafyanın öznel iyi oluş göstergelerinde de güçlü bir ayırt edicilik taşıdığına işaret etmektedir.

Grafik 4.8: Coğrafi Bölgelere Göre Mutlu Hissetme ve Hayattan Keyif Alma Sıklığı



## “Keyif alma en sık Batı Marmara’da”

Hayattan keyif aldığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %49 ile en yüksek Batı Marmara’dadır; bu bölgeyi %47 ile Ege ve %43 ile Batı Karadeniz izlemektedir. Doğu Karadeniz (%42) ve İstanbul (%41) da ortalamanın üzerinde bir görünüm sunmaktadır. En düşük oranlar ise %27 ile Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu’da görülmekte, bu bölgeleri %31 ile Akdeniz ve Ortadoğu Anadolu izlemektedir. İç ve güneydoğu bölgeleri ile kıyı bölgeleri arasındaki bu ayırım, hayattan keyif alma sıklığının mekânsal örüntüsünü özetlemektedir.

## “Mutlu hissetmede Ege ilk sırada”

Mutlu hissettiğini sık yaşadığını belirtenlerin oranı %52 ile en yüksek Ege’dedir; bu bölgeyi %51 ile Batı Marmara izlemektedir. İstanbul, Orta Anadolu, Batı Karadeniz ve Doğu Karadeniz %40 ile ortalamaya yakın bir düzeyde kalmaktadır. Ölçeğin diğer ucunda %26 ile Güneydoğu Anadolu yer almakta, bu bölgeyi %31 ile Batı Anadolu ve Ortadoğu Anadolu, %34 ile Kuzeydoğu Anadolu izlemektedir. Akdeniz’de bu oran %32, Doğu Marmara’da ise %38 düzeyindedir.

## “Mutluluk ve keyif alma en çok Kuzeydoğu Anadolu’da ayrışıyor”

Bölgelerin büyük bölümünde hayattan keyif alma ve mutlu hissetme oranları birbirine yakın seyretmekte; aynı bölgeler her iki göstergede de olumlu ya da olumsuz uçta yer almaktadır. Bununla birlikte bazı bölgelerde iki gösterge ayrışmaktadır. Ege’de mutlu hissetme (%52) hayattan keyif almanın (%47) üzerine çıkarken, Kuzeydoğu Anadolu’da da benzer bir fark görülmektedir.

## “Olumlu ve olumsuz duygu göstergelerinde bölgesel farklılaşma benzer bir yön izliyor”

Bu grafikte hayattan keyif alma ve mutlu hissetmede en yüksek oranlara sahip olan Ege, Batı Marmara ve Doğu Karadeniz, üzgün ve depresif hissetmede de en düşük oranların görüldüğü bölgeler arasındaydı. Benzer biçimde, burada en düşük olumlu duygulanım oranlarına sahip olan Kuzeydoğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu, Akdeniz ve Ortadoğu Anadolu, üzgün ve depresif hissetmede en yüksek oranların bildirildiği bölgelerdir. Bu tutarlılık, pozitif ve negatif duygulanım göstergelerinin bölgesel düzeyde birbirini tamamlayan bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır.

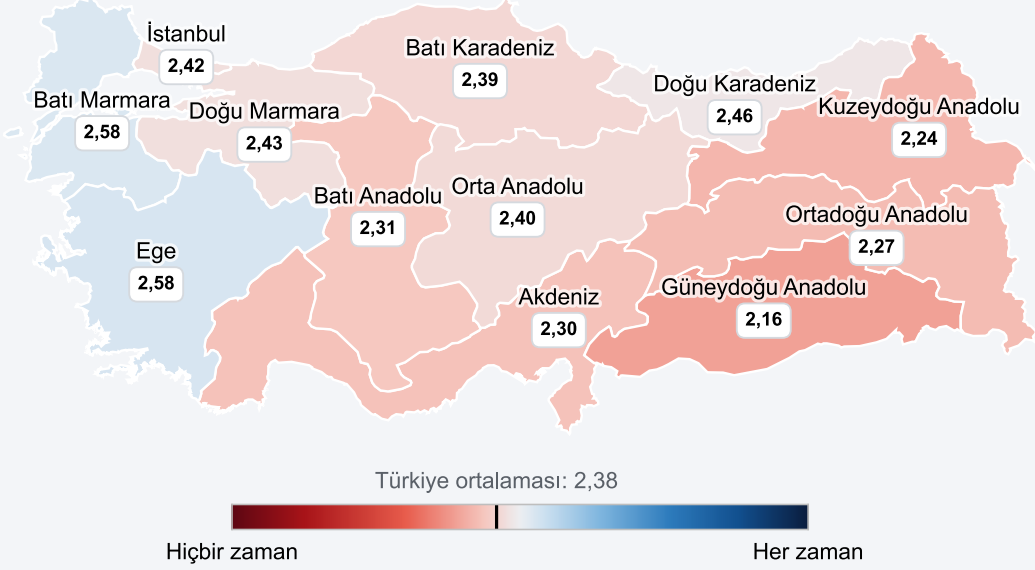
## “Mutlu hissetmede ilk sırayı Ege ve Batı Marmara paylaşıyor”

Harita 4.1 genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin geçtiğimiz bir haftalık zaman dilimi içerisinde mutlu hissetme sıklığına ilişkin Türkiye genel ortalamasının 2,38 bandında yer aldığı görülmektedir. Bu madde bağlamında ölçeğin yüksek ucu pozitif bir duygu durumuna ve olumlu bir tabloya işaret etmektedir. Araştırma verilerine göre, coğrafi bölgeler arasında en yüksek mutlu hissetme ortalamasını 2,58 değeriyle ülkenin batısında yer alan Ege ve Batı Marmara bölgeleri paylaşmaktadır. Bu lider gruptaki bölgeleri ise 2,46 ortalama ile Doğu Karadeniz ve 2,43 ortalama ile Doğu Marmara yakından takip ederek üst sıralardaki eğilimi desteklemektedir. Bu bulgular, olumlu duygusal yaşantıların ülkenin kıyı şeritlerinde daha yoğun deneyimlendiğine dair bir eğilimi yansıtmaktadır.



#### Harita 4.1: Coğrafi Bölgelere Göre Mutlu Hissetme Ortalaması

Geçen hafta boyunca ne sıklıkla mutlu hissettiniz?



#### “En düşük ortalama Güneydoğu Anadolu’da”

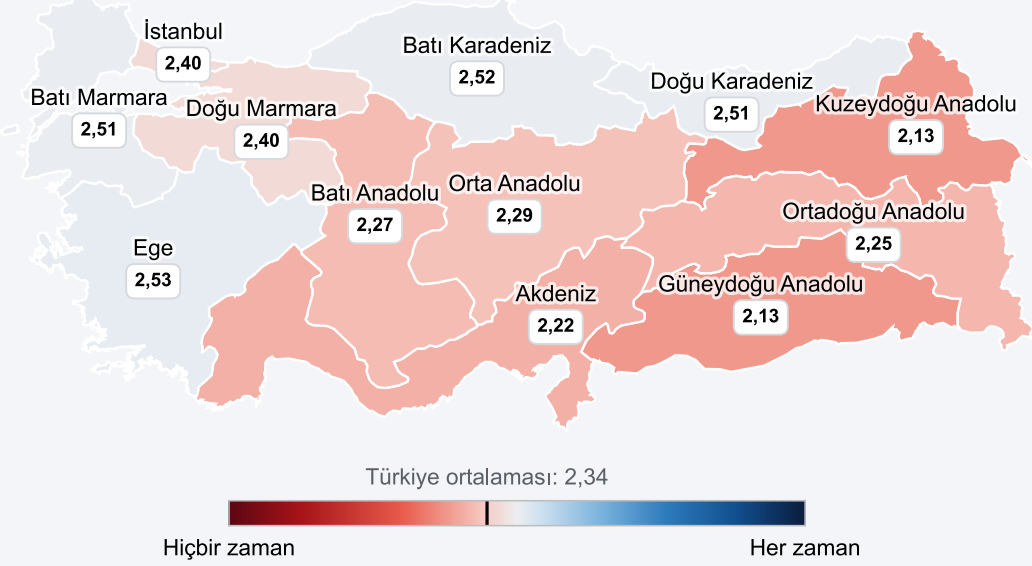
En düşük mutlu hissetme ortalamaları bölgesel olarak incelendiğinde; Güneydoğu Anadolu’nun 2,16, Kuzeydoğu Anadolu’nun 2,24, Ortadoğu Anadolu’nun 2,27 ve Akdeniz bölgesinin 2,30 ortalama ile listenin alt sıralarında yer aldığı ölçülmektedir. En yüksek mutlu hissetme değerine sahip bölge ile en düşük değere sahip bölge arasındaki 0,42 puanlık devasa fark, dördü bölge kullanılarak sorulan bütün psikolojik maddeler içerisindeki en geniş coğrafi aralığı oluşturmaktadır. Ortaya çıkan bu belirgin tablo, pozitif duyguların deneyimlenme sıklığının, olumsuz belirtilere kıyasla coğrafi bölgelere göre çok daha güçlü ve belirgin bir biçimde farklılaştığını düşündürmektedir.

#### “Batı Karadeniz hayattan keyif almada üst sıralara çıkıyor”

Harita 4.2 incelendiğinde, bireylerin genel olarak hayattan keyif alma sıklığının Türkiye bütününde 2,34 düzeyinde bir ortalama sahip olduğu ortaya konulmaktadır. En yüksek keyif alma ortalaması 2,53 puan ile tıpkı bir önceki maddede olduğu gibi Ege bölgesinde kaydedilirken; Batı Karadeniz 2,52, Batı Marmara ve Doğu Karadeniz bölgeleri ise 2,51’lik ortalamalarla bu bölgenin hemen ardında sıralanmaktadır. Batı Karadeniz bölgesinin bu spesifik maddede üst sıralara doğru yükseliş göstermesi, mutlu hissetme haritasının genel dağılım yapısına göre istatistiksel açıdan gözlemlenen tek ve en dikkat çekici farklılık olarak burada öne çıkmaktadır. Bunun dışındaki dizilim ise büyük oranda paralellik sergilemektedir.

#### Harita 4.2: Coğrafi Bölgelere Göre Hayattan Keyif Alma Ortalaması

Geçen hafta boyunca ne sıklıkla hayattan keyif aldınız?



### “En düşük ortalamaı Güneydoğu ve Kuzeydoğu Anadolu paylaşıyor”

Ölçeğin alt ucuna inildiğinde, Güneydoğu Anadolu ile Kuzeydoğu Anadolu bölgelerinin 2,13 gibi düşük bir ortalama değerde eşitlenerek son sırayı birlikte paylaştıkları görülmektedir. Bu iki bölgeyi ise 2,22 ortalama ile Akdeniz ve 2,25 ortalama ile Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Bireyin ruh sağlığına dair iki farklı olumlu duygulanım maddesinin, neredeyse birebir aynı coğrafi bölgeleri aynı alt ve üst uçlara istikrarlı bir şekilde yerleştirmesi, pozitif duygu durumlarının paralel seyrettiğine işaret etmektedir.

### Bölüm Özeti:

Olumlu duygulanım bulguları, toplumun yarısına yakınının mutlu hissetme ve hayattan keyif almayı ara sıra yaşadığını; yaklaşık her on kişiden dördünün ise bu duyguları sık deneyimlediğini göstermektedir. Olumlu duyguları hiç yaşamadığını belirtenler ise sınırlı bir kesimi oluşturmaktadır. İki göstergenin dağılımlarının birbirine oldukça yakın seyretmesi, mutlu hissetme ile hayattan keyif almanın toplumda benzer bir örüntüyle deneyimlendiğine işaret etmektedir.

Bu tablo, duygusal deneyimin toplum genelinde uç değerlerden çok orta yoğunlukta toplandığını göstermektedir. Olumlu duyguların yaygın ancak aralıklı biçimde yaşanması, olumsuz duygulanım bölümündeki görünümün ayna görüntüsü gibidir: nasıl üzüntü ve depresif hissetme çoğunluk için sık yaşanan deneyimler değilse, yoğun bir mutluluk hali de toplumun geneline yayılmış değildir.

Bölümün dikkat çekici bulgularından biri, gündelik duygu durumu ile genel mutluluk değerlendirmesi arasındaki farktır. Kendini genel olarak mutlu tanımlayanların oranı, geçen hafta olumlu duyguları

sık yaşadığını belirtenlerin belirgin biçimde üzerindedir. Bu ayırım, bireylerin hayatlarına ilişkin genel yargılarının anlık deneyimlerinden daha olumlu olabildiğini; mutluluğun bir değerlendirme olarak, gündelik bir deneyim olmasından daha yaygın biçimde sahiplenildiğini göstermektedir.

Gelir düzeyi yükseldikçe olumlu duyguları sık yaşayanların oranı belirgin biçimde artmakta; hayattan keyif almada gelir grupları arasındaki makas daha da genişlemektedir. Ekonomik koşulların yalnızca olumsuz duyguların sıklığıyla değil, olumlu duyguların yaşanma yoğunluğuyla da ilişkili olması, gelirin duygusal iyi oluşun her iki yönü üzerinde de bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Medeni durum kırılımında evli bireyler her iki göstergede de en olumlu grubu oluştururken, olumlu duyguları hiç yaşamadığını belirtenler en çok boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler arasındadır. Bu görünüm, olumsuz duygulanım bölümünde ortaya çıkan örüntüyle tutarlı ancak ters yönlü bir dağılıma işaret etmekte; eş kaybı ve boşanma deneyiminin duygusal iyi oluşun hem olumlu hem de olumsuz boyutunda karşılık bulduğunu göstermektedir.

Cinsiyet, yaş, eğitim, yerleşim yeri ve bölge kırılımları birlikte değerlendirildiğinde, olumlu duygulanımın da diğer göstergelerle büyük ölçüde aynı toplumsal eksenler üzerinde şekillendiği görülmektedir. Erkekler, yüksek eğitim grupları ve batı/kuzey bölgeleri olumlu duyguları daha sık yaşarken; kadınlar, düşük eğitim grupları ile iç ve güneydoğu bölgeleri daha sınırlı bir görünüm sergilemektedir. Yaş kırılımında ise gündelik olumlu duyguların ileri yaş gruplarında daha sık bildirilmesi, genel mutluluk değerlendirmesindeki yaş örüntüsüyle örtüşmektedir; her iki gösterge de en yüksek düzeyine 55-64 yaş grubunda ulaşmakta ve 65 yaş ve üzerinde bir miktar gerilemektedir.

## Bölüm 5: CES-D 8 Kompozit Skor ve Uluslararası Karşılaştırma

Radloff (1977)<sup>1</sup> tarafından geliştirilen Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-D) klinik bir tanı koymaktan ziyade, genel popülasyondaki güncel depresif semptomatoloji düzeyini ölçmek amacıyla tasarlanmış bir öz-bildirim aracıdır. Orijinal ölçek depresif duygudurum, çaresizlik ve uyku bozukluğu gibi bileşenleri değerlendirmek için daha önce geçerliliği doğrulanmış klinik envanterlerden seçilen 20 maddeden oluşsa da, Avrupa Sosyal Araştırması (ESS) ölçeğin 8 maddelik kısaltılmış bir versiyonunu (CES-D 8) kullanmaktadır. Bu kısaltılmış ölçek; görüşmeden önceki hafta içinde deneyimlenen “yalnız hissetme”, “üzgün olma” veya “her şeyin bir çaba gerektirdiği hissi” gibi spesifik semptomların sıklığını ve şiddetini değerlendirmekte olup, kümülatif puanlar 0 ile 24 arasında değişmektedir.

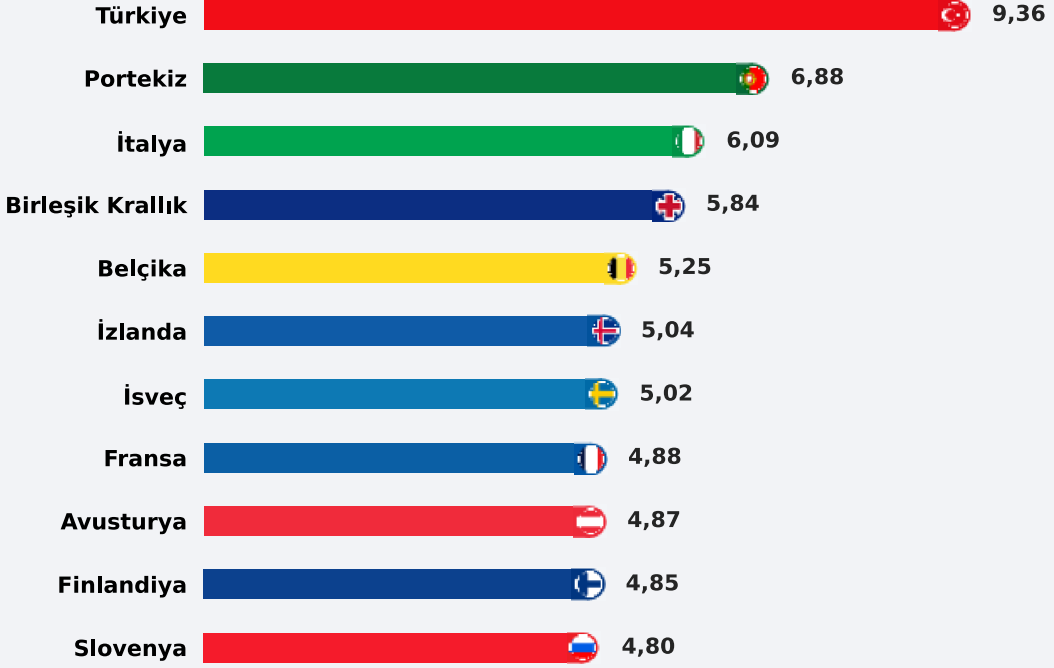
ESS, farklı Avrupa ülkeleri arasındaki depresyon yaygınlığının doğru bir şekilde tahmin edilmesini sağlamak ve ülkeler arası karşılaştırılabilir veri eksikliğini gidermek amacıyla özellikle CES-D 8 formunu kullanmaktadır. Bu standardize edilmiş ölçüm aracının kullanımı, araştırmacıların depresif semptomların sıklığını tahmin etmelerine; cinsiyet ve kültürel farklılıklar bağlamında katılımcı ülkeler arasında geçerli karşılaştırmalar yapmalarına olanak tanır. 8 maddelik versiyonun bu tür geniş ölçekli popülasyon taramalarında özellikle tercih edilmesinin nedeni, uygulama süresini en aza indirip katılımcı üzerindeki yükü azaltırken uzun versiyonla kıyaslanabilir düzeyde kabul edilebilir psikometrik özellikleri (güvenilirlik ve geçerlilik) korumasıdır.

Bu doğrultuda, TGSS 2024 çalışması kapsamında, katılımcıların depresif belirti sıklığını ve şiddetini ölçümlemek amacıyla uluslararası literatürde geçerliliği kabul görmüş olan CES-D 8 (Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği-Kısa Form) kullanılmıştır. Önceki dört bölümde tek tek ele alınan sekiz madde — olumlu kutuplu mutlu hissetme ve hayattan keyif alma maddeleri ters kodlanarak — birleştirilmiş; katılımcıların verdikleri yanıtlar hesaplanarak 0 ile 24 puan arasında değişen kompozit bir depresyon skoru elde edilmiştir. Ülkeler arası karşılaştırmalarda, CES-D 8 ortalama puanlarının ESS turları arasında değişebilmesi nedeniyle, TGSS 2024’e zaman bakımından en yakın veri seti olan ESS Round 11 (2023) esas alınmıştır<sup>2</sup>. ESS’in sonraki turlarında bu ülke ortalamaları güncellenebileceğinden, aşağıda sunulan uluslararası karşılaştırma Round 11 (2023) verisine özgüdür.

<sup>1</sup> Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>

<sup>2</sup> European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2026). ESS round 11 - 2023. Social inequalities in health, Gender in contemporary Europe. Sikt - Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. <https://doi.org/10.21338/ess11-2023>

Grafik 5.1: Ülkeler Arası CES-D 8 Puanları



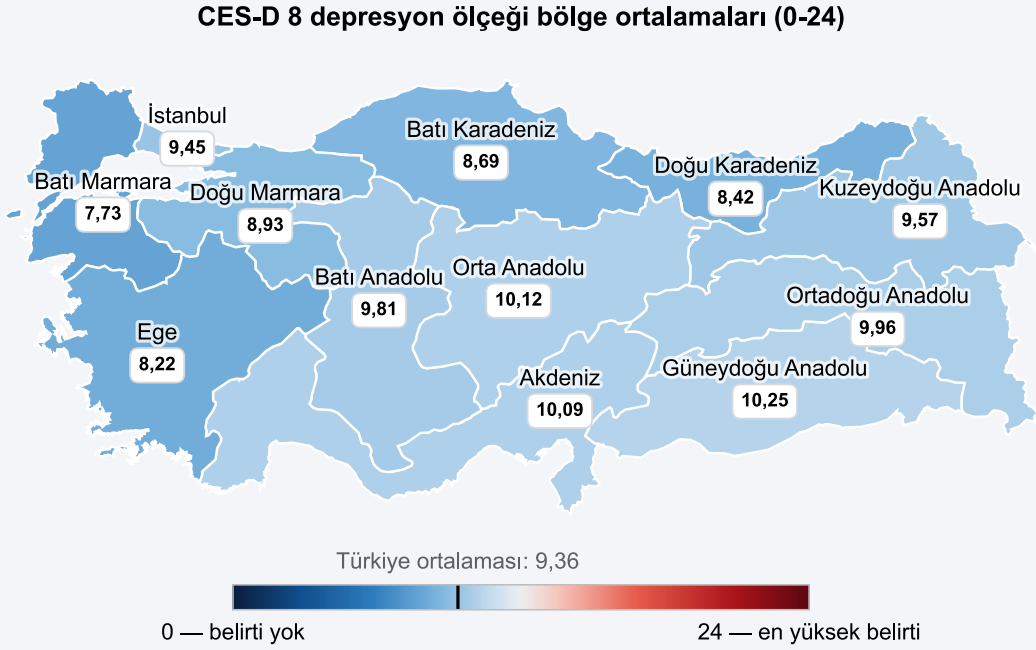
### “Türkiye, karşılaştırılan ülkeler arasında en yüksek depresyon puanına sahip”

Elde edilen veriler ışığında oluşturulan Grafik 5.1 incelendiğinde, Türkiye’nin depresif belirti düzeyi bakımından ESS Round 11 ülkeleriyle karşılaştırıldığında en üst sırada yer aldığı açık biçimde görülmektedir. Türkiye’yi sırasıyla Portekiz (6,88), İtalya (6,09) ve Birleşik Krallık (5,84) izlemektedir. Buna karşılık Belçika (5,25), İzlanda (5,04) ve İsveç (5,02) orta sıralarda konumlanırken, Fransa (4,88), Avusturya (4,87) ve Finlandiya (4,85) daha düşük ortalamalara sahiptir. Uluslararası karşılaştırma, Türkiye’deki ortalama düzeyin ülkeler arası konum açısından da dikkat çekici olduğunu ortaya koymaktadır. Karşılaştırma grubunda en düşük ortalama CES-D 8 puanı ise Slovenya’da görülmektedir (4,80).

Bu dağılım, Türkiye’nin yalnızca grup ortalamasının üzerinde yer almadığını, aynı zamanda en yakın ülke olan Portekiz’in de önüne geçerek dikkat çekici biçimde ayrıştığını ortaya koymaktadır. Bu konum, önceki bölümlerde tekil göstergelerde izlenen tablonun bileşik skora da yansıdığını göstermektedir. Kompozit skor, tekil belirtilerdeki günlük farkları tek bir ölçüde toplayarak genel yükün büyüklüğünü görünür kılmaktadır. Karşılaştırmadaki diğer ülkelerin ortalamalarının yaklaşık 4,8-6,9 bandında kümelendiği dikkate alındığında, Türkiye’nin 9 puanın üzerindeki değeri belirgin biçimde ayrılmaktadır. Türkiye ile Slovenya arasındaki farkın 4,56 puana ulaşması, ülkeler arasında depresif belirti düzeyleri bakımından kayda değer bir farklılaşma bulunduğu önemli bir işaret sunmaktadır.

Sonuç olarak, Türkiye’nin 9,36’lık ortalama CES-D 8 puanı, karşılaştırmaya dâhil edilen ülkeler arasında en yüksek düzeye işaret etmekte ve Türkiye toplumunun ruh sağlığı göstergeleri bakımından daha kırılgan bir görünüm sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, önceki bölümlerde tekil göstergeler düzeyinde izlenen kırılganlıkların birikimli bir sonucu olarak okunabilir. Ülke içi kırılımlarda gözlenen cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir farkları, bu yüksek ortalamanın toplumun bütününe eşit dağılmadığını hatırlatmaktadır. Dolayısıyla uluslararası sıralamadaki bu konum, hem ülkeler arası hem de ülke içi eşitsizliklerle birlikte değerlendirilmelidir.

**Harita 5.1: Coğrafi Bölgelere Göre Ortalama CES-D 8 Depresyon Puanı**



### “En yüksek depresyon puanı Güneydoğu Anadolu’da”

Harita 5.1 bütünüyle incelendiğinde, depresyon düzeyini ölçmek üzere sekiz ayrı maddeden oluşan kapsamlı CES-D 8 ölçeğinin 0 ile 24 puan arasında değişebilen bölgesel ortalamalarının, Türkiye geneli için 9,36 düzeyinde konumlandığı görülmektedir. Tekil maddeler üzerinden yapılan analizlerde coğrafi bölgelerin zaman zaman sıralama değiştirdiği gözlemlenirken; sekiz maddenin birleştirilmesiyle elde edilen bu kompozit puanda ortaya çıkan görünümün son derece düzenli ve belirgin bir hat çizdiği dikkat çekmektedir. Bu genel toplama göre en yüksek depresyon risk puanları 10,25 ortalama ile Güneydoğu Anadolu, 10,12 ile Orta Anadolu, 10,09 ile Akdeniz ve son olarak 9,96 ile Ortadoğu Anadolu bölgelerinde yoğunlaşmaktadır.

### “En düşük depresyon puanı Batı Marmara’da”

Ölçeğin en düşük değerlere işaret eden alt ucuna odaklanıldığında, Batı Marmara bölgesinin 7,73 gibi genel ortalamanın oldukça altında bir puanla açık ara en düşük depresyon belirti düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu görece olumlu tabloyu sunan bölgeyi sırasıyla 8,22 ortalama ile Ege, 8,42 ortalama ile Doğu Karadeniz ve 8,69 ortalama ile Batı Karadeniz bölgeleri izlemektedir. Metropol

yaşantısının yoğun olduğu İstanbul 9,45 puanlık bir ortalama ile Türkiye genel ortalamasının çok hafif üzerinde bir konumda yer alırken; Doğu Marmara bölgesi 8,93 puanlık ortalamasıyla genel ülke ortalamasının hemen altında kalarak ortalama bir ruh sağlığı profili çizmektedir.

### “Güneydoğu Anadolu ile Batı Marmara arasında 2,5 puan fark”

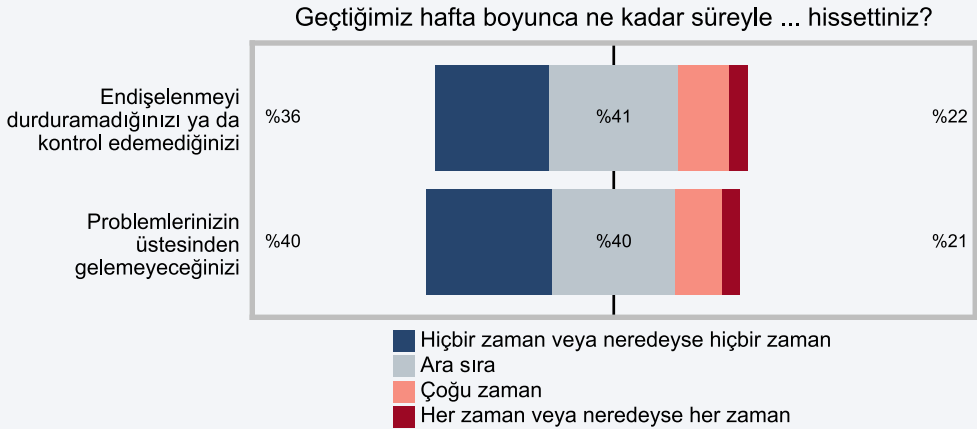
Ülke içerisindeki en düşük puanlı bölge olan Batı Marmara ile en yüksek puanlı Güneydoğu Anadolu bölgesi arasındaki istatistiksel fark tam 2,52 puana kadar ulaşmaktadır. Bu yüksek değer, toplamda 24 puanlık sınırları olan ölçeğin %10'luk bir kesitine karşılık gelerek ciddi bir farklılaşmayı ifade etmektedir. Bireysel belirti maddelerinde dörtlü ölçek bazında uçlar arası farklar nispeten dar bantlarda kalırken, sekiz madde bütünsel bir yaklaşımla toplanıp analiz edildiğinde aynı yönlü küçük farkların birikerek katlandığı ve bölgesel ruh sağlığı ayrışmasının son derece net, belirgin ve çarpıcı bir hale geldiği açıkça görülmektedir.

## Bölüm 6: Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Hissi

Endişe, bireyin gelecekte gerçekleşmesi muhtemel olumsuz durumlara ilişkin tekrarlayan ve durdurulması güç düşünce akışını ifade eden bilişsel bir süreçtir. Sınırlı düzeyde kaldığında kişiyi hazırlıklı olmaya yönlendiren işlevsel bir uyarı görevi görürken, süreklilik kazandığında ve kontrol edilemez hale geldiğinde kaygı ve depresif belirtilerin en temel bileşenlerinden birine dönüşmektedir. Endişeyle yakından ilişkili bir diğer gösterge ise bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelebileceğine duyduğu inançtır. Kişinin kendi başa çıkma kapasitesine ilişkin algısı zayıfladığında sorunlar, nesnel ağırlıklarından bağımsız olarak baş edilemez biçimde deneyimlenmeye başlamakta; bu durum çaresizlik hissiyle birleşerek ruh sağlığı açısından kırılgan bir zemin oluşturmaktadır. Bu yönüyle endişenin kontrol edilebilirliği ile problemler karşısında hissedilen yeterlilik, bireyin gündelik psikolojik yükünü anlamak açısından tamamlayıcı iki gösterge sunmaktadır.

Bu bölümde, katılımcıların geçen hafta içinde yaşadıkları endişe ve başa çıkamama deneyimlerine ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara geçtiğimiz hafta boyunca ne kadar süreyle endişelenmeyi durduramadıklarını ya da kontrol edemediklerini ve ne kadar süreyle problemlerinin üstesinden gelemeyeceklerini hissettikleri soruldu; katılımcılardan bu durumları “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman”, “ara sıra”, “çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” seçeneklerinden oluşan dördü bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istendi. Analizlerde bu değerlendirmeler, grafiklerin de çizildiği üç bant üzerinden sunulmaktadır: “hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman” seçeneği ölçeğin düşük ucunu, “ara sıra” seçeneği kendi başına orta bandı, “çoğu zaman” ile “her zaman veya neredeyse her zaman” seçenekleri ise yüksek sıklıklı deneyimleri ifade etmektedir. “Ara sıra” yanıtı düşük ucla birlikte toplanmamakta, dördü ölçeğin gerçek orta basamağı olarak ayrı okunmaktadır. Bu iki madde, önceki bölümlerde ele alınan CES-D 8 depresyon ölçeğinin sekiz maddesi arasında yer almamakta ve kompozit skora girmemektedir; veri setinde kendi soru kalıbıyla ayrıca sorulmuş olup ölçeğin duygusal ve işlevsel belirtilerine ilişkin tabloyu bilişsel zorlanma tarafından tamamlamaktadır.

**Grafik 6.1: Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**





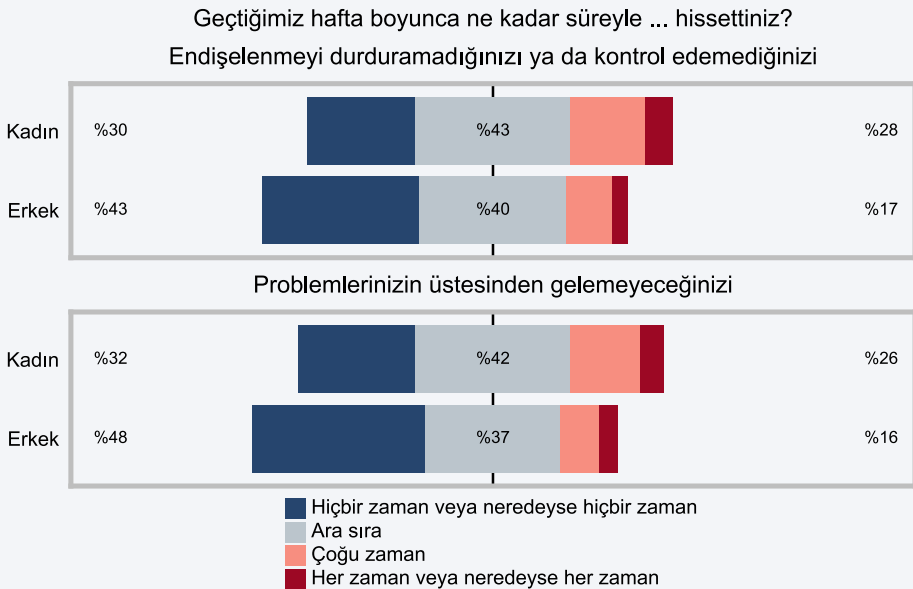
## “Her beş kişiden biri endişeyi durduramıyor”

Grafik 6.1’de yer alan iki gösterge de üç bant hâlinde okunmaktadır. Endişelenmeyi durduramama maddesinde katılımcıların %36’sı bu durumu hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman, %41’i ara sıra, %22’si ise çoğu zaman ya da her zaman yaşadığını belirtmektedir. Problemlerin üstesinden gelememe maddesinde aynı oranlar %40, %40 ve %21 düzeyindedir. Her iki maddede de en kalabalık yanıt ölçeğin orta basamağıdır. Yine de yaklaşık her beş kişiden birinin bu duyguları sık yaşadığını bildirmesi, kontrol edilemeyen endişenin ve çaresizlik hissini azımsanamayacak bir kesimi etkilediğini göstermektedir. Bu dağılım, endişe ve başa çıkma güçlüğüne ilişkin deneyimlerin toplum genelinde ölçeğin orta bandında toplandığını ortaya koymaktadır.

## “Her 5 kişiden 1’i problemlerin üstesinden gelemeyeceğini düşünüyor”

Endişelenmeyi durduramama ile problemlerin üstesinden gelememe maddeleri arasındaki fark yüksek sıklık kategorilerinde yalnızca 1 puan düzeyindedir. Endişesini kontrol edemediğini sık belirtenlerin oranı %22, başa çıkamama hissini sık yaşadığını belirtenlerin oranı ise %21’dir. İki maddenin bu denli yakın seyretmesi, endişenin kontrol edilemez hale gelmesi ile sorunların baş edilemez görünmesi arasında güçlü bir bağ bulunduğunu düşündürmektedir. Bu yakınlık, izleyen kırılımlarda iki göstergenin birlikte hareket edip etmediğini izlemeyi de anlamlı kılmaktadır. Bu tablo, bilişsel düzeydeki endişe ile başa çıkma algısındaki zayıflamanın toplumda büyük ölçüde iç içe geçmiş deneyimler olduğunu ortaya koymaktadır. Endişelenmeyi durduramadığını ara sıra hissettiğini belirtenlerin oranı %41 ile tek başına en büyük yanıt kategorisidir; aynı oran başa çıkamama maddesinde %40 düzeyindedir. Buna karşılık bu duyguları hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı endişe maddesinde %36, başa çıkamama maddesinde ise %40’tır. Endişe maddesinde ölçeğin düşük ucu %36 ile başa çıkamama maddesindeki %40’ın altında kalmakta; endişeden tamamen muaf kalan kesim bu yönüyle görece daha dar görünmektedir. Bu yapı, endişenin toplumda tamamen istisnai bir deneyim olmadığını, daha çok aralıklı biçimde yaşandığını ortaya koymaktadır.

**Grafik 6.2: Cinsiyete Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**



## “Kadınların üçte birine yakını endişesini kontrol edemiyor”

Grafik 6.2, her iki göstergede de kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek sıklıkta zorlanma bildirdiğini ortaya koymaktadır. “Çoğu zaman” ve “her zaman veya neredeyse her zaman” yanıtlarının toplamı endişelenmeyi durduramama maddesinde kadınlarda %28, erkeklerde %17; problemlerin üstesinden gelememe maddesinde ise kadınlarda %26, erkeklerde %16 düzeyindedir. Aradaki fark endişede 11, başa çıkamama hissinde 10 puandır. Buna karşılık bu durumları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı endişe maddesinde erkeklerde %43, kadınlarda %30; başa çıkamama maddesinde ise erkeklerde %48, kadınlarda %32’dir. Ara sıra diyenlerin payı endişede kadınlarda %43, erkeklerde %40; başa çıkamamada kadınlarda %42, erkeklerde %37 düzeyinde seyretmektedir. Bu tablo, endişe ve çaresizlik hissinin kadınlarda daha yaygın bir gündelik yük oluşturduğunu göstermektedir.

## “Endişe hissi kadınlarda iki kat fazla”

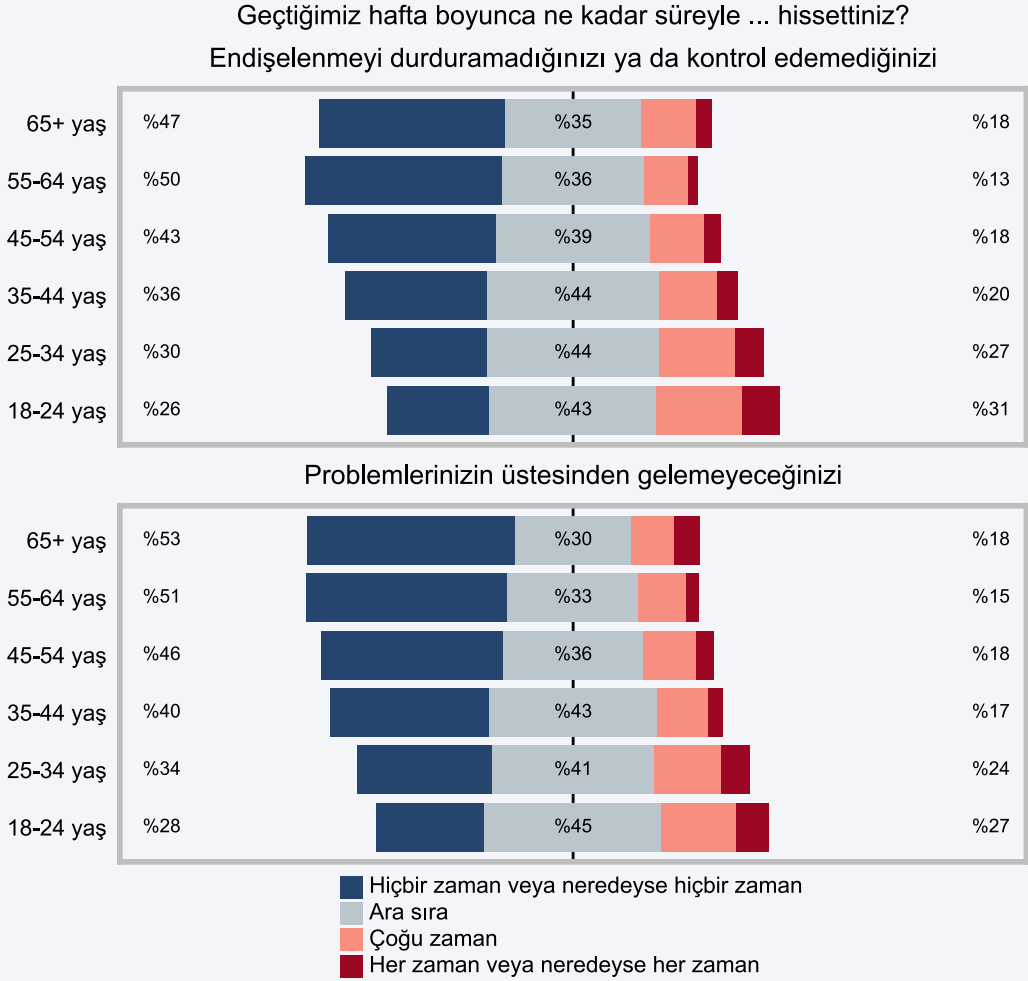
Cinsiyet farkı yalnızca yüksek sıklık kategorilerinde değil, ölçeğin karşı ucunda da belirgindir. Endişelenmeyi durduramadığını hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman hissetmediğini belirtenlerin oranı erkeklerde %43 iken kadınlarda %30’da kalmaktadır. Aynı karşılaştırma başa çıkamama maddesinde erkeklerde %48, kadınlarda %32 düzeyindedir; bu 16 puanlık fark bölümün cinsiyet kırılımındaki en geniş açıklığıdır. Kadınlarda yanıtların ölçeğin “ara sıra” ve üzerindeki bölümüne kaydığı açık biçimde görülmektedir. Bu dağılım, erkeklerde endişeden tamamen muaf kalan kesimin kadınlara kıyasla çok daha geniş olduğunu ortaya koymaktadır. Endişeyi her zaman veya neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı kadınlarda %8, erkeklerde %4 düzeyindedir. Başa çıkamama hissinde ise bu oran kadınlarda %6, erkeklerde %5 ile birbirine daha yakın seyretmektedir. Endişe boyutundaki uç yanıt oranının kadınlarda iki katına ulaşması, farkın yalnızca yaygınlıkta değil yoğunlukta da geçerli olduğunu düşündürmektedir. Bu görünüm, süreklileşmiş endişenin kadınlar arasında daha görünür bir deneyim olduğuna işaret etmektedir.

## “Endişe hissi en çok genç yaş gruplarında yoğunlaşıyor”

Grafik 6.3, her iki göstergede de yüksek sıklıkta bildirilen zorlanmaların genç yaş gruplarında yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Endişelenmeyi durduramama maddesinde “çoğu zaman” ve “her zaman” yanıtlarının toplamı 18-24 yaş grubunda %31, 25-34 yaş grubunda %27 iken; aynı oran 35-44 yaşta %20, 45-54 yaşta %18 ve 55-64 yaşta %13’e gerilemektedir. Problemlerin üstesinden gelememe maddesinde de yön aynıdır: oran 18-24 yaşta %27, 25-34 yaşta %24 iken 35-44 yaşta %17, 45-54 yaşta %18 ve 55-64 yaşta %15 düzeyindedir. Bu tablo, endişenin kontrol edilememesi ve sorunlar karşısında yetersizlik hissinin özellikle genç yaşlarda daha görünür olduğuna işaret etmektedir.

18-24 yaş grubu her iki maddede de en yüksek orana sahiptir; endişede %31, başa çıkamama hissinde %27 düzeyindedir. Bu yaş grubunda söz konusu durumları hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı endişede %26, başa çıkamamada %28 ile tüm yaş grupları arasındaki en düşük değerlerdir; ara sıra diyenlerin payı ise sırasıyla %43 ve %45’tir. Aynı grupta endişeyi her zaman veya neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı %10’a yaklaşmaktadır; bu da uç yanıtlar bakımından da en olumsuz tabloyu oluşturmaktadır. Yani her üç gençten biri, geçen haftanın önemli bir bölümünü durduramadığı bir endişeyle geçirdiğini bildirmektedir. Bu görünüm, en genç grubun bilişsel ve duygusal yük bakımından daha kırılğan bir profil sergilediğini güçlü biçimde düşündürmektedir.

Grafik 6.3: Yaş Gruplarına Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı



### “Endişe ve başa çıkamamada 25-34 yaş grubu ikinci sırada”

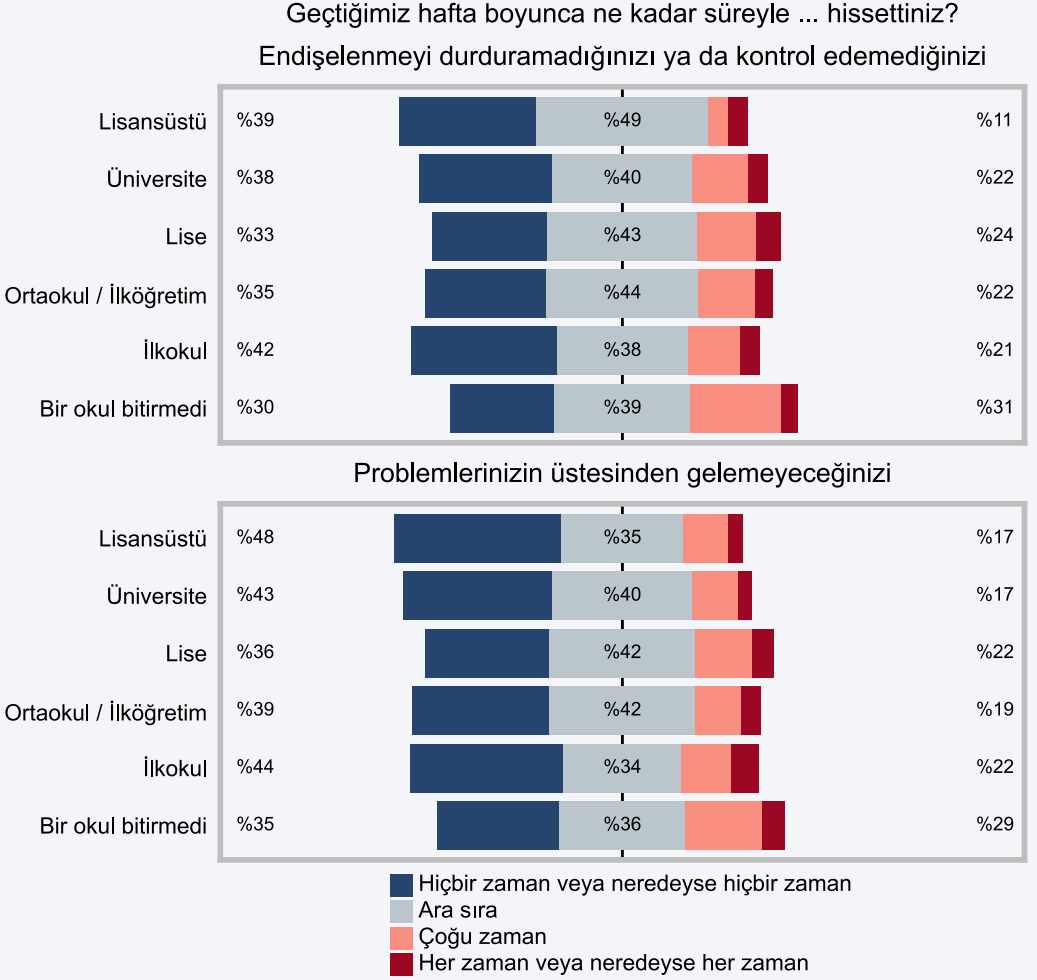
25-34 yaş grubunda endişe %27, başa çıkamama hissi ise %24 düzeyindedir. Bu oranlar 18-24 yaş grubunun ardından ikinci en yüksek değerlerdir; 35 yaş ve üzerindeki gruplarda ise her iki göstergede de daha düşük oranlar görülmektedir. Bu durum, eğitimden çalışma yaşamına ve kendi hanesini kurmaya uzanan geçiş döneminin belirsizliklerinin endişe düzeyine yansıyor olabileceğini düşündürmektedir.

### “Endişe ve başa çıkamama en düşük 55-64 yaş grubunda”

55-64 yaş grubunda endişe oranı %13 ile tüm yaş grupları arasındaki en düşük düzeydedir; başa çıkamama hissinde de bu oran %15 ile en düşük değeri almaktadır. Endişeyi hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı ise bu grupta %50 ile en yüksek düzeydedir. 65 yaş ve üzeri grupta her iki göstergede de yeniden artış görülmekte; endişe ve başa çıkamama oranları %18'e yükselmektedir. Yaş grupları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, her iki göstergede de en yüksek oranlar 18-24 yaş grubunda, en düşük oranlar ise 55-64 yaş grubunda görülmektedir.

18-24 ve 55-64 yaş grupları arasındaki fark endişede 18 puan, başa çıkamamada 12 puandır. Bu dağılım, her iki göstergenin genç yaş gruplarında daha yüksek olduğunu, 55-64 yaş grubuna kadar genel olarak azaldığını ve 65 yaş ve üzerinde yeniden yükseldiğini göstermektedir. Bulgular, endişenin ve çaresizlik hissini genç yaş gruplarında daha güçlü hissedildiğine, ancak en ileri yaşlarda kısmi bir yeniden yükseliş gösterdiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

**Grafik 6.4: Eğitim Düzeyine Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**



### “Endişe en çok bir okul bitirmeyenlerde”

Grafik 6.4, her iki göstergede de en yüksek sık yaşanma oranlarının bir okul bitirmeyenlerde toplandığını ortaya koymaktadır. Bu grupta endişesini kontrol edemediğini sık belirtenlerin oranı %31, problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini sık hissedenlerin oranı ise %29 düzeyindedir. Aynı grupta bu durumları hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı endişede %30, başa çıkamamada %35 düzeyindedir; ara sıra diyenlerin payı ise sırasıyla %39 ve %36’dır. Dikkat çekici bir başka ayrıntı, bu grupta endişeyi “çoğu zaman” yaşadığını belirtenlerin oranının %26’ya ulaşması ve tek başına tüm kırılımlardaki en yüksek kategori değerlerinden birini oluşturmasıdır. Bu dağılım, en düşük eğitim grubunun endişe ve başa çıkma algısı bakımından da kırılğan bir profil sergilediğini ortaya koymaktadır.

Lisansüstü eğitim grubunda endişeyi sık yaşadığını belirtenlerin oranı %11 ile tüm gruplar arasındaki en düşük değerdir; buna karşılık aynı grupta ara sıra diyenlerin oranı %49, endişeyi hiç ya da neredeyse hiç yaşamadığını belirtenlerin oranı ise %39'dur. Lisansüstü mezunlar ile bir okul bitirmeyenler arasındaki fark endişe göstergesinde 20 puandır. Eğitim grupları arasındaki fark, endişe göstergesinde başa çıkamama göstergesine göre daha geniştir. Ancak aynı grup, başa çıkamama hissinde %17 ile üniversite mezunlarıyla aynı düzeyde kalmakta ve endişedeki kadar keskin bir ayrışma sergilememektedir.

### “Lisansüstü mezunlarda endişe %11 ile en düşük düzeyde”

Endişe maddesinde üniversite mezunlarında %22, lise mezunlarında %24, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %22 ve ilkokul mezunlarında %21 düzeyinde ölçülen oranlar, birbirine oldukça yakın bir bantta toplanmaktadır. Başa çıkamama maddesinde de üniversite %17, ortaokul/ilköğretim %19, lise %22 ve ilkokul %22 ile benzer bir görünüm sergilemektedir. Her iki maddede de lise mezunlarının kendisinden daha düşük eğitim gruplarının üzerinde yer alması, eğitimin etkisinin kademeli bir gradyandan çok eşik biçiminde işlediğini düşündürmektedir. Belirleyici kopuş, örgün eğitimin tamamen dışında kalmak ile en üst akademik dereceye ulaşmış olmak arasında yaşandığı düşünülmektedir. Bu tablo, eğitim düzeyine bağlı ayrışmanın esas olarak ölçeğin iki ucunda belirginleştiğini ortaya koymaktadır.

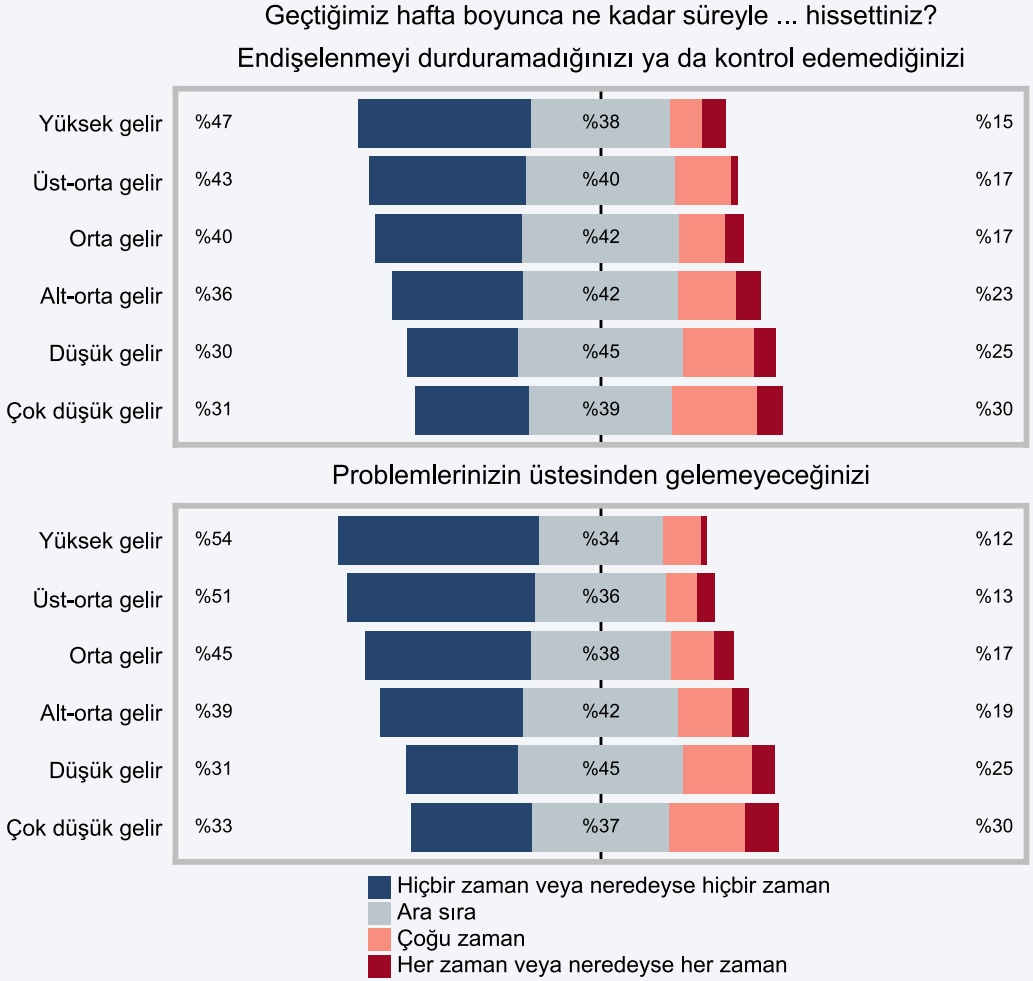
Lisansüstü grup ile bir okul bitirmeyenler arasındaki fark endişe maddesinde 20 puana ulaşırken, başa çıkamama maddesinde 12 puanda kalmaktadır. Endişe boyutunda oranın neredeyse üç katına çıkması, eğitim yoksunluğunun özellikle düşünsel kontrol duygusunu zayıflattığını düşündürmektedir. Buna karşılık başa çıkma algısındaki farkın daha dar olması, bu göstergenin eğitimden çok başka kaynaklarla ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Bulgular, eğitimin endişe yükü üzerinde belirgin ancak alanlara göre farklılaşan bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

### “Gelir düştükçe endişe artıyor”

Grafik 6.5, endişe ve başa çıkamama deneyiminin gelir gruplarına göre dağılımını sunmaktadır. Endişesini kontrol edemediğini sık belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %30 ile en yüksek seviyededir. Bu oran düşük gelir grubunda %25'e, alt-orta gelir grubunda %23'e, orta ve üst-orta gelir gruplarında ise %17'ye gerilemektedir. Başa çıkamama maddesinde de aynı yön izlenmekte; oran çok düşük gelir grubunda %30 iken düşük gelirde %25, alt-orta gelirde %19 düzeyine inmektedir. Gelir basamaklarının hemen her birinde oranın düzenli biçimde gerilemesi dikkat çekicidir. Bu dağılım, endişe ve başa çıkamama hissinin ekonomik koşullarla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

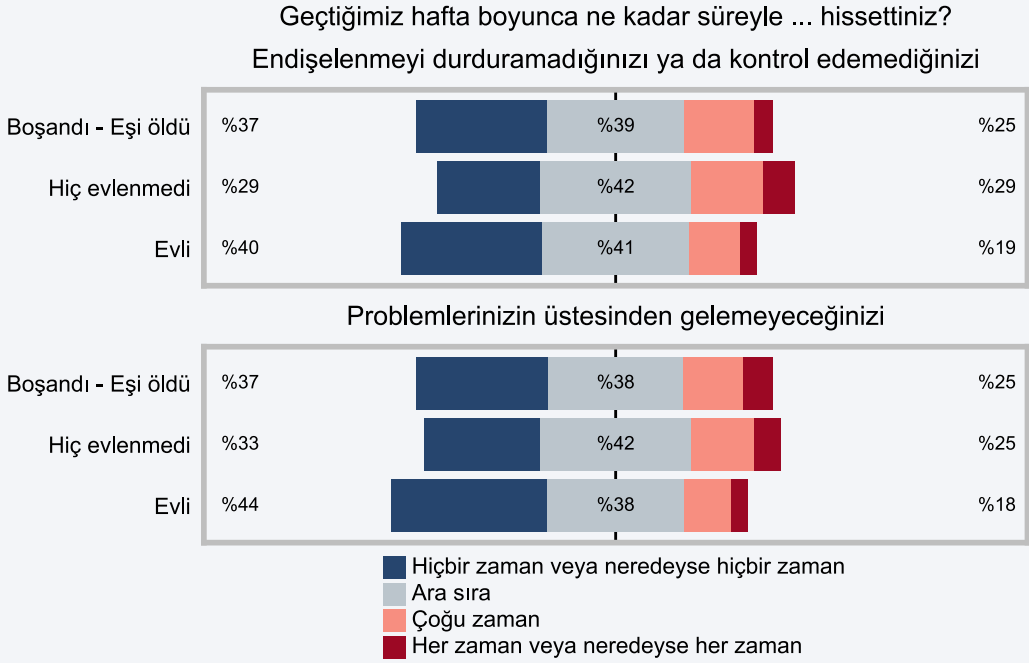
### “Başa çıkamama hissi yüksek gelir grubunda %12 ile en düşük”

Yüksek gelir grubunda endişesini sık kontrol edemediğini belirtenlerin oranı %15 ile gelir grupları arasındaki en düşük değerdir; aynı grupta başa çıkamama hissinin sık yaşadığını belirtenlerin oranı ise %12 düzeyindedir. Bu grupta endişeyi hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı %47, başa çıkamama maddesinde ise %54'tür; çok düşük gelir grubunda aynı oranlar %31 ve %33 düzeyinde kalmaktadır. Ara sıra diyenlerin payı ise iki gelir grubunda birbirine yakındır: endişede %38'e karşı %39, başa çıkamamada %34'e karşı %37. Ekonomik güvencenin yarattığı fark, ölçeğin orta bandında değil iki ucunda ortaya çıkmaktadır.

**Grafik 6.5: Gelir Düzeyine Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**

Çok düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasındaki fark endişe maddesinde 15, başa çıkamama maddesinde ise 18 puana ulaşmaktadır. Bu açıklık, aynı bölümdeki cinsiyet (11 puan) kırılımının üzerindedir; başa çıkamama maddesindeki fark ise yaş kırılımıyla (18 puan) aynı düzeye ulaşmaktadır. Bu görünüm, geliri endişe yükünü açıklamada güçlü değişkenlerden biri hâline getirmektedir. Geçim kaygısının doğrudan endişe kaynağı oluşturması, bu dağılımı anlamakta yardımcı olmaktadır. Ekonomik kırılganlık, hem endişenin nesnel gerekçelerini artırmakta hem de sorunları çözebilmek için gereken kaynakları daralttığından başa çıkma algısını zayıflatmaktadır.

Orta gelir grubunda endişeyi sık yaşadığını belirtenlerin oranı %17, üst-orta gelir grubunda da %17 düzeyindedir; iki grup arasında bir fark bulunmamaktadır. Başa çıkamama maddesinde ise orta gelir grubunda %17 olan oran, üst-orta gelir grubunda %13'e gerileyerek sınırlı bir iyileşmeye işaret etmektedir. Bu görünüm, belirli bir gelir güvencesine ulaşıldıktan sonra ek gelirin psikolojik yük üzerindeki etkisinin zayıfladığını düşündürmektedir. Asıl kırılma, çok düşük ve düşük gelir gruplarından orta gelir grubuna geçişte yaşanmaktadır. Bu görünüm, gelirin koruyucu etkisinin özellikle alt basamaklarda belirginleştiğini ortaya koymaktadır.

**Grafik 6.6: Medeni Duruma Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**

### “Hiç evlenmemişler endişeyi en fazla yaşıyor”

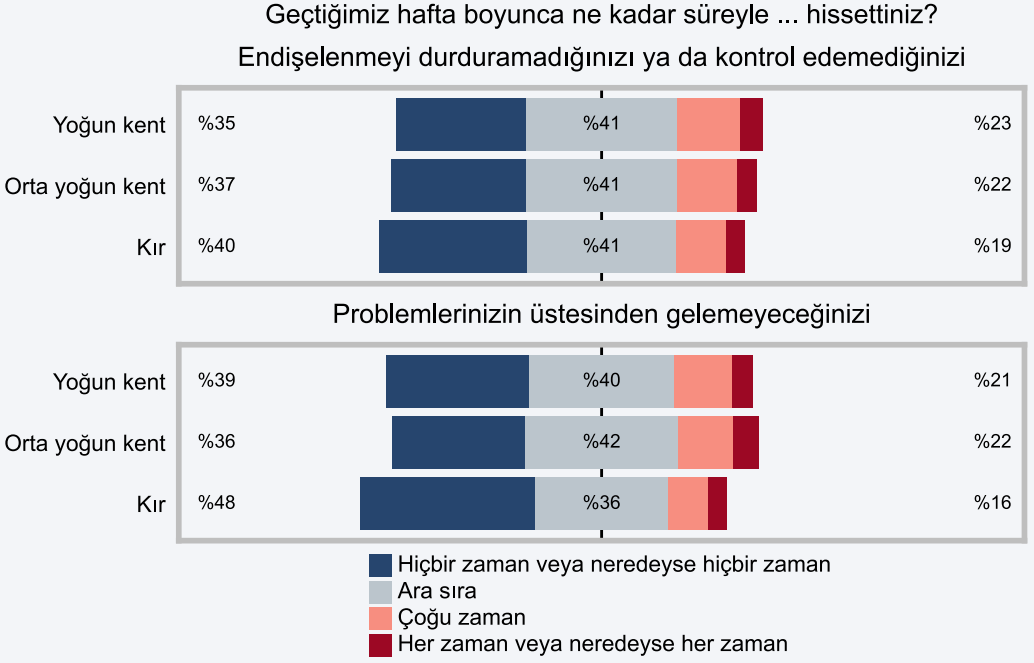
Grafik 6.6, endişe ve başa çıkamama deneyiminin medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Endişesini kontrol edemediğini çoğu zaman ya da her zaman hissettiğini belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %29 ile en yüksek seviyededir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %25'e, evli bireylerde ise %19'a düşmektedir. Hiç evlenmemiş bireylerin önemli bir bölümünün genç yaş gruplarında yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu tablo yaş kırılımında gözlenen genç yoğunlaşmasıyla uyumlu bir örüntüye işaret etmektedir. Bu dağılım, endişe yükünün medeni durumla birlikte belirgin biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

### “Başa çıkamama evlilerde %18 ile en düşük”

Evli bireylerde başa çıkamama hissini sık yaşadığını belirtenlerin oranı %18 ile en düşük seviyededir; aynı grupta endişe maddesinde de oran %19 ile en alt sırada yer almaktadır. Buna karşılık hem hiç evlenmemiş hem de boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde bu oran %25 düzeyinde eşitlenmektedir. Problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini hiç ya da neredeyse hiç hissetmediğini belirtenlerin oranı evlilerde %44 iken, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %37, hiç evlenmemişlerde ise %33 düzeyindedir. Bu tablo, birlikte yaşamın ve paylaşılan sorumluluğun sorunlar karşısındaki yeterlilik algısını destekleyebildiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

Problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini her zaman veya neredeyse her zaman hissettiğini belirtenlerin oranı boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerde %8 ile en yüksek düzeydedir; bu oran evli bireylerde %5'te kalmaktadır. Endişe maddesinde ise en yüksek uç yanıt oranı %9 ile hiç evlenmemiş bireylerde görülmektedir. Aynı yüksek sıklık toplamının iki grupta eşitlenmesine rağmen uç yanıtların farklı gruplarda yoğunlaşması, iki deneyimin farklı yaşam evrelerinde farklı biçimler aldığını düşündürmektedir.



**Grafik 6.7: Yerleşim Yerine Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı**

### “Kırda her iki gösterge de daha düşük”

Grafik 6.7, endişe ve başa çıkamama hissinin yerleşim yerine göre dağılımını sunmaktadır. Endişesini sık kontrol edemediğini belirtenlerin oranı yoğun kentlerde %23, orta yoğun kentlerde %22 ve kırsal bölgelerde %19 düzeyindedir. Başa çıkamama maddesinde ise oran yoğun kentlerde %21, orta yoğun kentlerde %22 ve kırsalda %16’dır. Her iki göstergede de en düşük değerlerin kırsalda ölçülmesi, kent ve kır arasında sınırlı ancak tutarlı bir farkın bulunduğunu göstermektedir. Bu dağılım, kırsal yerleşimlerin endişe yükü bakımından görece daha korunaklı bir görünüm sunduğuna işaret etmektedir.

### “Kırda sorunlarla başa çıkabilme hissi daha güçlü”

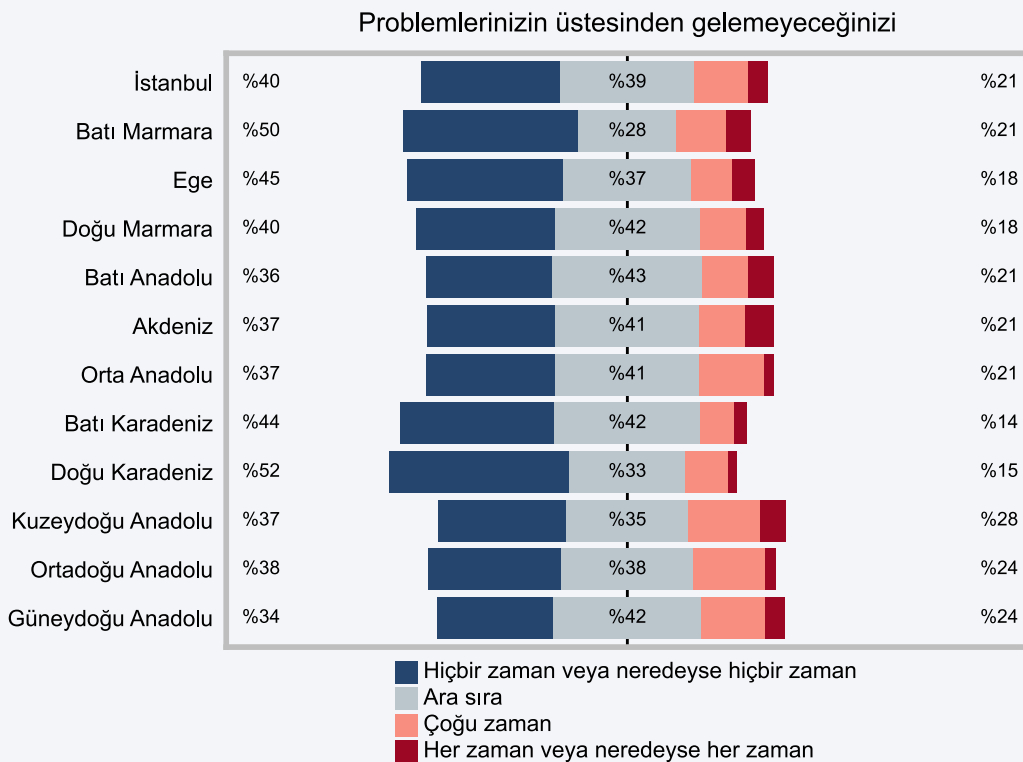
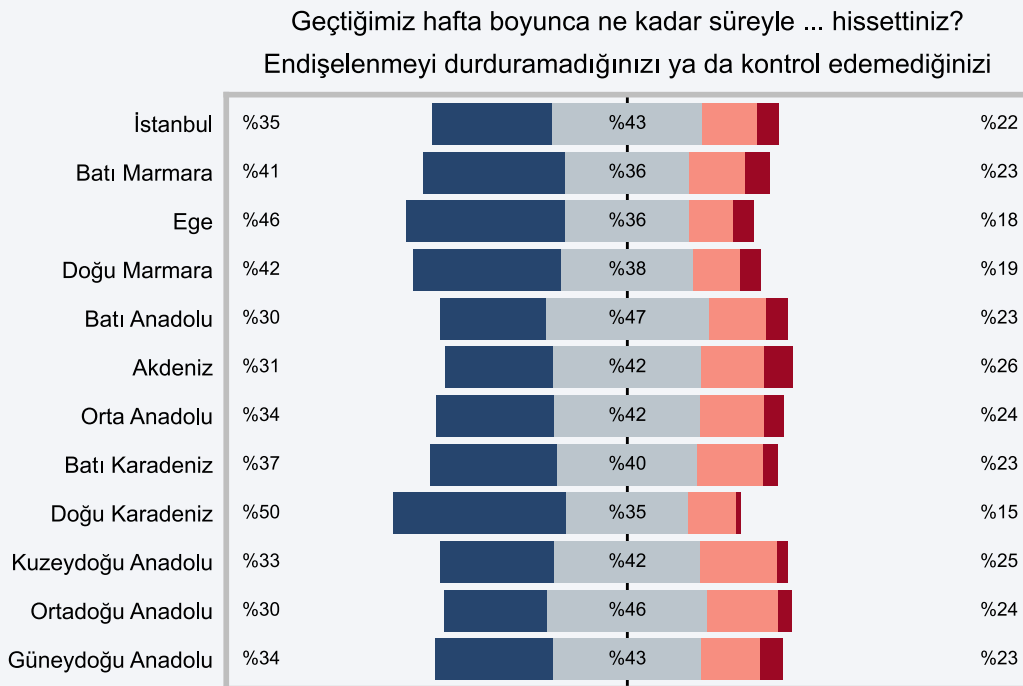
Yoğun kent ile kırsal bölgeler arasındaki fark endişe maddesinde 4 puan iken, başa çıkamama maddesinde 5 puana çıkmaktadır. Fark, ölçeğin karşı ucunda daha da genişlemektedir: problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini hiç ya da neredeyse hiç hissetmediğini belirtenlerin oranı kırsalda %48 iken yoğun kentlerde %39’da kalmaktadır. Dokuz puanlık bu açıklık, kırsalda yaşayanların sorunlar karşısındaki yeterlilik algısının daha güçlü olduğunu düşündürmektedir. Bu tablo, mekânsal farkın düşünsel endişeden çok başa çıkma kaynaklarının algılanan varlığıyla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

### “Orta yoğun kentlerde iki göstergede fark bulunmuyor”

Orta yoğun kentlerde endişe oranı %22 ile yoğun kentlerin bir puan altında kalırken, başa çıkamama oranı %22 ile yoğun kentlerin bir puan üzerine çıkmaktadır. Aynı grupta başa çıkamama hissinin her zaman veya neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı %7 ile üç yerleşim türü arasındaki en yüksek değerdir. Yine de üç yerleşim türü arasındaki farkların dar bir bantta kalması, yerleşim türünün bu bölümde belirleyici bir eksen oluşturmadığını göstermektedir.



Grafik 6.8: Coğrafi Bölgelere Göre Endişe ve Problemlerle Başa Çıkamama Sıklığı



## “Her iki gösterge de bölgelere göre farklılaşıyor”

Grafik 6.8, endişe ve başa çıkamama hissinin coğrafi bölgelere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Endişesini sık kontrol edemediğini belirtenlerin oranı bölgeler arasında %15 ile %26 arasında değişmekte; başa çıkamama maddesinde ise bu aralık %14 ile %28 arasında yer almaktadır. Bölgeler arasındaki makas endişede 11, başa çıkamamada 14 puandır. Bu genişlik, depresif hissetme ve yalnızlık için gözlenen bölgesel varyasyonla benzer bir düzeye karşılık gelmektedir. Bu durum, endişe ve başa çıkamama hissinin de bölgesel bağlamdan etkilenen deneyimler olduğuna işaret etmektedir.

## “Endişe en yüksek Akdeniz’de, en düşük Doğu Karadeniz’de”

Endişesini çoğu zaman veya her zaman kontrol edemediğini belirtenlerin oranı %26 ile en yüksek Akdeniz’de ölçülmektedir. Bu bölgeyi %25 ile Kuzeydoğu Anadolu, %24 ile Orta Anadolu ve Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Batı Marmara, Batı Anadolu, Batı Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu %23 ile hemen ardından gelmekte; İstanbul %22 ile Türkiye genelinin sınırında konumlanmaktadır. Bölgelerin büyük çoğunluğunun %22 ile %26 arasındaki dar bir bantta toplanması, endişenin ülke genelinde görece homojen biçimde dağıldığını göstermektedir. Bu görünüm, endişede asıl ayrışmanın yüksek uçta değil, belirgin biçimde düşük kalan birkaç bölgede yaşandığını ortaya koymaktadır.

## “Başa çıkamamada Kuzeydoğu Anadolu ilk sırada”

Problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini sık hissettiğini belirtenlerin oranı %28 ile en yüksek Kuzeydoğu Anadolu’dadır. Bu bölgeyi %24 ile Ortadoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu izlemekte; diğer bölgelerin tamamı %21 ve altında kalmaktadır. Kuzeydoğu Anadolu’nun en yakın bölgeden 4 puan öne geçmesi, bu bölgeyi başa çıkma algısı bakımından tek başına ayrı bir konuma yerleştirmektedir. Aynı bölgede problemlerini çoğu zaman aşamayacağını belirtenlerin oranının %21’e ulaşması, tablonun ağırlığını özetlemektedir. Doğu bölgelerinin üçünün birlikte üst sırada yer alması, başa çıkma kaynaklarının bölgesel dağılımında belirgin bir eşitsizliğe işaret etmektedir.

## “En düşük oranlar Karadeniz’de”

Doğu Karadeniz her iki göstergede de görece düşük değerlere sahiptir; endişede %15, başa çıkamamada %15 düzeyindedir. Aynı bölgede endişeyi her zaman veya neredeyse her zaman yaşadığını belirtenlerin oranı yalnızca %1 ile tüm bölgeler arasındaki en düşük değerdir. Batı Karadeniz ise başa çıkamama maddesinde %14 ile en düşük orana sahip bölge olarak öne çıkmaktadır. Karadeniz bölgelerinin her iki göstergede de alt sıralarda kümelenmesi, bu bölgelerin yalnızlık ve olumsuz duygulanım göstergelerinde de sergilediği görece olumlu tabloyla uyumludur.

Bölgelerin çoğunda endişe ve başa çıkamama oranları birbirine yakın seyrederken, Batı Karadeniz bu örüntüden belirgin biçimde ayrılmaktadır. Bu bölgede endişeyi sık yaşadığını belirtenlerin oranı %23 ile ortalamanın üzerindeyken, başa çıkamama hissinde oran %14 ile tüm bölgeler arasındaki en düşük değere inmektedir. Aradaki 9 puanlık açıklık, hiçbir bölgede görülmeyen bir ayrışmaya karşılık gelmektedir. Bu görünüm, bölgede endişenin yaşanmakla birlikte sorunların çözülebilir görüldüğüne işaret etmektedir. Benzer ancak çok daha zayıf bir ayrışma 5 puanla Akdeniz’de ve 3 puanla Orta Anadolu’da gözlenmektedir.

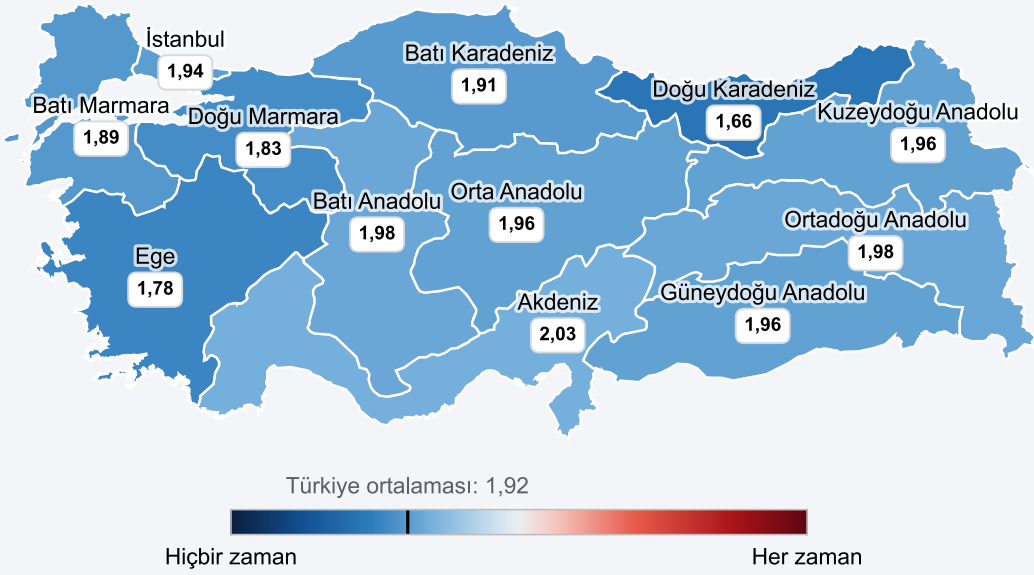
## “Ege ve Doğu Marmara ortalamanın altında”

Ege bölgesinde her iki göstergede de oran %18, Doğu Marmara’da ise endişede %19 ve başa çıkamamada %18 düzeyindedir. Bu iki bölge, Karadeniz’in ardından en olumlu tabloyu sunan

bölgeler olarak öne çıkmaktadır. Her iki göstergede birlikte düşük kalmaları, bölgesel örüntünün rastlantısal olmadığını düşündürmektedir. Mutluluk ve yaşam memnuniyetinde de üst sıralarda yer alan bu bölgelerin endişe yükünde de görece düşük kalması, göstergeler arasındaki tutarlılığı desteklemektedir. Buna karşılık Güneydoğu Anadolu, Ortadoğu Anadolu ve Akdeniz'in her iki maddede de üst sıralarda konumlanması, diğer göstergelerde de gözlenen bölgesel kırılmalı haritasıyla örtüşmektedir.

## Harita 6.1: Coğrafi Bölgelere Göre Endişeyi Durduramama Ortalaması

**Geçtiğimiz hafta boyunca ne kadar süreyle endişelenmeyi durduramadığınızı ya da kontrol edemediğinizi hissettiniz?**



### “Endişe ortalaması en yüksek Akdeniz’de”

Harita 6.1 genel hatlarıyla incelendiğinde, bireylerin endişelenme halini durduramama veya kontrol edememe sıklığının Türkiye genelinde 1,92 ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Dörtlü ölçek bağlamında değerlendirildiğinde elde edilen bu değer, toplumun genel kesiminin söz konusu psikolojik zorlanmayı görece seyrek bir biçimde deneyimlediğine işaret etmektedir. Bölgesel dağılım mercek altına alındığında, en yüksek ortalamanın 2,03 değeriyle Akdeniz bölgesinde ölçüldüğü; bu bölgeyi 1,98 ortalama ile Ortadoğu Anadolu ve Batı Anadolu’nun takip ettiği anlaşılmaktadır. Öte yandan Güneydoğu Anadolu, Orta Anadolu ve Kuzeydoğu Anadolu bölgeleri ise 1,96 ortalama düzeyi ile bu yüksek grubun hemen ardında konumlanmaktadır.

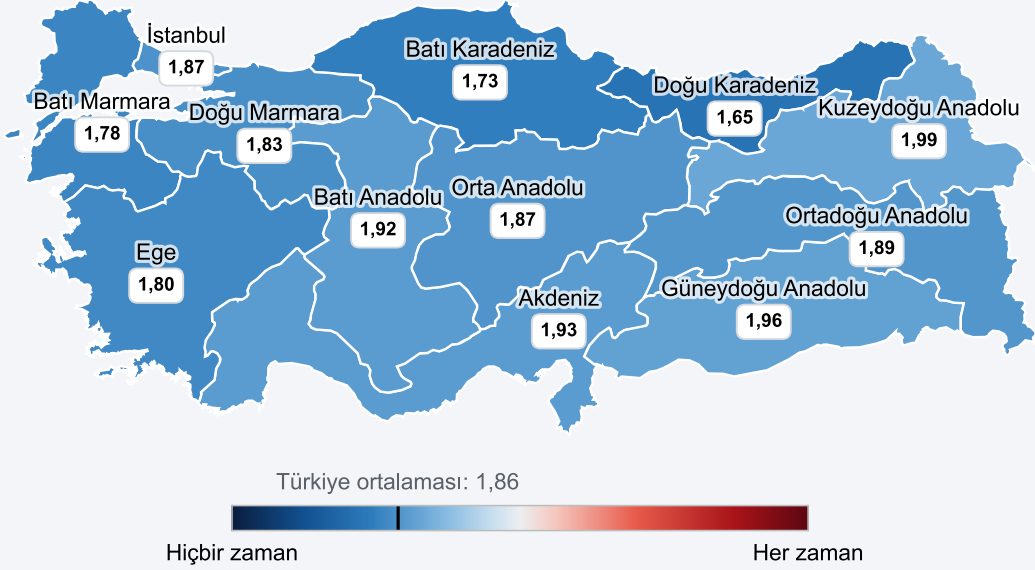
### “Doğu Karadeniz endişede açık ara ayrışıyor”

Ölçeğin alt ucuna bakıldığında, Doğu Karadeniz bölgesinin 1,66 ortalamasıyla ülkenin diğer bütün bölgelerinden çok daha belirgin ve net bir biçimde ayrıştığı saptanmaktadır. Bu bölgeyi düşük endişe sıklığı bakımından 1,78 ortalama ile Ege ve 1,83 ortalama ile Doğu Marmara izlemektedir. Doğu Karadeniz ile Akdeniz bölgesi arasında gözlemlenen 0,37 puanlık makas, bu madde özelindeki en

geniş bölgesel aralığı oluşturmaktadır. Harita üzerinde Karadeniz kıyısı ile Ege bölgesinin oluşturduğu açık renkli ve nispeten düşük değerli bant, toplumdaki endişe yükünün coğrafi düzlemde homojen bir biçimde dağılmadığını ve belirli bölgelerde hafiflediğini göstermektedir.

## Harita 6.2: Coğrafi Bölgelere Göre Problemlerle Başa Çıkamama Ortalaması

**Geçtiğimiz hafta boyunca ne kadar süreyle problemlerinizin üstesinden gelemeyeceğinizi hissettiniz?**



### “Başa çıkamama ortalaması en yüksek Kuzeydoğu Anadolu’da”

Harita 6.2 değerlendirildiğinde, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelemeyeceklerini hissetme sıklığının Türkiye genel ortalamasının 1,86 düzeyinde olduğu ortaya çıkmaktadır. Coğrafi dağılım incelendiğinde en yüksek ortalamaların 1,99 ile Kuzeydoğu Anadolu’da, 1,96 ile Güneydoğu Anadolu’da ve 1,93 ile Akdeniz bölgesinde ölçüldüğü dikkat çekmektedir. Bu durum, söz konusu bölgelerde yaşayan bireylerin sorun çözme becerilerine dair içsel inançlarının ülkenin diğer kesimlerine kıyasla daha kırılgan bir yapı sergilediğini düşündürmektedir.

### “En düşük ortalamalar Doğu Karadeniz’de”

Başa çıkamama hissinin en seyrek bildirildiği bölgeler incelendiğinde; ortalamaların Doğu Karadeniz’de 1,65, Batı Karadeniz’de 1,73 ve Batı Marmara’da 1,78 düzeyine kadar gerilediği kaydedilmektedir. Doğu Karadeniz bölgesinin, endişe maddesinde olduğu gibi bu göstergede de en düşük ortalama sahip olması çarpıcı bir bulgudur. Her iki psikolojik zorlanma maddesinin uç noktalarında aynı coğrafi bölgelerin yer alması, ortaya çıkan bu bölgesel farklılıkların sadece tek bir soru formülasyonuna bağlı rastlantısal bir dalgalanma olmadığını, aksine yapısal bir bölgesel eğilime dayandığını kuvvetle düşündürmektedir. Ege bölgesi ise 1,80 ortalama ile bu düşük risk grubunun hemen ardındaki yerini korumaktadır.

## Bölüm Özeti:

Bulgular, endişenin kontrol edilememesi ve problemler karşısında yetersizlik hissinin toplum genelinde en çok ölçeğin orta bandında toplandığını göstermektedir. Endişesini durduramadığını hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman hissetmediğini belirtenlerin oranı %36, ara sıra hissettiğini belirtenlerin oranı ise %41'dir; problemlerinin üstesinden gelememe maddesinde bu iki oran %40 ve %40 düzeyinde eşitlenmektedir. Bununla birlikte her beş kişiden birinin bu duyguları sık yaşadığını bildirmesi ve her iki maddede de %6'lık bir kesimin bunları neredeyse kesintisiz biçimde deneyimlemesi, azımsanamayacak bir psikolojik yüke işaret etmektedir.

İki gösterge, toplam düzeyde birbirine oldukça yakın bir dağılım sergilemekte ve kırılımların büyük çoğunluğunda birlikte hareket etmektedir. Bu paralellik, endişenin kontrol edilemez hale gelmesi ile sorunların baş edilemez görünmesinin birbirini besleyen deneyimler olduğunu düşündürmektedir. Yine de bazı kırılımlarda iki göstergenin ayrıştığı, özellikle eğitim ve coğrafi bölge kırılımlarında farklı örüntüler oluştuğu gözlenmektedir.

Kadınlarda ve genç yaş gruplarında endişe ve başa çıkamama hissi belirgin biçimde daha yaygındır. Kadınlarda yüksek sıklıklı endişe oranı erkeklerin 11 puan üzerindedir ve endişeden tamamen muaf kalan kesim erkeklerde çok daha geniştir. Yaş kırılımında en olumsuz tablo 18-24 yaş grubunda ortaya çıkmakta, oranlar 55-64 yaşa kadar gerilemekte, ancak 65 yaş ve üzerinde yeniden yükselmektedir. İleri yaşta başa çıkamama hissindeki uç yanıtların iki katına çıkması, bu grubun ayrı bir kırılmalı alanı oluşturduğunu göstermektedir.

Sosyoekonomik kaynaklar bu bölümde en güçlü ayrıştırıcı eksen olarak öne çıkmaktadır. Gelir düzeyi düştükçe her iki gösterge de düzenli biçimde artmakta; çok düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasındaki fark endişede 15, başa çıkamama hissinde 18 puana ulaşmaktadır. Eğitim kırılımında da benzer bir tablo görülmekte; ancak ayrışma kademeli bir gradyandan çok, örgün eğitimin tamamen dışında kalanlar ile en üst eğitim grubu arasındaki eşik farkı biçiminde işlemektedir.

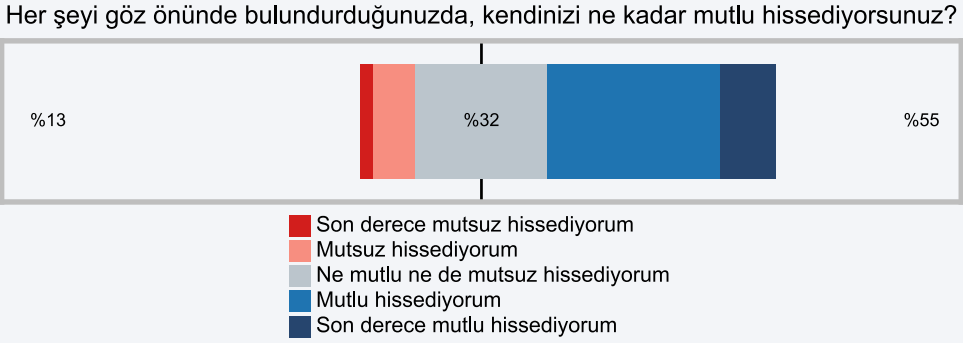
Medeni durum kırılımında evli katılımcılar her iki göstergede de en düşük oranlara sahiptir. Yerleşim türüne göre farklar sınırlı olmakla birlikte, her iki göstergenin en düşük oranları kırsal bölgelerde görülmektedir. Endişeyi en sık bildirenler ağırlıklı olarak genç yaş gruplarından oluşan hiç evlenmemiş bireylerken, en uç düzeyde başa çıkamama hissi boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde yoğunlaşmaktadır. Coğrafi bölgeler arasında ise Karadeniz, Ege ve Doğu Marmara olumlu uçta, Kuzeydoğu Anadolu, Ortadoğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Akdeniz ise olumsuz uçta konumlanmaktadır. Genel olarak bu bölüm, endişe yükünün ve başa çıkma algısındaki zayıflamanın kadınlarda, gençlerde, düşük gelir ve eğitim gruplarında yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Bu örüntü, mutluluk, yaşam memnuniyeti ve gelecek beklentileri için de gözlenen kırılmalı haritasıyla büyük ölçüde örtüşmektedir.

## Bölüm 7: Genel Mutluluk Seviyesi

Bu bölümde, katılımcıların genel mutluluk düzeylerine ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara “Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz?” sorusu yöneltilmiş ve mutluluk düzeylerini “son derece mutsuz hissediyorum”, “mutsuz hissediyorum”, “ne mutlu ne de mutsuz hissediyorum”, “mutlu hissediyorum” ve “son derece mutlu hissediyorum” seçeneklerinden oluşan beşli bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Analizlerde bu değerlendirmeler “mutsuz” (son derece mutsuz hissediyorum ve mutsuz hissediyorum), “ne mutlu ne de mutsuz” ve “mutlu” (mutlu hissediyorum ve son derece mutlu hissediyorum) olmak üzere üç ana kategori altında sunulmaktadır. Bu soru, bireylerin gündelik yaşamlarına ilişkin genel duygu durumunu anlamak açısından önemli bir gösterge sunmaktadır.

Mutluluk, yalnızca anlık bir duygu durumunu değil; bireyin yaşamının bütününe yönelik öznel bir değerlendirmesini de ifade etmektedir. Bu nedenle kişinin maddi koşulları veya sosyal çevresi elverişli görünse dahi, bu durum her zaman yüksek düzeyde mutluluk hissi anlamına gelmemektedir. Özellikle ekonomik belirsizlikler, iş yaşamındaki baskılar, sağlık sorunları ve sosyal ilişkilerin niteliği gibi unsurlar bireylerin genel mutluluk algısını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda mutluluk düzeyinin ölçülmesi, bireylerin öznel iyi oluş halini ve yaşam kalitesine ilişkin genel değerlendirmelerini anlamak açısından kritik bir ölçüt sunmaktadır.

**Grafik 7.1: Genel Mutluluk**



### “Toplumun yarıdan fazlası mutlu”

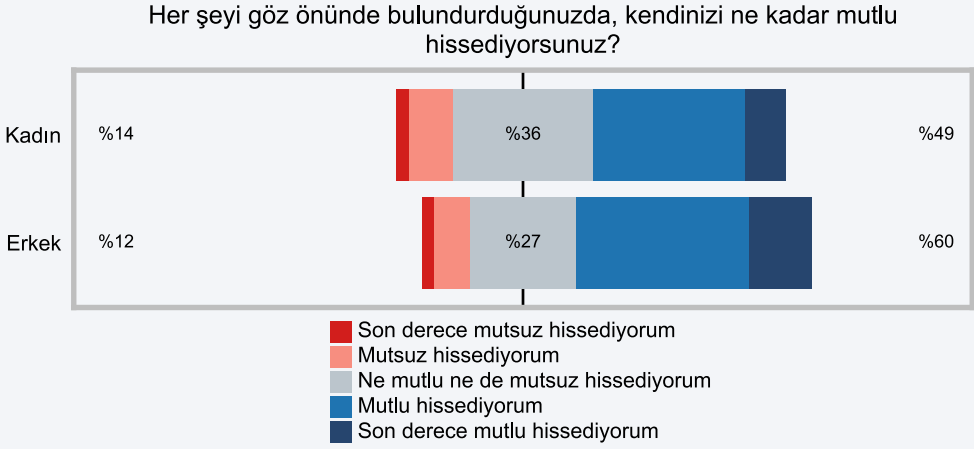
Grafik 7.1 incelendiğinde katılımcıların %55’inin mutlu veya son derece mutlu, %32’sinin ne mutlu ne de mutsuz, %13’ünün ise mutsuz veya son derece mutsuz olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Buna göre olumlu değerlendirmeler en büyük grubu oluştursa da, bu oran toplumun tamamına yayılan bir çoğunluğa işaret etmemektedir. Nötr kategori, %32 ile dağılımdaki ikinci büyük grubu oluşturmaktadır.

Grafikte dikkat çeken bir diğer bulgu, bireylerin yaklaşık üçte biri (%32) gibi geniş bir kısmının kendini ne mutlu ne de mutsuz olarak tanımlamasıdır. Bu durum, toplumda duygusal değerlendirmelerin yalnızca olumlu veya olumsuz uçlarda toplanmadığını ortaya koymaktadır. Nötr yanıtlar, toplam yanıtların yaklaşık üçte birini oluşturmaktadır. Dolayısıyla bireylerin önemli bir kısmı yaşamlarını değerlendirirken daha orta bir konumda kendilerini görmektedir. Bu bulgular, ilgili toplumsal grubun deneyimini anlamak açısından tamamlayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

## “Mutlu hissedenler mutsuzların dört katı”

Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde Türkiye’de mutluluğun mutsuzluğa kıyasla daha yaygın olduğu açık biçimde görülmektedir. Bununla birlikte mutluluğun toplumun her kesimi tarafından paylaşılan bir durum olmadığı anlaşılmaktadır. Dağılımda nötr yanıtların payı %32 düzeyindedir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, ilgili göstergenin toplumsal gruplar arasında homojen dağılmadığı anlaşılmaktadır. Nötr değerlendirmelerin yüksekliği de dikkate alındığında, toplumun genel duygu durumunun tamamen olumlu bir tabloya işaret etmekten ziyade daha dengeli bir dağılım sergilediği söylenebilir.

**Grafik 7.2: Cinsiyete Göre Genel Mutluluk**



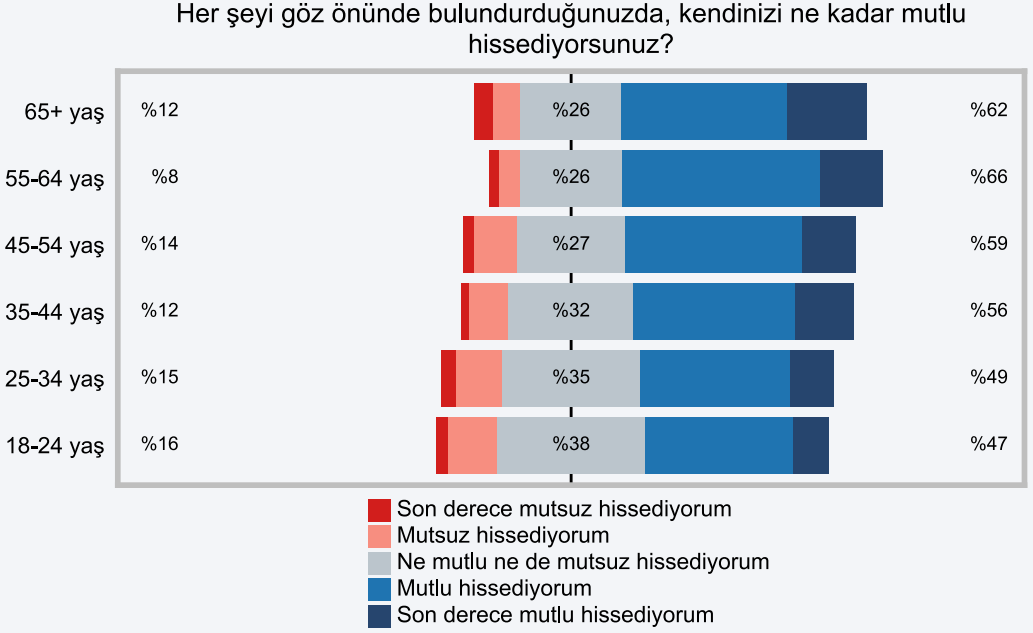
## “Erkekler kadınlardan daha mutlu”

Grafik 7.2, erkeklerin mutluluk düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Erkeklerin %60’ı mutlu veya son derece mutlu olduğunu ifade ederken, kadınlarda bu oran %49 seviyesinde kalmaktadır. Buna karşılık mutsuz olduğunu belirtenlerin oranı kadınlarda %14, erkeklerde ise %12 olarak ölçülmüştür. Mutluluk göstergesinde kadınlar aleyhine gözlenen fark, gündelik duygusal deneyimlerde daha da belirginleşmektedir. Bu sonuçlar, erkeklerin genel olarak kendilerini daha olumlu bir duygu durumunda değerlendirdiklerine işaret etmektedir.

Bulgular, kadınların mutluluklarını değerlendirme konusunda erkeklere kıyasla daha nötr bir konumda yer aldığını ortaya koymaktadır. Kadınların %36’sı kendini ne mutlu ne de mutsuz olarak tanımlarken, erkeklerde bu oran %27’dir. Cinsiyete göre ortaya çıkan bu ayrışma, duygusal iyi oluş göstergelerinin kadınlar ve erkekler arasında farklı bir örüntü izleyebildiğini göstermektedir. Bu fark, kadınların yaşamlarına ilişkin duygusal değerlendirmelerinde daha temkinli veya orta bir yaklaşım sergilediğini akla getirmektedir.



### Grafik 7.3: Yaş Gruplarına Göre Genel Mutluluk



### “Mutluluk yaşla beraber artıyor”

Grafik 7.3, mutluluk düzeyinin yaş gruplarına göre belirgin biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. En genç gruplarda mutluluk oranları daha sınırlı kalırken, yaş ilerledikçe olumlu değerlendirmelerin artma eğiliminde olduğu dikkat çekmektedir. 18-24 yaş grubunda mutlu veya çok mutlu olduğunu belirtenlerin oranı %47, 25-34 yaş grubunda %49 düzeyindedir. Buna karşılık bu oran 35-44 yaşta %56, 45-54 yaşta %59, 65 yaş ve üzerindekiilerde %62 ve 55-64 yaş grubunda %66 seviyesine çıkmaktadır. Bu tablo, özellikle orta yaş sonrasında itibaren mutluluğun daha yüksek biçimde hissedildiğine işaret etmektedir.

Mutluluk düzeyindeki yaş farkı yalnızca olumlu cevaplarda değil, nötr cevaplarda da açık biçimde görülmektedir. 18-24 yaş grubunun %38'i, 25-34 yaş grubunun ise %35'i kendini ne mutlu ne de mutsuz hissettiğini belirtmektedir. Bu oranlar, gençlerin mutluluklarını daha kararsız ya da daha dengeli bir noktadan değerlendirdiğini düşündürmektedir. Yaş arttıkça nötr değerlendirmelerin azaldığı görülmektedir; örneğin 45-54 ve 55-64 yaş gruplarında bu oran %27 ve %26, 65 yaş ve üzerindekiilerde de %26 düzeyindedir. Dolayısıyla yaş ilerledikçe yalnızca mutluluk artmamakta, aynı zamanda kararsızlık ya da orta noktada konumlanma da zayıflamaktadır.

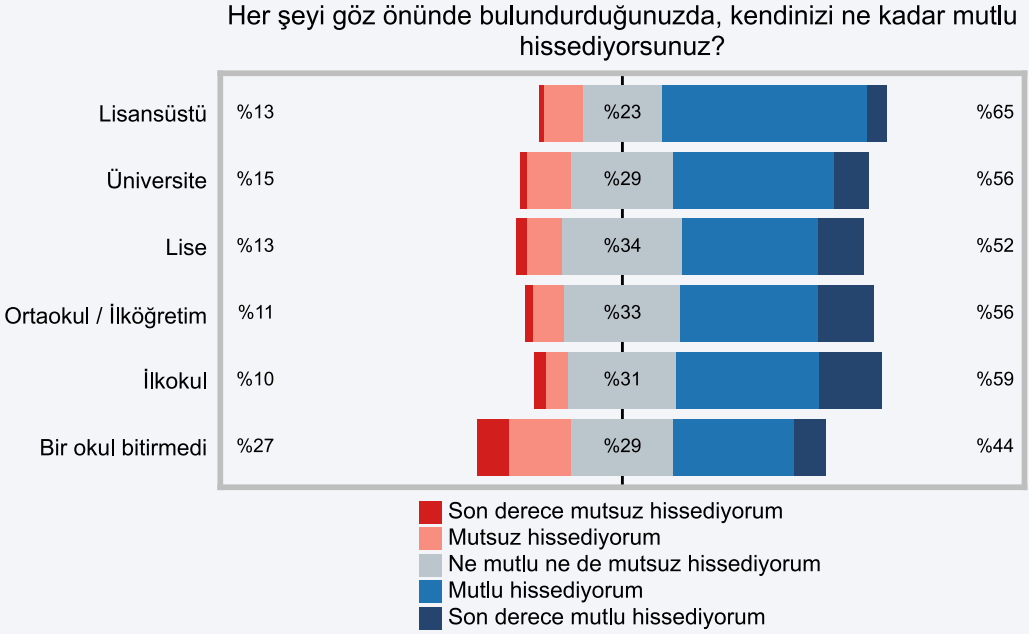
### “Her altı gençten biri mutsuz hissediyor”

Grafiğin sol tarafındaki dağılım, mutsuzluk oranlarının özellikle genç yaşlarda daha belirgin olduğunu göstermektedir. 18-24 yaş grubunda mutsuz veya çok mutsuz olduğunu belirtenlerin oranı %16, 25-34 yaş grubunda %15, 45-54 yaş grubunda %14 olarak ölçülmektedir. Buna karşılık 55-64 yaş grubunda bu oran %8'e kadar düşmektedir; bu da tüm yaş grupları içindeki en düşük mutsuzluk düzeyine işaret etmektedir. 35-44 yaş ile 65 yaş ve üzeri gruplarda mutsuzluk oranı %12 seviyesindedir. Bu dağılım, mutluluğun en yüksek olduğu yaş aralığının aynı zamanda mutsuzluğun



en zayıf hissedildiği dönem olduğunu ortaya koymaktadır. Genel tablo birlikte değerlendirildiğinde, gençlerin daha düşük mutluluk ve daha yüksek nötrlük oranlarıyla öne çıktığı, ileri yaş gruplarının ise daha olumlu bir duygu durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle 18-24 yaş ile 55-64 yaş grupları arasındaki fark oldukça belirgindir; gençlerde mutluluk daha sınırlı kalırken, ileri yaşlarda mutluluk daha baskın hale gelmektedir. 65 yaş ve üzeri grup da yüksek mutluluk oranıyla bu eğilimi sürdürmektedir. Bu bulgular, yaş ilerledikçe bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirme eğiliminin güçlendiğini, genç yaşlarda ise duygusal değerlendirmenin daha temkinli ve daha dalgalı bir görünüm sergilediğini göstermektedir.

**Grafik 7.4: Eğitim Düzeyine Göre Genel Mutluluk**



### “En mutlu grup lisansüstü mezunları”

Grafik 7.4, eğitim düzeyi ile mutluluk arasında belirgin bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. En yüksek mutluluk oranı lisansüstü mezunlarda %65 ile görülürken, bu oran üniversite mezunlarında %56, lise mezunlarında %52 seviyesinde görülmektedir. Daha düşük eğitim gruplarında ise farklı bir dağılım ortaya çıkmaktadır; ilkokul mezunlarında mutluluk oranı %59, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %56 olarak ölçülmektedir. Buna karşılık bir okul bitirmeyenlerde mutlu veya çok mutlu olduğunu belirtenlerin oranı %44 ile tüm gruplar içinde en düşük seviyede kalmaktadır.

### “Bir okul bitirmeyenlerin dörtte birinden fazlası mutsuz”

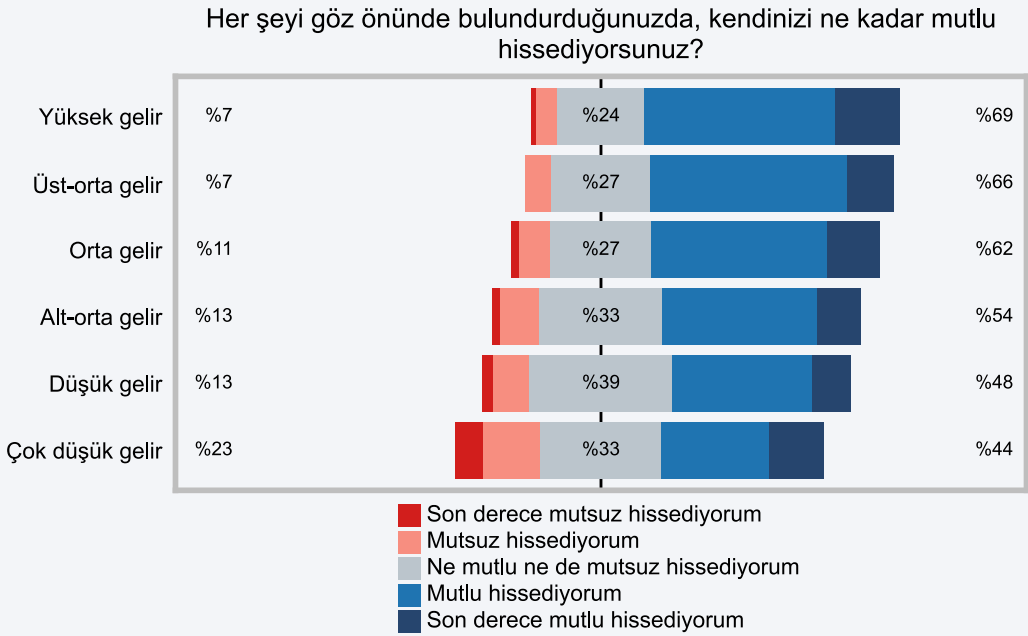
Grafiğin sol tarafındaki dağılım incelendiğinde mutsuzluk oranlarının özellikle düşük eğitim gruplarında artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bir okul bitirmeyenlerin %27’si mutsuz veya çok mutsuz olduğunu ifade etmektedir ve bu oran diğer tüm eğitim gruplarından oldukça yüksektir. Buna karşılık ilkokul mezunlarında mutsuzluk %10, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %11, lise ve lisansüstü mezunlarda %13, üniversite mezunlarında ise %15 düzeyinde bulunmaktadır.

Grafikte nötr cevapların özellikle orta eğitim düzeylerinde yoğunlaştığı açık biçimde görülmektedir. Lise mezunlarının %34’ü, ortaokul/ilköğretim mezunlarının %33’ü ve ilkökul mezunlarının %31’i kendini ne mutlu ne de mutsuz hissettiğini belirtmektedir. Buna karşılık bu oran üniversite mezunlarında %29, bir okul bitirmeyenlerde %29 ve lisansüstü mezunlarda %23 seviyesindedir. Nötr yanıt oranı eğitim grupları arasında %23 ile %34 arasında değişmektedir. Bu durum, eğitim düzeyinin orta seviyelerinde bireylerin yaşam değerlendirmelerini daha çok nötr bir noktada konumlandığına ortaya koymaktadır.

## “İlkokul mezunları üniversite mezunlarından daha mutlu”

Genel olarak Grafik 7.4, eğitim düzeyi ile mutluluk arasında tam anlamıyla doğrusal olmayan bir ilişkiye işaret etmektedir. Mutluluk en yüksek düzeyine lisansüstü mezunlarında (%65) ulaşırken, en düşük eğitim grubu olan bir okul bitirmeyenler en yüksek mutsuzluk oranına (%27) sahip olarak öne çıkmaktadır. Nötr değerlendirmeler ise ağırlıklı olarak orta eğitim düzeylerinde yoğunlaşmakta ve eğitim yükseldikçe azalma eğilimindedir. Eğitim grupları arasındaki dağılım tam olarak doğrusal olmamakla beraber ilkökul mezunlarının %59’luk mutluluk oranı bu örüntü içinde dikkat çekmektedir.

**Grafik 7.5: Gelir Düzeyine Göre Genel Mutluluk**



## “Gelir yükseldikçe mutluluk artıyor”

Grafik 7.5 incelendiğinde en yüksek mutluluk oranının yüksek gelir grubunda (%69) olduğu açık biçimde görülmektedir. Bu grubu üst-orta gelir (%66) ve orta gelir (%62) grupları takip etmektedir. Buna karşılık gelir seviyesi düştükçe mutluluk oranlarının da azaldığı belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Ekonomik koşullarla birlikte okunduğunda bu bulgular, maddi imkânların öznel iyi oluş göstergeleri üzerinde rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Özellikle alt-orta gelir grubunda mutluluk oranı %54, düşük gelir grubunda %48 seviyesine gerilemektedir.

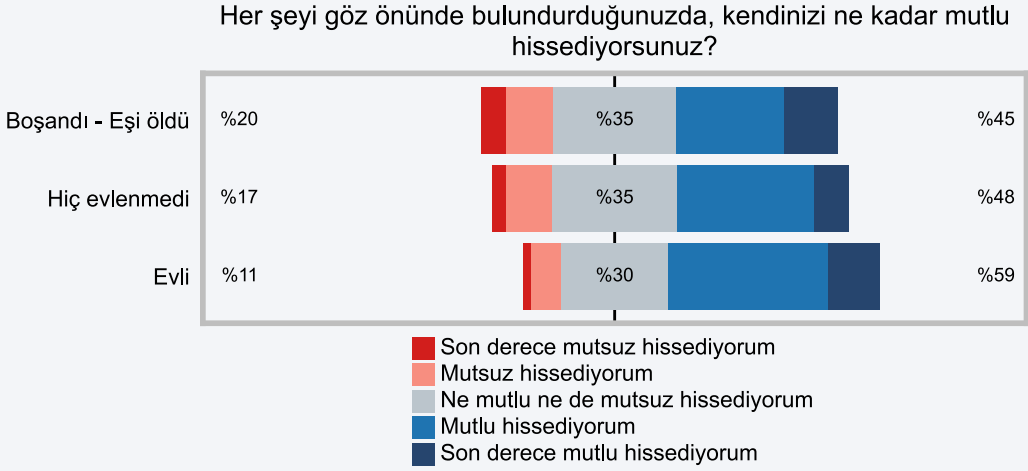
## “Çok düşük gelir grubunda yaklaşık her dört kişiden biri mutsuz”

Grafikte çok düşük gelir grubunda mutlu veya çok mutlu olduğunu belirtenlerin oranı %44 ile tüm gelir grupları içinde en düşük seviyededir. Aynı grupta mutsuz olduğunu belirtenlerin oranı %23 ile diğer gelir gruplarından belirgin biçimde daha yüksektir. Bu dağılımda çok düşük gelir grubu, en düşük mutluluk ve en yüksek mutsuzluk oranlarıyla diğer gelir gruplarından ayrılmaktadır.

## “Yüksek gelirlilerin onda yedisi mutlu hissediyor”

Grafikte özellikle düşük gelir grubunda (%39) ve alt-orta gelir grubunda (%33) bireylerin kendilerini ne mutlu ne de mutsuz olarak tanımlama oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık bu oran yüksek gelir grubunda %24 seviyesinde kalmaktadır. Gelir grupları birlikte değerlendirildiğinde, gelir düzeyi yükseldikçe mutluluk oranlarının arttığı; düşük gelir gruplarında ise mutsuzluk ve nötr yanıt oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Grafik 7.6: Medeni Duruma Göre Genel Mutluluk**



## “Evliler daha mutlu”

Grafik 7.6, katılımcıların genel mutluluk düzeylerinin medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, mutluluk düzeyinin medeni durumla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireylerin %59'u kendisini mutlu veya son derece mutlu olarak tanımlarken, bu oran hiç evlenmemiş bireylerde %48'e, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde ise %45'e düşmektedir. Bu görünüm, mutluluk algısının toplumsal gruplar arasında homojen dağılmadığını ve yaşam koşullarının duygu durumuna yansıdığını ortaya koymaktadır. Medeni durum kırılımındaki bu görünüm, aile bağları ve birlikte yaşamın duygusal destek açısından önemli bir alan oluşturabildiğini göstermektedir. Bu dağılım, evli bireylerin genel duygu durumlarını daha olumlu değerlendirdiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

## “Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerin beşte biri mutsuz”

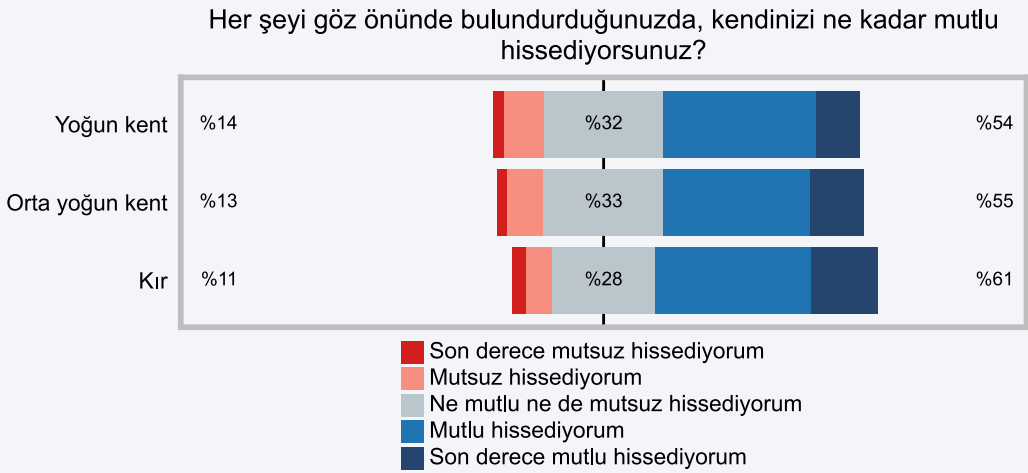
Mutsuz veya son derece mutsuz olduğunu belirtenlerin oranı boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerde %20 ile en yüksek seviyededir. Bu oran hiç evlenmemiş bireylerde %17, evli bireylerde ise

%11’dir. Kendini ne mutlu ne de mutsuz olarak tanımlayanların oranı hiç evlenmemiş bireylerde ve boşanmış-eşi ölmüş bireylerde %35 iken, evlilerde %30 seviyesinde gerçekleşmektedir. Bu tablo, eş kaybı ve boşanma deneyiminin bireylerin duygu durumuna ilişkin değerlendirmelerinde daha olumsuz bir görünümle birlikte ortaya çıktığını düşündürmektedir.

## “Evlilerde mutluluk daha yüksek, mutsuzluk daha düşük”

Genel olarak Grafik 7.6, mutluluğun medeni durumla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireyler hem en yüksek mutluluk (%59) hem de en düşük mutsuzluk (%11) oranıyla en olumlu grubu oluştururken; boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler en yüksek mutsuzluk (%20) ve en düşük mutluluk (%45) düzeyine sahiptir. Bu iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde, aile bağlarının ve birlikte yaşamın öznel iyi oluş için önemli bir destek alanı oluşturduğu; eş kaybı ve boşanma deneyiminin ise duygu durumu üzerinde belirgin biçimde olumsuz bir etkiyle ilişkilendiği görülmektedir.

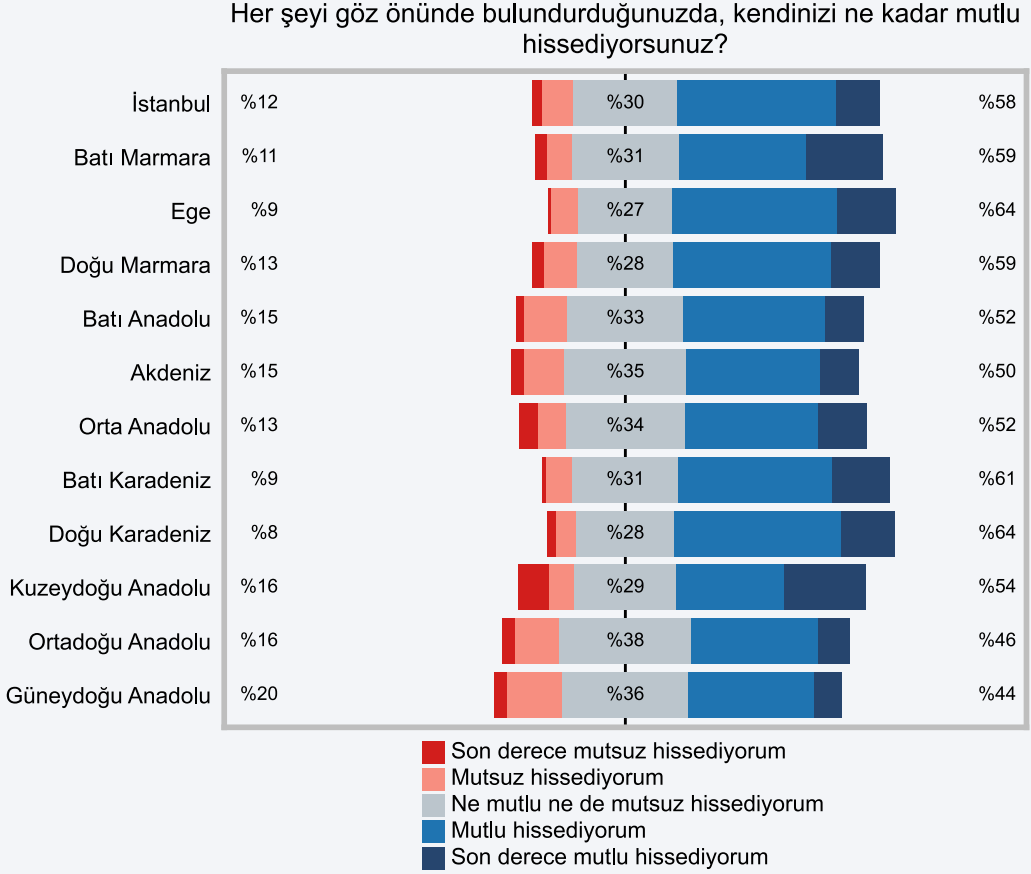
**Grafik 7.7: Yerleşim Yerine Göre Genel Mutluluk**



## “Kırda insanlar daha mutlu”

Grafik 7.7, yerleşim yerine göre mutluluk düzeyinde belirli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Kırsal bölgelerde yaşayanların %61’i mutlu veya son derece mutlu olduğunu ifade ederken, bu oran orta yoğun kentlerde %55, yoğun kentlerde ise %54 seviyesindedir. Buna karşılık mutsuz olduğunu belirtenlerin oranı kırsal bölgelerde %11 ile daha düşük kalırken, yoğun kentlerde %14, orta yoğun kentlerde %13 olarak ölçülmektedir. Mutluluk ve mutsuzluk oranları yerleşim türlerine göre sınırlı ölçüde farklılaşmaktadır. Bu dağılım, kırsal alanlarda yaşayan bireylerin genel olarak daha yüksek bir mutluluk düzeyi bildirdiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

Grafikte dikkat çeken bir diğer bulgu, kentlerde yaşayan bireylerin mutluluklarını daha sık nötr bir noktada değerlendirmesidir. Yoğun kentlerde yaşayanların %32’si, orta yoğun kentlerde yaşayanların ise %33’ü kendini ne mutlu ne de mutsuz hissettiğini belirtmektedir. Buna karşılık kırsal bölgelerde bu oran %28 düzeyindedir. Yerleşim türleri birlikte değerlendirildiğinde kırsal bölgelerde mutluluk oranı daha yüksek, mutsuzluk ve nötr yanıt oranları ise daha düşük olduğu görülmektedir. Genel olarak Grafik 7.7, mutluluk düzeyinin yerleşim yerine göre farklılaştığını göstermektedir. Kırsal bölgeler hem daha yüksek mutluluk (%61) hem de daha düşük mutsuzluk oranıyla en olumlu tabloyu sunarken, kentlerde mutluluk düzeyi görece gerilemiş ve değerlendirmeler daha sık nötr noktada toplanmıştır.

**Grafik 7.8: Coğrafi Bölgelere Göre Genel Mutluluk**

### “En mutlu bölgeler Ege ve Doğu Karadeniz”

Grafik 7.8 incelendiğinde bireylerin kendilerini mutlu hissetme düzeyinin Türkiye genelinde bölgelere göre değiştiği açık biçimde görülmektedir. Bazı bölgelerde mutluluk oranları oldukça yüksek seviyelere ulaşırken, bazı bölgelerde ise daha sınırlı kalmaktadır. Bölgesel oranlardaki farklılıklar, Türkiye ortalamasının yanı sıra bölgeler arasındaki dağılımın da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Grafikte mutlu veya son derece mutlu olduğunu belirtenlerin oranının en yüksek olduğu bölgeler %64 ile Ege ve Doğu Karadeniz olarak öne çıkmaktadır. Bu iki bölgede bireylerin önemli bir kısmı kendisini mutlu olarak tanımlamaktadır. Ege ve Doğu Karadeniz’in %64’lük oranı, incelenen bölgeler arasındaki en yüksek değerdir.

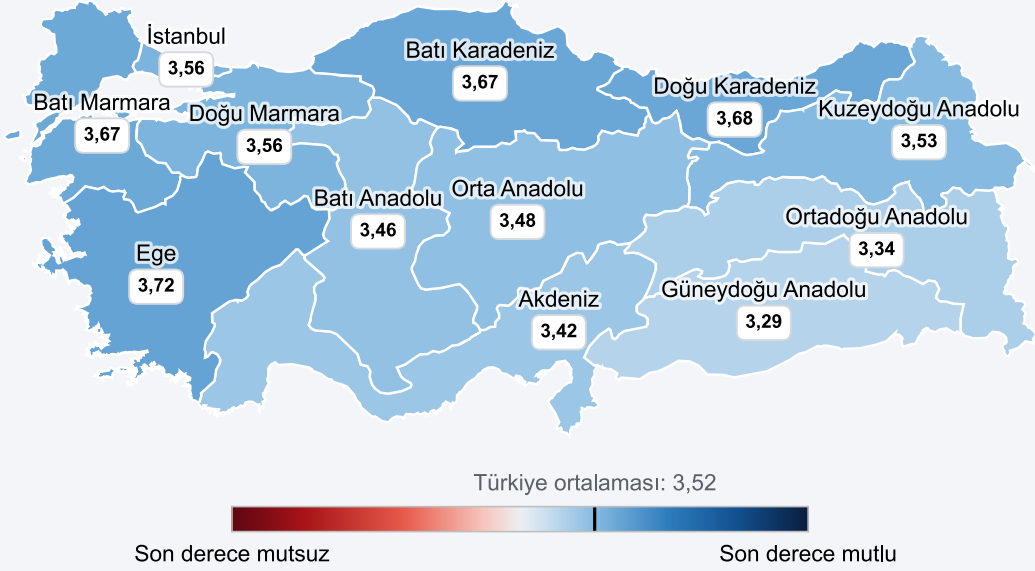
### “Güneydoğu Anadolu’da mutluluk %44 ile en düşük düzeyde”

Mutluluk oranlarının en düşük olduğu bölgeler ise Güneydoğu Anadolu (%44), Ortadoğu Anadolu (%46), Akdeniz (%50) ve Batı Anadolu (%52) olarak belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Bu bölgelerde mutlu olduğunu belirtenlerin oranı diğer birçok bölgeye kıyasla daha sınırlı kalmaktadır. Bu bölgelerde nötr yanıt ve mutsuzluk oranları görece daha yüksektir. Bölgesel dağılım, mutluluk oranlarının Türkiye genelinde aynı düzeyde olmadığını göstermektedir. Depresif ve üzgün hissetme kırılımlarında da büyük ölçüde aynı bölgelerin olumsuz uçta yer alması, bu görünümün tek bir göstergeye özgü

olmadığını doğrulamaktadır. Genel tablo birlikte değerlendirildiğinde bireylerin kendilerini mutlu hissetme oranlarının özellikle Ege bölgesinde daha yüksek, bazı iç ve güney bölgelerinde ise daha sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte birçok bölgede mutlu olduğunu belirtenlerin oranı mutsuz olanlardan daha yüksek seviyededir. Bu durum, bölgesel farklılıklar bulunmakla birlikte mutluluk algısının Türkiye genelinde görece olumlu bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır.

### Harita 7.1: Coğrafi Bölgelere Göre Genel Mutluluk Ortalaması

**Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz?**



### “Ege ve Karadeniz mutluluk ortalamasında öne çıkıyor”

Harita 7.1 genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin kendi yaşamlarını bütüncül bir biçimde ele aldıklarında hissettikleri genel mutluluk ortalamasının Türkiye genelinde 3,52 düzeyinde seyrettiği görülmektedir. Coğrafi bölgeler arasındaki dağılım incelendiğinde, bu ortalamanın örüntü çerçevesinde dağıldığı dikkat çekmektedir. Araştırma bulgularına göre, mutluluk algısında en yüksek ortalama 3,72 değeriyle Ege bölgesinde ölçülmektedir. Bu bölgeyi sırasıyla 3,68 ortalama ile Doğu Karadeniz, 3,67 ortalama ile Batı Karadeniz ve yine 3,67 değeriyle Batı Marmara bölgeleri yakından izlemektedir. Elde edilen bu tablo, Türkiye’nin özellikle kıyı şerhinde yer alan bölgelerinde yaşayan bireylerin genel mutluluk düzeylerinin iç kesimlere kıyasla nispeten daha yüksek bir eğilim barındırdığına işaret etmektedir.

### “En düşük mutluluk ortalamaları Güneydoğu ve Ortadoğu Anadolu’da”

Ölçeğin diğer ucunda yer alan bölgeler incelendiğinde, Güneydoğu Anadolu’nun 3,29 ve Ortadoğu Anadolu’nun 3,34 ortalamasıyla en düşük genel mutluluk düzeylerini kaydettiği anlaşılmaktadır. Harita üzerindeki dağılım, mutluluk ortalamalarının bazı batı ve kıyı bölgelerinde daha yüksek, iç ve

güneydoğu bölgelerinde ise görece daha düşük seyrettiğini göstermektedir. Akdeniz bölgesi 3,42 ve Batı Anadolu 3,46 ortalamalarıyla ülke genel ortalamasının altında bir seyir izlerken, İstanbul'un 3,56 ile Türkiye ortalamasının hemen üzerinde konumlandığı görülmektedir.

## Bölüm Özeti:

Yukarıdaki bulgulardan hareketle, Türkiye'de mutluluğun mutsuzluğa kıyasla belirgin biçimde daha yaygın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte mutluluk, toplumun tamamına yayılan bir çoğunluk oluşturmamaktadır. Katılımcıların yarısından biraz fazlası kendisini mutlu olarak tanımlarken, yaklaşık üçte biri değerlendirmesini ne mutlu ne de mutsuz şeklinde orta noktada konumlandırmaktadır. Kendisini açıkça mutsuz olarak tanımlayanların sınırlı bir kesimde kalması olumlu bir işaret olsa da, toplumun önemli bir bölümünün mutluluğu net biçimde deneyimlemek yerine kararsız bir orta noktada durması, mutluluğun toplumsal ölçekte kırılgan ve koşullara bağlı bir deneyim olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular, mutluluk düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre belirgin biçimde farklılaştığını göstermektedir. Erkeklerin mutluluk düzeyi kadınlara kıyasla daha yüksektir. Yaş kırılımında ise ileri yaş gruplarının kendini daha mutlu hissettiği, buna karşılık genç yaş gruplarında mutluluk düzeyinin görece daha düşük kaldığı görülmektedir. Bu durum, gençlerin gelecek kaygısı, ekonomik belirsizlik ve sosyal beklentiler bakımından daha kırılgan bir deneyim yaşadığını düşündürmektedir.

Mutluluk oranları gelir ve eğitim gruplarına göre farklılaşmaktadır. Gelir gruplarında oranlar gelir düzeyiyle birlikte genel olarak yükselirken, eğitim gruplarında en yüksek mutluluk lisansüstü mezunlarda, en düşük mutluluk ise bir okul bitirmeyenlerde görülmektedir. Gelir düzeyi yükseldikçe kendini mutlu hissedenlerin oranı yükselmekte, yüksek gelirli bireyler mutluluğu en yoğun yaşayan grup olarak öne çıkmaktadır. Eğitim düzeyi açısından da benzer bir eğilim görülmekte; en yüksek mutluluk lisansüstü mezunlarında, en düşük mutluluk ise bir okul bitirmemiş bireylerde ortaya çıkmaktadır.

Medeni durum kırılımında mutluluk ve mutsuzluk oranları gruplar arasında farklılaşmaktadır. Medeni durum kırılımında evli bireyler en mutlu grup olarak öne çıkarken, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde mutsuzluk oranı yükselmektedir. Bölgesel bulgular da benzer bir örüntüye işaret etmektedir. Ege ve Karadeniz bölgeleri görece olumlu bir görünüm sergilerken, Güneydoğu Anadolu ve Ortadoğu Anadolu bölgelerinde mutluluk düzeyi daha düşük kalmaktadır. Bütünüyle bakıldığında bu tablo, mutluluğun demografik ve sosyoekonomik koşullarla yakından ilişkili, çok katmanlı bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

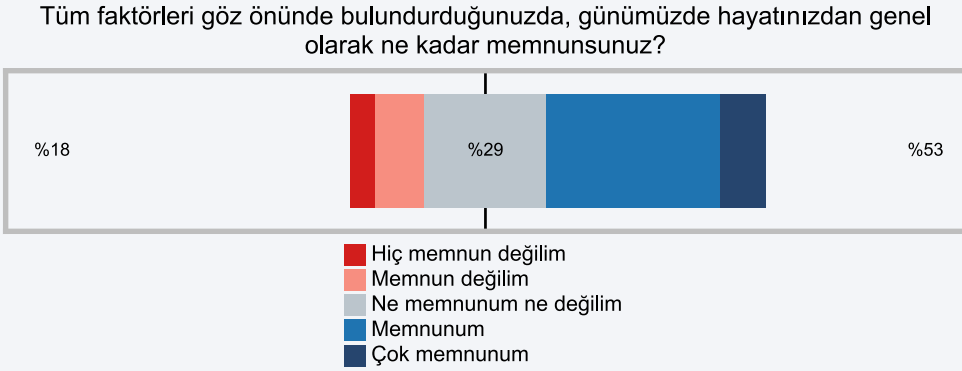
Bulgular ayrıca mutsuzluğun toplum genelinde sınırlı kalmakla birlikte belirli gruplarda yoğunlaştığını göstermektedir. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler, düşük gelirli ve düşük eğitilmiş kesimler ile bazı doğu ve güney bölgeleri, mutsuzluk bildiriminin görece yükseldiği kesişim noktaları olarak öne çıkmaktadır. Bu yoğunlaşma, genel ortalamaların ardında birbirinden oldukça farklı yaşam deneyimlerinin bulunduğu ve mutluluğa ilişkin değerlendirmelerin toplumsal koşullardan bağımsız okunamayacağını hatırlatmaktadır.



## Bölüm 8: Yaşam Memnuniyeti

Bu bölümde, katılımcıların hayatlarından duydukları genel memnuniyete ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara “Tüm faktörleri göz önünde bulundurduğunuzda, günümüzde hayatınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?” sorusu yöneltildi ve memnuniyet düzeylerini “hiç memnun değilim”, “memnun değilim”, “ne memnunum ne değilim”, “memnunum” ve “çok memnunum” seçeneklerinden oluşan beşli bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istendi. Analizlerde bu değerlendirmeler “memnun değil” (hiç memnun değilim ve memnun değilim), “ne memnun ne de memnun değil” ve “memnun” (memnunum ve çok memnunum) olmak üzere üç ana kategori altında sunulmaktadır. Yaşam memnuniyeti, bireylerin hayatlarını bir bütün olarak nasıl değerlendirdiklerini yansıtan temel öznel iyi oluş göstergelerinden biridir.

**Grafik 8.1: Genel Yaşam Memnuniyeti**



### “Bireylerin yarısından fazlası hayatından memnun”

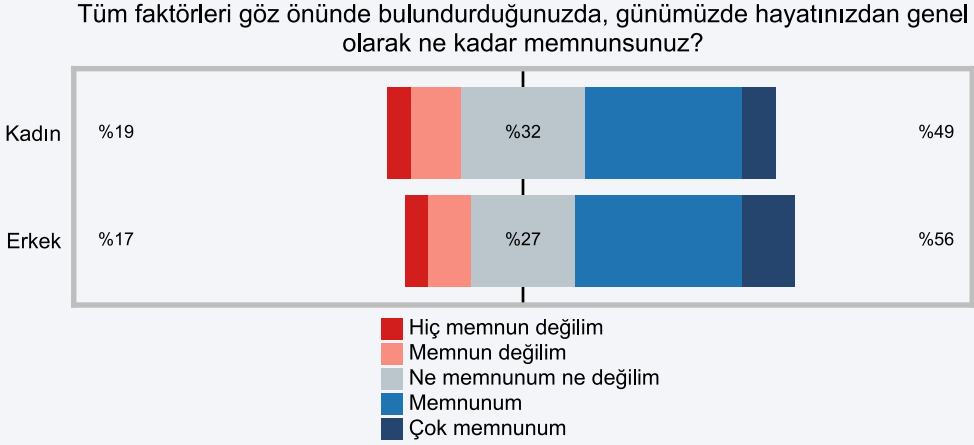
Grafik 8.1 incelendiğinde Türkiye genelinde katılımcıların %53’ünün memnun veya çok memnun, %29’unun ne memnun ne de memnun değil, %18’inin ise memnuniyetsiz olduğunu ifade ettiği açık biçimde görülmektedir. Memnuniyetsizliğin yaklaşık beşte birlik bir kesime ulaşması, yaşam koşullarına ilişkin değerlendirmelerin genel duygu durumuna kıyasla bir miktar daha eleştirel olabildiğini göstermektedir. Bu dağılım, toplumun yarısından fazlasının yaşamından genel olarak memnun olduğunu gösterirken, önemli bir kesimin ise yaşamını nötr bir noktada değerlendirdiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

### “Yaklaşık her beş kişiden biri hayatından memnun değil”

Daha önce sunulan Türkiye geneli mutluluk grafiğinde katılımcıların %55’inin kendisini mutlu veya çok mutlu, %32’sinin ne mutlu ne de mutsuz, %13’ünün ise mutsuz olduğunu ifade ettiği görülmüştü. Bu sonuçlar ile karşılaştırıldığında yaşam memnuniyetinin mutlulukla oldukça benzer bir dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. İki sorunun yanıt dağılımları birbirine yakın bir şekilde dağılmaktadır. Göze çarpan başlıca fark, memnuniyetsizlik oranının (%18) mutsuzluk oranının (%13) bir miktar üzerinde seyretmesidir. Her iki göstergede de olumlu değerlendirmeler en geniş grubu oluşturmaktadır.



## Grafik 8.2: Cinsiyete Göre Genel Yaşam Memnuniyeti



### “Erkekler hayatından daha memnun”

Grafik 8.2 incelendiğinde erkeklerin yaşam memnuniyetinin kadınlara göre daha yüksek olduğu açık biçimde görülmektedir. Erkeklerin %56’sı memnun veya çok memnun olduğunu ifade ederken, bu oran kadınlarda %49 seviyesinde kalmaktadır. Buna karşılık memnun olmadığını belirtenlerin oranı kadınlarda %19, erkeklerde ise %17 olarak ölçülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin yaşamlarını genel olarak daha olumlu değerlendirme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır.

Kadınların %32’si kendini ne memnun ne de memnun değil olarak tanımlarken, erkeklerde bu oran %27 seviyesindedir. Kadınlarda nötr yanıtların erkeklerden 5 puan daha yüksek olması, cinsiyetler arasındaki farkın özellikle orta kategoride de belirginleştiğini göstermektedir. Cinsiyete göre gözlenen fark, hem genel mutluluk hem de genel yaşam memnuniyeti dağılımlarında aynı yöndedir. Erkeklerde ise olumlu değerlendirmelerin daha yaygın olduğu açık biçimde görülmektedir.

### “Cinsiyet farkı memnuniyette mutluluktakinden daha dar”

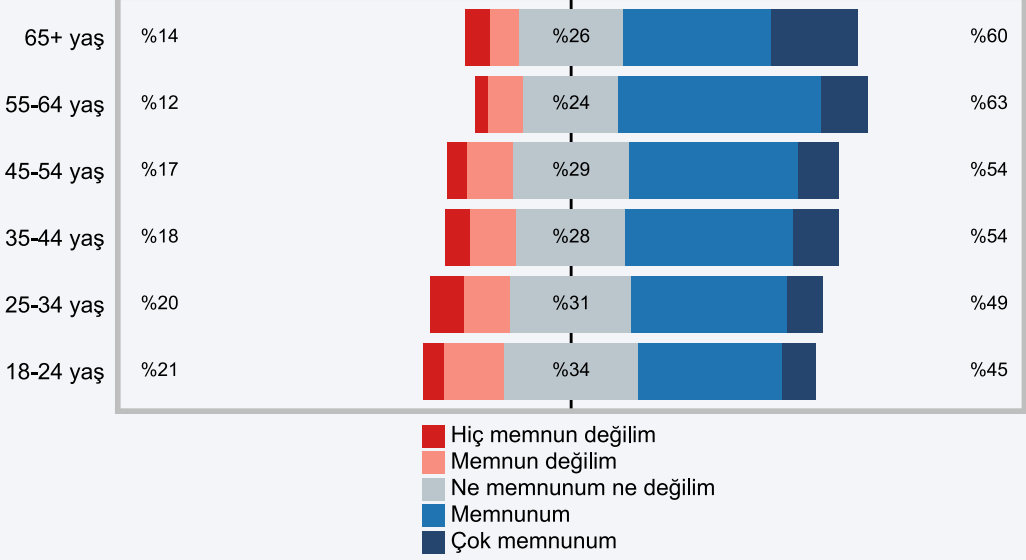
Bu bulgular, Grafik 7.2’de mutluluk için gözlenen cinsiyet örüntüsünün yaşam memnuniyetinde de tekrarlandığını ortaya koymaktadır. Kadınların hem mutluluk hem de yaşam memnuniyeti düzeyi erkeklerin gerisinde kalmakta; aradaki fark genel yaşam memnuniyetinde 7 puan, genel mutlulukta ise 11 puan düzeyindedir. Her iki göstergede de kadınların olumsuz uçtan çok orta kategoride yoğunlaşması, aradaki farkın açık bir olumsuzluktan ziyade kadınların memnuniyet ve mutluluk değerlendirmelerini daha nötr bir alanda toplamasından kaynaklandığını göstermektedir.

### “Yaşam memnuniyeti ileri yaş gruplarında daha yüksek”

Grafik 8.3 incelendiğinde yaşam memnuniyetinin yaş grupları arasında farklar olduğu görülmektedir. Özellikle orta ve ileri yaş gruplarında memnuniyet oranlarının daha yüksek olması dikkat çekicidir. 55–64 yaş grubunda memnuniyet oranı %63, 65 yaş ve üzeri grupta ise %60 seviyesindedir. Bu değerler Türkiye ortalamasının üzerinde yer almakta ve yaş almış bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir. Buna karşılık daha genç yaş gruplarında memnuniyet oranlarının diğer yaşlara kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir.

### Grafik 8.3: Yaş Gruplarına Göre Genel Yaşam Memnuniyeti

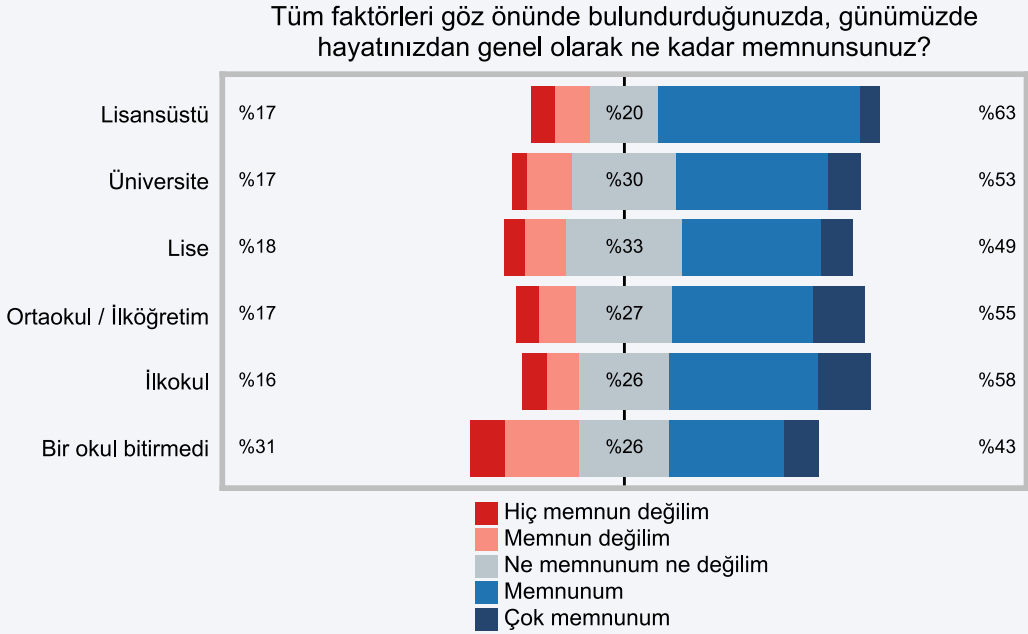
Tüm faktörleri göz önünde bulundurduğunuzda, günümüzde hayatınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?



### “Her beş gençten biri hayatından memnun değil”

Grafikte 18–24 yaş grubunda memnuniyet oranı %45, 25–34 yaş grubunda ise %49 seviyesinde gerçekleşmektedir. Bu oranlar diğer tüm yaş gruplarının altında kalmaktadır. Bununla birlikte memnun olmadığını belirtenlerin oranı gençlerde daha yüksektir; 18–24 yaş grubunda %21, 25–34 yaş grubunda %20 düzeyindedir. Başka bir deyişle her beş gençten biri yaşamından memnun olmadığını ifade etmektedir. Bu durum gençlerin yaşamlarına ilişkin yargılarında diğer yaş gruplarından daha olumsuz bir noktada durduğunu göstermektedir.

Genç yaş gruplarında yalnızca memnuniyetsizlik değil, aynı zamanda kararsızlık da belirgin biçimde dikkat çekmektedir. 18–24 yaş grubunun %34’ü, 25–34 yaş grubunun %31’i kendisini ne memnun ne de memnun değil olarak tanımlamaktadır. Bu oranlar yaş ilerledikçe düşmektedir. Gençlerin yaklaşık üçte birinin yaşamına ilişkin net bir yargı bildirmekten kaçındığı görülmektedir. Nötr yanıtların yaş ilerledikçe seyrilmesi, yaşamın ilerleyen evrelerinde değerlendirmelerin netlik kazandığını ortaya koymaktadır. Genel dağılım birlikte değerlendirildiğinde yaş ilerledikçe yaşam memnuniyetinin artma eğiliminde olduğu buna karşılık genç yaş gruplarında memnuniyet oranlarının daha düşük, memnuniyetsizlik ve kararsızlık oranlarının ise daha yüksek olduğu söylenebilir. 18–24 yaş grubu ile 55–64 yaş grubu arasındaki 18 puanlık memnuniyet farkı, kuşaklar arasındaki ayrışmanın boyutunu ortaya koymaktadır. Mutlulukta gözlenen yaş örüntüsüyle büyük ölçüde örtüşen bu görünüm, kuşak farklarının öznel iyi oluşun farklı boyutlarında tutarlı biçimde izlendiğini göstermektedir. Bu tablo, gençlerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerinde daha kırılgan ve belirsiz bir duygu durumuna sahip olabileceğine işaret etmektedir.

**Grafik 8.4: Eğitim Düzeyine Göre Genel Yaşam Memnuniyeti**

### “Hayatlarından en memnun olanlar lisansüstü mezunları”

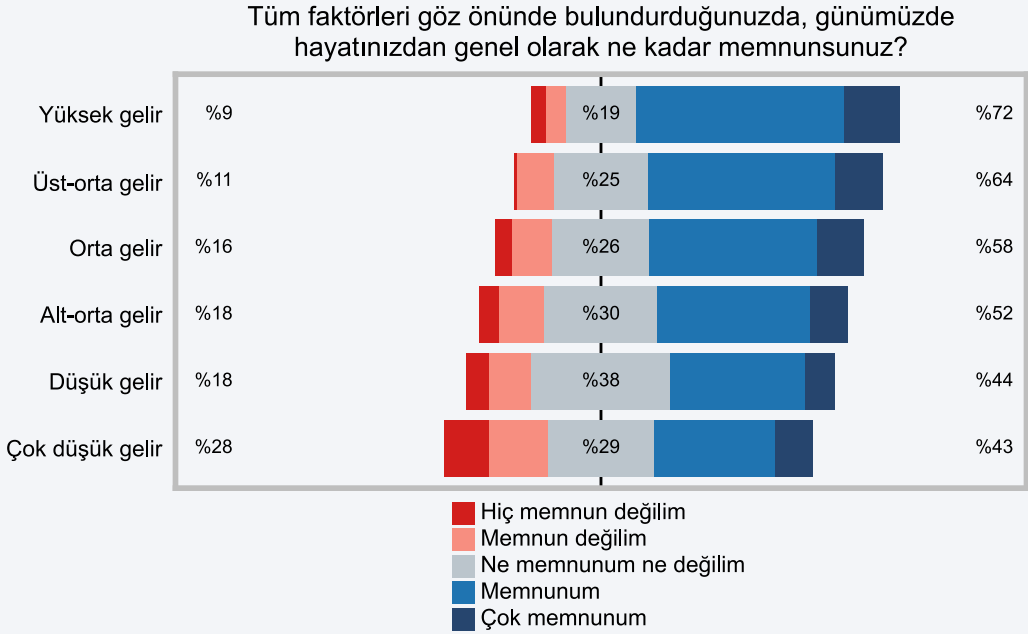
Grafik 8.4 incelendiğinde en yüksek yaşam memnuniyetinin lisansüstü mezunlarda (%63) olduğu açık biçimde görülmektedir. Bu grubu ilkokul mezunları (%58) ve ortaokul/ilköğretim mezunları (%55) takip etmektedir. Buna karşılık üniversite mezunlarında memnuniyet oranı %53, lise mezunlarında ise %49 seviyesindedir. Memnuniyetin hem en üst eğitim basamağında hem de alt basamaklardan bazılarında yükselmesi, doğrusal olmayan bir örüntüye işaret etmektedir. Lisansüstü mezunlarının %63 ile zirvede yer alması, eğitimin sağladığı mesleki ve ekonomik olanakların yaşam değerlendirmelerine yansımalarını düşündürmektedir.

### “Bir okul bitirmeyenlerin üçte biri hayatından memnun değil”

Grafik 8.4’te, bir okul bitirmeyenlerde memnuniyet oranı %43 ile tüm eğitim grupları içinde en düşük seviyededir. Aynı grupta memnun olmadığını belirtenlerin oranı %31 ile diğer gruplara kıyasla oldukça yüksektir. Örgün eğitimden hiç geçmemiş bireylerde yaşam memnuniyetinin daha düşük olduğu görülmektedir. Memnuniyetsizliğin bu grupta neredeyse her üç kişiden birine ulaşması, bu grubun yaşam memnuniyeti bakımından diğer gruplardan ayrıştığına işaret etmektedir. Eğitim basamaklarının iki ucu arasındaki 20 puanlık memnuniyet farkı, eğitim düzeyinin yaşam memnuniyetiyle ilişkili değişkenlerden biri olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, eğitim düzeyi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki düzenli ve kademeli bir seyir izlememektedir; bazı eğitim düzeylerinde memnuniyet oranları dalgalanabilmektedir.

Grafikte özellikle lise (%33) ve üniversite (%30) mezunlarında “ne memnunum ne değilim” şeklindeki nötr değerlendirmelerin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Buna karşılık lisansüstü mezunlarda bu oran %20 ile daha düşüktür. Bu örüntü, Grafik 7.4’te mutluluk için gözlenen eğitim etkisiyle büyük ölçüde paralellik göstermekte ve iki göstergenin paralel hareket ettiğini ortaya koymaktadır.

### Grafik 8.5: Gelir Düzeyine Göre Genel Yaşam Memnuniyeti



### “Gelir yükseldikçe memnuniyet artıyor”

Grafik 8.5 incelendiğinde yüksek gelir grubunda yaşam memnuniyeti %72 ile oldukça yüksek bir seviyededir. Buna karşılık çok düşük gelir grubunda memnuniyet oranı %43 seviyesinde sınırlı düzeyde kalmaktadır. İki uç arasındaki 29 puanlık fark, gelir değişkenini yaşam memnuniyetini ayırtıran kırılmalardan biri haline getirmektedir. Yüksek gelir grubunda yaklaşık her dört kişiden üçünün yaşamından memnun olması, ekonomik güvencenin sağladığı rahatlığın değerlendirmelere yansıdığını göstermektedir. Ara gelir basamaklarında memnuniyetin kademeli biçimde yükselmesi, ilişkinin yalnızca uçlarda değil tüm gelir düzeylerinde geçerli olduğunu akla getirmektedir. Bu fark, gelir grupları arasında yaşam memnuniyetinde oldukça geniş bir makas bulunduğunu ortaya koymaktadır.

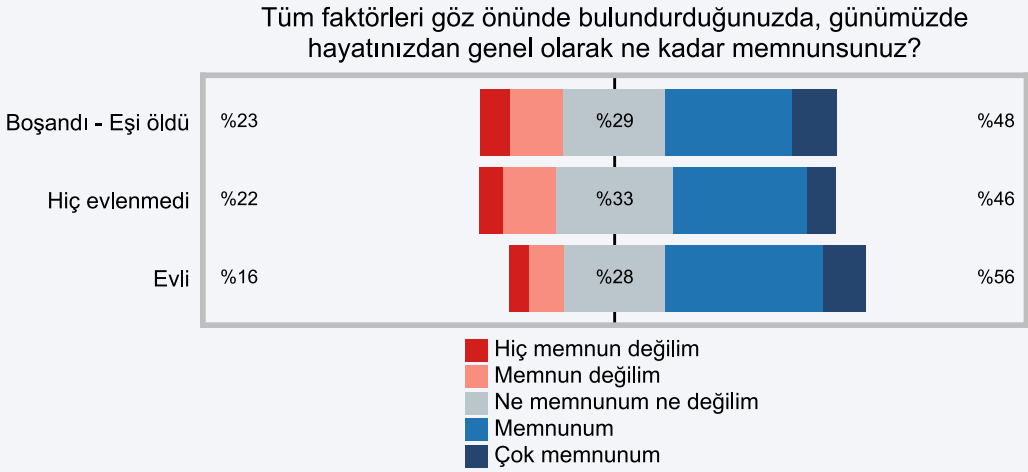
### “Memnuniyetsizlik çok düşük gelirden yüksek gelirin üç katı”

Memnuniyetsizlik oranı yüksek gelir grubunda %9 seviyesinde kalırken, çok düşük gelir grubunda %28'e kadar yükselmektedir. Benzer şekilde düşük gelir grubunda da memnuniyetsizlik %18 seviyesinde gerçekleşmektedir. Memnuniyetsizliğin gelir azaldıkça kademeli biçimde tırmanması, ekonomik sıkıntının yaşam değerlendirmelerine yansıdığını düşündürmektedir. Çok düşük gelir grubunda yaklaşık her dört kişiden birinin yaşamından memnun olmaması, düşük gelirin öznel iyi oluş üzerindeki yük olabileceğini akla getirmektedir. Bu oran yüksek gelir grubundaki %9'luk memnuniyetsizlikle karşılaştırıldığında aradaki üç kata varan fark daha da anlamlı hale gelmektedir.

Grafikte özellikle düşük gelir grubunda %38 oranında katılımcı kendisini ne memnun ne de memnun değil olarak tanımlamaktadır. Buna karşılık yüksek gelir grubunda bu oran %19 ile oldukça düşük seviyededir. Maddi kaynaklar yalnızca yaşam standardını değil, bireylerin kendi yaşamları hakkında yargıda bulunma biçimini de etkiliyor olabilir. Bu durum düşük gelir gruplarında bireylerin yaşam memnuniyetlerini daha ortalama bir şekilde değerlendirdiğini düşündürmektedir.

Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde gelir seviyesi arttıkça yaşam memnuniyetinin de yükseldiği açık biçimde görülmektedir. Memnuniyet, memnuniyetsizlik ve kararsızlık oranlarının üçünün de gelire paralel hareket etmesi bu ilişkinin gücünü göstermektedir. Bu görünüm, Türkiye’de öznel iyi oluşun maddi koşullar ile paralellikler gösterdiğini düşündürmektedir. Gelir basamakları boyunca izlenen bu kademeli yükseliş, memnuniyet dağılımının rastlantısal olmadığını, sosyoekonomik yapıyla örtüştüğünü göstermektedir. Özellikle yüksek gelir grubundaki yüksek memnuniyet oranları, gelir düzeyi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin belirginliğini ortaya koymaktadır.

## Grafik 8.6: Medeni Duruma Göre Genel Yaşam Memnuniyeti



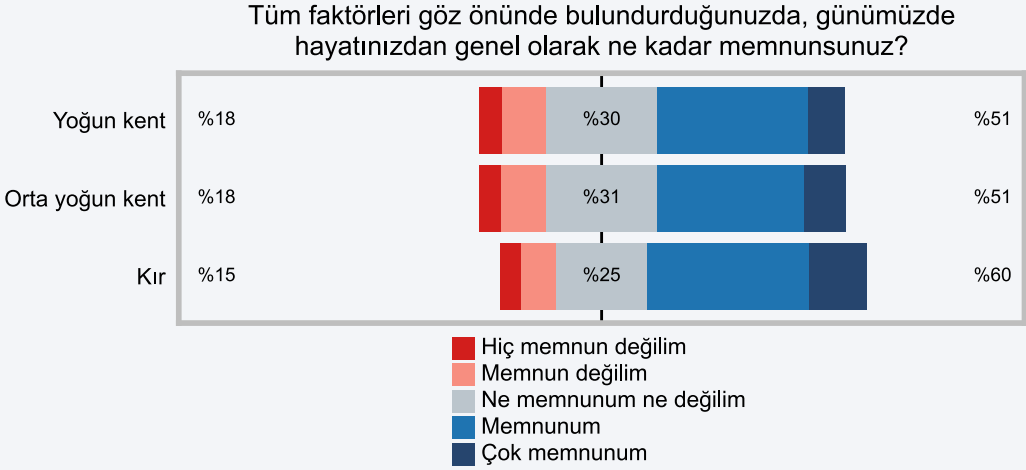
### “Evliler hayatından daha memnun”

Grafik 8.6, katılımcıların yaşam memnuniyeti düzeylerinin medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Evli bireylerin %56’sı hayatından memnun veya çok memnun olduğunu belirtirken, bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %48, hiç evlenmemiş bireylerde ise %46 seviyesinde gerçekleşmektedir. Buna karşılık memnun olmadığını belirtenlerin oranı boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerde %23 ve hiç evlenmemiş bireylerde %22 iken, evlilerde %16’da kalmaktadır. Evliliğin sağladığı duygusal ortaklık, yaşam değerlendirmelerini olumlu yönde destekleyen bir zemin işlevi görüyor olabilir. Bu dağılım, yaşam memnuniyetinin evli bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

### “Memnuniyetsizlik en yüksek boşanmış veya eşini kaybetmişlerde”

Kendisini ne memnun ne de memnun değil olarak tanımlayanların oranı hiç evlenmemiş bireylerde %33 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %29, evli bireylerde ise %28 seviyesinde gerçekleşmektedir. Bulgular, yaşam memnuniyetindeki medeni durum farkının yalnızca olumlu değerlendirmelerde değil, dağılımın genelinde izlenebildiğini düşündürmektedir.

### Grafik 8.7: Yerleşim Yerine Göre Genel Yaşam Memnuniyeti



### “Kırda yaşam memnuniyeti kentlerden yüksek”

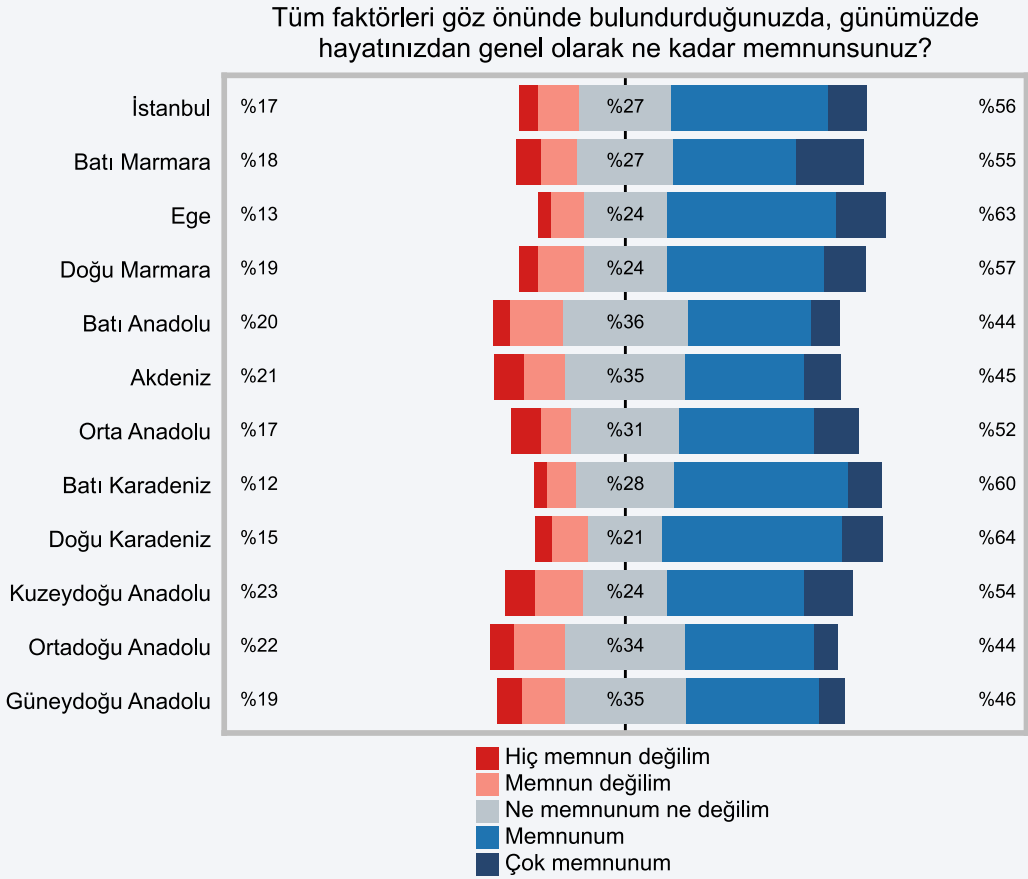
Grafik 8.7 incelendiğinde kırsal bölgelerde yaşayanların %60’ının memnun veya çok memnun olduğunu belirttiği açık biçimde görülmektedir. Buna karşılık bu oran yoğun kentlerde ve orta yoğun kentlerde %51 seviyesinde kalmaktadır. Ayrıca memnuniyetsizlik oranı da kırsal bölgelerde %15 ile kentlere kıyasla daha düşüktür; kentlerde bu oran %18 seviyesindedir. Benzer bir dağılım Grafik 7.7’de de görülmüştür. Kır-kent farkının hem mutlulukta hem de memnuniyette aynı yönde tekrarlanması, yerleşim yerinin öznel iyi oluşla istikrarlı bir ilişki içinde olduğunu düşündürmektedir. Bu durum, kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin yaşamlarını genel olarak daha olumlu değerlendirdiğine önemli bir işaret sunmaktadır.

Grafikte kentlerde yaşayan bireylerin yaşam memnuniyetlerini daha sık orta bir noktada değerlendirdiği açık biçimde görülmektedir. Yoğun kentlerde %30, orta yoğun kentlerde %31 oranında katılımcı kendisini ne memnun ne de memnun değil olarak tanımlamaktadır. Buna karşılık kırsal bölgelerde bu oran %25 seviyesindedir. Bu tablo, kırsal alanlarda yaşayan bireylerin yaşam memnuniyetlerini daha olumlu yönde değerlendirdiğini ortaya koymaktadır.

### “Bölgeler arasındaki memnuniyet farkı 20 puana ulaşıyor”

Grafik 8.8 incelendiğinde yaşam memnuniyetinin Türkiye genelinde bölgelere göre önemli ölçüde değiştiği açık biçimde görülmektedir. Bazı bölgelerde memnuniyet oranları oldukça yüksek seviyelere ulaşırken, bazı bölgelerde ise daha sınırlı kalmaktadır. En yüksek ile en düşük bölge arasındaki farkın 20 puana ulaşması, bölgesel ayrışmanın boyutunu gözler önüne sermektedir. Bu durum, bireylerin yaşam memnuniyetinin yalnızca bireysel koşullarla değil, bölgesel şartlarla da ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Aynı ülke içinde yaşam değerlendirmelerinin bu ölçüde farklılaşması, ulusal ortalamaların bölgesel gerçeklikleri gizleyebildiğini hatırlatmaktadır.

Grafik 8.8: Coğrafi Bölgelere Göre Genel Yaşam Memnuniyeti



### “Yaşam memnuniyeti en yüksek Doğu Karadeniz ve Ege’de”

Grafikte memnun olduğunu belirtenlerin oranının en yüksek olduğu bölgeler Doğu Karadeniz (%64), Ege (%63) ve Batı Karadeniz (%60) olarak öne çıkmaktadır. Bu bölgelerde yaşamından memnun olduğunu ifade edenlerin oranı birçok bölgeye kıyasla daha yüksek seviyededir. Aynı üç bölgenin mutluluk sıralamasında da ilk sıralarda yer aldığı hatırlandığında, bölgesel avantajın tek bir göstergeyle sınırlı olmadığı anlaşılmaktadır. Buna karşılık memnuniyetsizlik oranlarının da görece daha düşük kaldığı dikkat çekmektedir.

### “Dört bölgede memnun olanlar daha az”

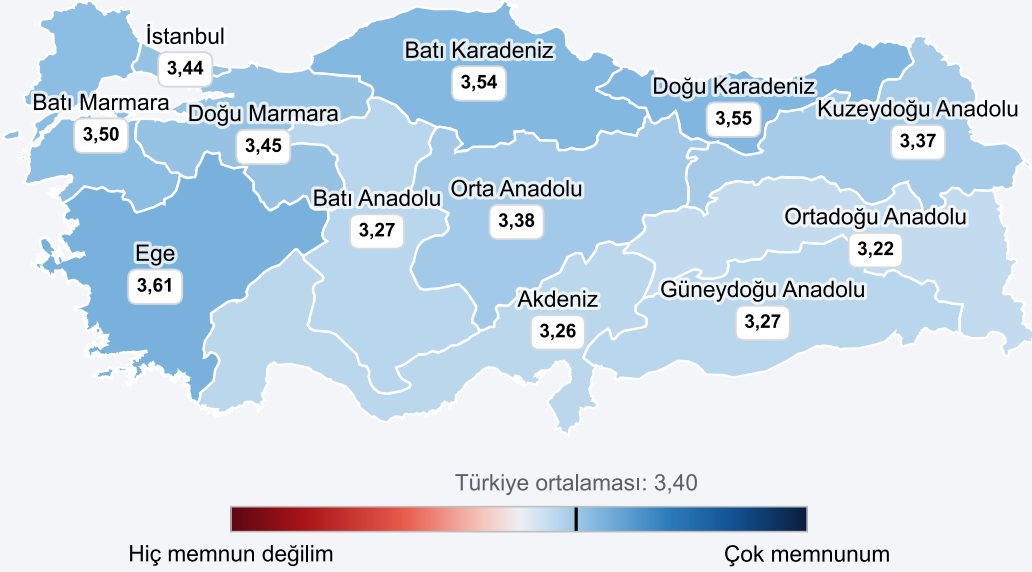
Memnuniyet oranlarının en düşük olduğu bölgeler ise Batı Anadolu (%44), Ortadoğu Anadolu (%44), Akdeniz (%45) ve Güneydoğu Anadolu (%46) olarak öne çıkmaktadır. Bu bölgelerde memnun olduğunu belirtenlerin oranı diğer birçok bölgeye kıyasla sınırlı düzeyde kalmaktadır. Bu dört bölgede memnuniyet oranının %50’nin altında kalması, yaşamından memnun olanların buralarda azınlıkta kaldığını göstermektedir. Ayrıca bu bölgelerde nötr değerlendirmelerin ve memnuniyetsizliğin görece daha yüksek olduğu açık biçimde görülmektedir.

## “Yaşam memnuniyeti Batı ve Ortadoğu Anadolu’da %44’e kadar düşüyor”

Genel tablo birlikte değerlendirildiğinde yaşam memnuniyetinin özellikle Karadeniz ve Ege bölgelerinde daha güçlü, bazı iç ve güney bölgelerinde ise daha sınırlı olduğu açık biçimde görülmektedir. Bununla birlikte birçok bölgede memnun olduğunu belirtenlerin oranı memnuniyetsiz olanlardan daha yüksektir. Yine de hiçbir bölgede memnuniyetsizlerin çoğunluğu oluşturmaması, tablonun bütünüyle karamsar okunmasının önüne geçmektedir. Bu durum, bölgesel farklılıklar bulunmakla birlikte yaşam memnuniyetinin Türkiye genelinde görece olumlu bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır.

### Harita 8.1: Coğrafi Bölgelere Göre Yaşam Memnuniyeti Ortalaması

**Tüm faktörleri göz önünde bulundurduğunuzda, günümüzde hayatınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?**



## “En yüksek memnuniyet ortalaması Ege’de”

Harita 8.1 incelendiğinde, katılımcıların yaşam memnuniyeti ortalamasının Türkiye genelinde 3,40 düzeyinde şekillendiği anlaşılmaktadır. Sıralamanın iki ucunda yer alan bölgelerin genel mutluluk haritasındaki dağılımla neredeyse birebir örtüştüğü görülmektedir. Bu bağlamda, en yüksek memnuniyet ortalaması yine 3,61 değeriyle Ege bölgesinde tespit edilmektedir. Bu bölgeyi sırasıyla 3,55 ile Doğu Karadeniz, 3,54 ile Batı Karadeniz ve 3,50 ile Batı Marmara bölgeleri takip etmektedir. İki farklı psikolojik iyi oluş göstergesinin aynı bölgeleri benzer bir hiyerarşik sırayla üst ve alt sıralara yerleştirmesi, söz konusu bölgesel farklılıkların tek bir soruya özgü dalgalanmalar olmadığını; aksine coğrafi eğilimi yansıttığını doğrulamaktadır.



## “Yaşam memnuniyeti ortalaması genel mutluluğun altında”

En düşük yaşam memnuniyeti ortalamaları mercek altına alındığında; Ortadoğu Anadolu’nun 3,22, Akdeniz’in 3,26 ve Batı Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerinin 3,27 oranlarıyla alt sıralarda yer aldığı kaydedilmektedir. Türkiye genelinde yaşam memnuniyetinin 3,40 olan genel ortalaması, 3,52 düzeyindeki genel mutluluk ortalamasının altında kalmakta ve aradaki bu oransal fark hemen her bölgede istikrarlı biçimde varlığını sürdürmektedir. Ortaya çıkan bu tablo, bireylerin kendi hayatlarını bütüncül bir perspektifle değerlendirdiklerinde duygusal durumlarına ve mutluluk hislerine kıyasla daha az olumlu bir görünüm çizdiklerini düşündürmektedir.

### Bölüm Özeti:

Bu bölümdeki bulgular bir bütün olarak ele alındığında, Türkiye’de yaşam memnuniyetinin genel mutluluk dağılımıyla büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlası hayatından memnun olduğunu belirtirken, yaklaşık üçte biri değerlendirmesini orta noktada konumlandırmakta, sınırlı bir kesim ise memnuniyetsizlik bildirmektedir. Memnuniyetin açık bir çoğunluğa ulaşması olumlu bir tablo sunsa da, üçte bire yaklaşan kararsız kesimin ve beşte bire yaklaşan memnuniyetsiz grubun varlığı, yaşam memnuniyetinin toplumun tamamına yayılmış istikrarlı bir durum olmaktan çok iktisadi ve bölgesel koşullara bağlı bir gösterge olduğuna işaret etmektedir.

Cinsiyet ve yaş kırılımları, yaşam memnuniyetinde belirgin ayrışmalara işaret etmektedir. Erkeklerin memnuniyet düzeyi kadınlara kıyasla daha yüksektir. Yaş kırılımında ileri yaş gruplarının kendini daha memnun hissettiği, buna karşılık genç yaş gruplarında hem memnuniyetsizliğin hem de kararsızlığın daha yaygın olduğu görülmektedir.

Sosyoekonomik kaynaklara erişim, yaşam memnuniyetini ayarştıran boyut olarak öne çıkmaktadır. Gelir grupları arasındaki makas bu ilişkiyi çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır; yüksek gelir grubunda dörtte üçe yaklaşan memnuniyet, çok düşük gelir grubunda yarının altında kalmaktadır. Benzer şekilde eğitim düzeyi yükseldikçe memnuniyetin artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla yaşamdan alınan doyum, kişisel bir tutumdan ibaret olmayıp maddi olanaklar ve fırsat eşitliğiyle iç içe geçmiş durumdadır.

Aile kurumu ve yakın sosyal bağların yaşam memnuniyetini destekleyici bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerin memnuniyet düzeyi evli olmayan gruplara kıyasla daha yüksektir. Coğrafi dağılım da bu tabloyu tamamlayan bir görünüm sunmaktadır. Karadeniz ve Ege bölgeleri diğer bölgelere göre daha olumlu bir tablo sergilerken, Güneydoğu ve Ortadoğu Anadolu bölgelerinde memnuniyet düzeyi görece daha düşük kalmaktadır. Kırsal bölgelerde memnuniyetin kentlere kıyasla bir miktar daha yüksek olması ise fiziksel çevreden çok sosyal ilişkilerin niteliğinin belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Bütünüyle bakıldığında bu bulgular, yaşam memnuniyetinin ekonomik ve sosyal koşullarla birlikte şekillenen çok boyutlu bir gösterge olduğuna işaret etmektedir.

Yaşam memnuniyeti ile genel mutluluk arasındaki güçlü paralellik bu bölümün öne çıkan bulgularından biridir. Her iki göstergede de büyük ölçüde aynı gruplar olumlu, aynı gruplar olumsuz uçta yer almakta; erkekler, ileri yaş grupları, yüksek gelirli, evliler ve kırsal kesimde yaşayanlar iki ölçütte de daha olumlu bir görünüm sergilemektedir. İki göstergenin cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum ve yerleşim türü kırılımlarındaki dağılımları büyük ölçüde aynı yöndedir.

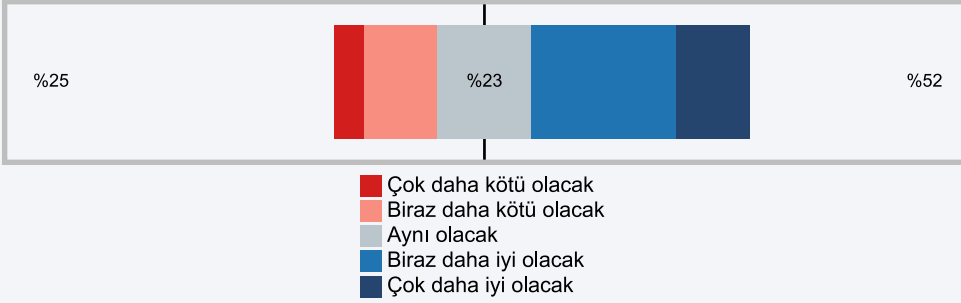
Öte yandan nötr değerlendirmelerin genişliği bu bölümde de dikkat çeken bir başlıktır. Yaşamından açıkça memnuniyetsiz olanların sınırlı kalmasına karşın, değerlendirmesini orta noktada konumlandıran geniş kesim, memnuniyetin koşullara bağlı ve kırılğan doğasını bir kez daha görünür kılmaktadır. Bir sonraki bölümde ele alınan gelecek beklentileri, bu tablonun bireylerin yarınlarına ilişkin algılarına nasıl yansıdığını göstermektedir.

## Bölüm 9: Gelecek Beklentileri

Bu bölümde, katılımcıların geleceğe yönelik beklentilerine ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara “Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?” sorusu yöneltildi ve katılımcılardan beklentilerini “çok daha kötü olacak”, “biraz daha kötü olacak”, “aynı olacak”, “biraz daha iyi olacak” ve “çok daha iyi olacak” seçeneklerinden oluşan beşli bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istendi. Analizlerde bu değerlendirmeler “daha kötü olacak” (çok daha kötü olacak ve biraz daha kötü olacak), “aynı olacak” ve “daha iyi olacak” (biraz daha iyi olacak ve çok daha iyi olacak) olmak üzere üç ana kategori altında sunulmaktadır. Bu soru, toplumda iyimserlik ve karamsarlık eğilimlerini anlamak açısından önemli bir gösterge sunmaktadır.

**Grafik 9.1: Genel Gelecek Beklentisi**

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?



### “Toplumun yarıdan fazlası geleceğe umutlu bakıyor”

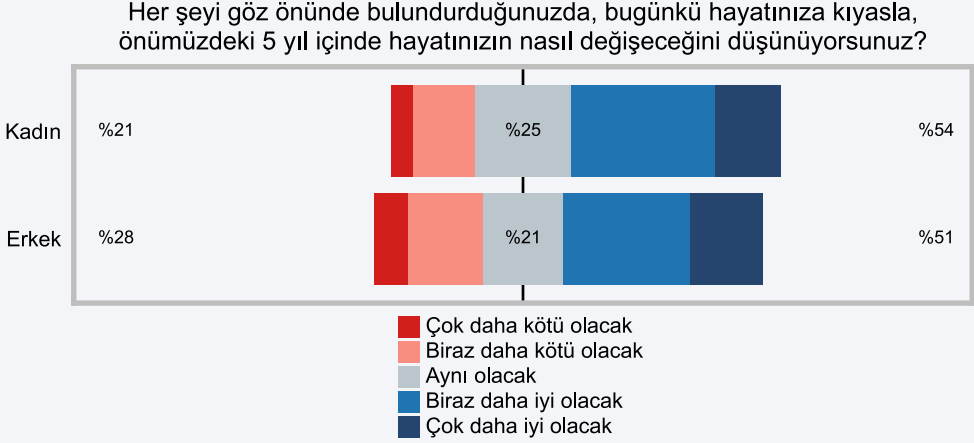
Grafik 9.1 incelendiğinde katılımcıların %52’sinin önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşündüğü açık biçimde görülmektedir. Buna karşılık %25’lik bir kesim hayatının daha kötü olacağını ifade etmektedir. İyimserlerin karamsarların iki katından fazla olması, geleceğe bakışta olumlu beklentilerin ağır bastığını göstermektedir. Yine de her dört kişiden birinin kötüleşme beklemesi, bu iyimserliğin toplumun tamamına yayılmadığını hatırlatmaktadır. Bu dağılım, toplumda iyimser beklentilerin daha yaygın olduğunu, ancak önemli bir kesimin geleceğe ilişkin olumsuz bir beklentiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

### “Toplumun dörtte biri hayatının aynı kalacağını düşünüyor”

Katılımcıların %23’ü önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının büyük ölçüde değişmeyeceğini düşünmektedir. Bu oran, toplumda yalnızca iyimserlik ya da karamsarlığın değil, aynı zamanda durağanlık beklentisinin de belirli bir yer tuttuğunu ortaya koymaktadır. Yaklaşık her dört kişiden birinin değişim öngörmemesi, geleceğin bu kesim için süreklilik ekseninde tasavvur edildiğini göstermektedir. Bu kesim, iyimserler ile karamsarlar arasında geleceği ne bir vaat ne de bir tehdit olarak gören ara bir konumu temsil etmektedir. Aynı kalma beklentisi, kişinin mevcut memnuniyet düzeyine göre farklı anlamlar taşıyabilmekte; kimileri için istikrarı, kimileri için ise çıkışsızlığı ifade edebilmektedir. Bu durum, bazı bireylerin yaşam koşullarının yakın gelecekte önemli ölçüde değişmeyeceğini düşündüğüne önemli bir işaret sunmaktadır. Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde iyimser beklentilerin toplumun en geniş grubunu oluşturduğu açık biçimde görülmektedir. Bununla birlikte karamsar

beklentiler ve hayatın aynı kalacağını düşünenlerin oranı da oldukça kayda değerdir. Toplumun neredeyse yarısı, geleceğe dair net bir iyileşme beklentisi taşımamaktadır. İyimserliğin çoğunlukta ancak mutlak olmaktan uzak olması, toplumsal beklenti ikliminin kırılgan bir denge üzerine kurulduğunu düşündürmektedir. Bu durum, toplumun geleceğe tamamen iyimser bir bakıştan ziyade daha temkinli ve dengeli bir beklentiyle yaklaştığını ortaya koymaktadır.

## Grafik 9.2: Cinsiyete Göre Gelecek Beklentisi



### “Kadınlar geleceğe daha iyimser bakıyor”

Grafik 9.2 incelendiğinde kadınların %54’ünün önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşündüğü görülmektedir. Erkeklerde ise bu oran %51 seviyesindedir. Buna karşılık hayatlarının kötüleşeceğini düşünenlerin oranı erkeklerde %28, kadınlarda ise %21’dir. Yedi puanlık bu fark, karamsarlığın erkekler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Kadınlar hem olumlu beklentilerde önde hem de olumsuz beklentilerde geride yer almaktadır. Bu dağılım, kadınların geleceğe ilişkin değerlendirmelerinde erkeklere kıyasla daha iyimser bir eğilim sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle gelecek beklentisi, mutluluk ve memnuniyette gözlenen cinsiyet örüntüsünün tersine döndüğü ilk göstergedir.

### “Kadınların yalnızca dörtte biri hayatının aynı kalacağını düşünüyor”

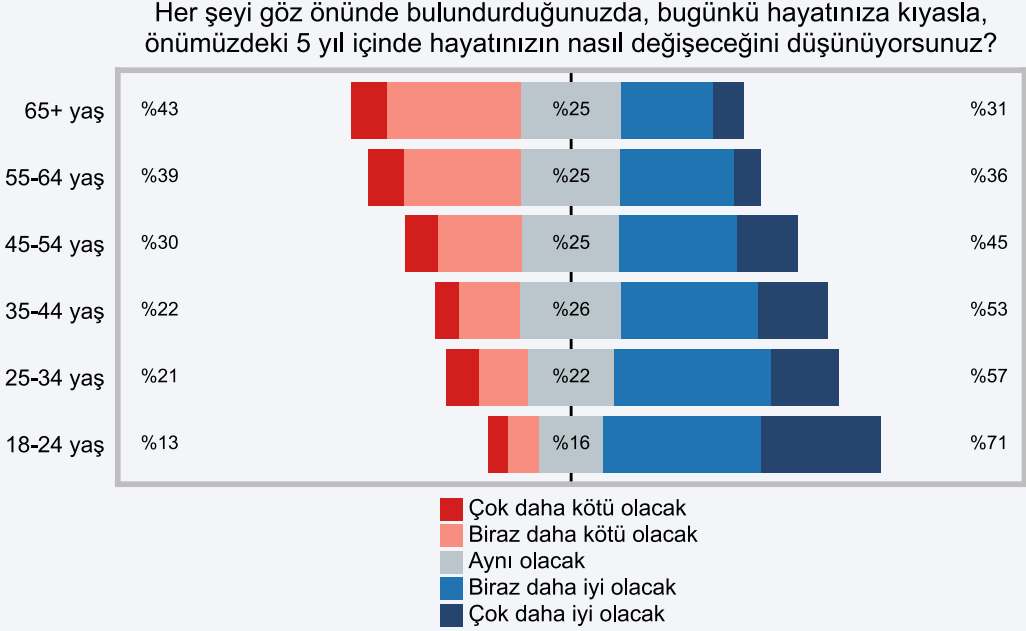
Kadınların %25’i önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının büyük ölçüde aynı kalacağını düşünürken, erkeklerde bu oran %21 seviyesinde gerçekleşmektedir. Durağanlık beklentisi kadınlarda bir miktar daha yaygın görünmektedir. Bu fark, kadınlardaki olumlu beklentilerin bir bölümünün keskin bir iyimserlikten çok ölçülü bir bekleyişe dayandığını düşündürmektedir. Erkeklerde ise yanıtlar orta noktadan çok iyimser ve karamsar uçlara dağılmaktadır.

### “Erkekler geleceğe daha karamsar bakıyor”

Grafikte erkeklerin geleceğe dair olumsuz beklentilerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Erkeklerin yaklaşık üçte birine yakın bir bölümü hayatlarının önümüzdeki yıllarda kötüleşeceğini düşünmektedir. Bu oran, mevcut yaşamından görece memnun görünen erkek profiliyle birlikte okunduğunda dikkat çekici bir tezat oluşturmaktadır. Hayatının kötüleşeceğini

düşünenlerin oranı erkeklerde kadınlardan 7 puan daha yüksektir. Karamsarlıktaki bu cinsiyet farkı, bugünün değerlendirmesi ile yarının beklentisinin aynı grupta zıt yönlerde gidebildiğinin açık bir örneğidir.

### Grafik 9.3: Yaş Gruplarına Göre Gelecek Beklentisi



### “Gençler geleceğe daha olumlu bakıyor”

Grafik 9.3 incelendiğinde geleceğe ilişkin olumlu beklentilerin en yüksek olduğu grubun 18–24 yaş grubu olduğu görülmektedir. Bu grupta katılımcıların %71’i önümüzdeki beş yıl içinde hayatının daha iyi olacağını düşünürken, hayatının kötüleşeceğini düşünenlerin oranı %13 ile tüm yaş grupları arasındaki en düşük düzeydedir. Hayatının daha iyi olacağını düşünenlerin oranı yaş ilerledikçe düzenli olarak azalmakta; 25–34 yaş grubunda %57, 35–44 yaş grubunda %53, 45–54 yaş grubunda %45, 55–64 yaş grubunda %36 ve 65 yaş ve üzerindekielerde %31’e gerilemektedir. Bu dağılım, gelecek beklentilerinin yaş gruplarına göre belirgin biçimde farklılaştığını ve olumlu beklentilerin genç yaş gruplarında daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### “65 yaş üstünde karamsarlar iyimserlerin önüne geçiyor”

Grafikte ileri yaş gruplarında hayatın kötüleşeceğini düşünenlerin oranının yükseldiği açık biçimde görülmektedir. Özellikle 65 yaş ve üzeri grupta katılımcıların %43’ü önümüzdeki yıllarda hayatlarının daha kötü olacağını düşünmektedir. Benzer şekilde 55–64 yaş grubunda bu oran %39 seviyesindedir. Karamsarlık orta yaş gruplarında da kademeli biçimde birikmektedir; hayatının kötüleşeceğini düşünenlerin oranı 25–34 yaşta %21, 35–44 yaşta %22 iken 45–54 yaş grubunda %30’a yükselmektedir. 65 yaş üzerinde karamsarların iyimserleri geride bırakması, ileri yaşlarda geleceğin ağırlıklı olarak kayıp beklentisiyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu durum yaş ilerledikçe geleceğe ilişkin değerlendirmelerin daha temkinli veya olumsuz hale geldiğini ortaya koymaktadır.

## “45 yaş ve üzeri her dört kişiden biri hayatında değişim beklemiyor”

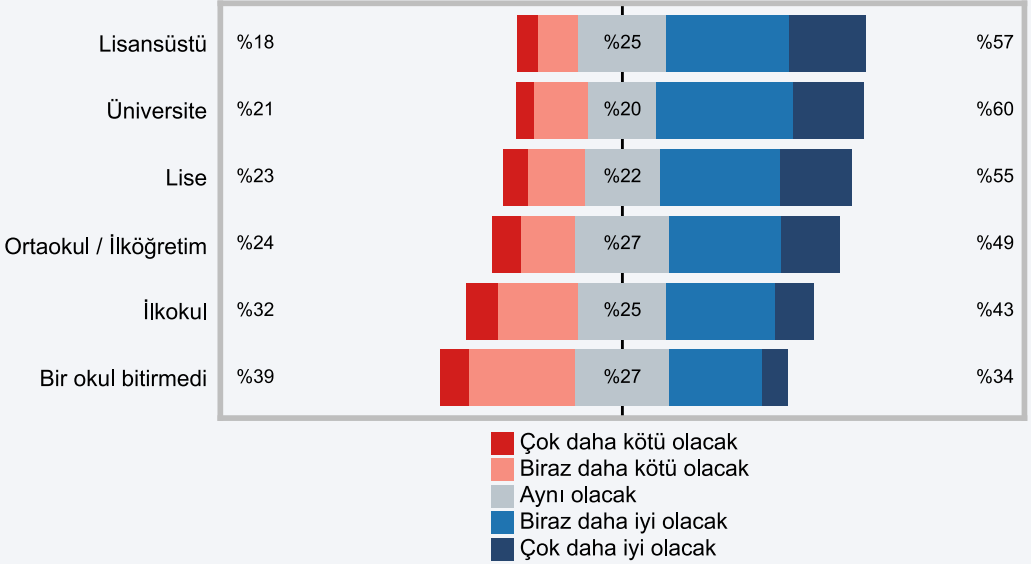
Ölçeğin orta noktasını oluşturan “aynı olacak” beklentisi de yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır. Hayatında büyük bir değişim beklemeyenlerin oranı 18–24 yaş grubunda %16 ile en düşük seviyedeysen, diğer tüm yaş gruplarında %22 ile %26 arasında değişmektedir. Orta ve ileri yaşlarda yaklaşık her dört kişiden birinin değişim beklememesi, yerleşik yaşam düzenlerinin geleceğe dair tasavvurlarla alakalı olabileceğini akla getirmektedir. Buna karşılık gençlerde bu oranın %16’da kalması dikkat çekicidir.

## “Gençler memnuniyetsiz olsa da gelecekte daha umutlu”

Önceki grafiklerde gençlerin hem mutluluk hem de yaşam memnuniyeti düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük olduğu görülmüştü. Buna rağmen bu grafikte gençlerin geleceğe dair beklentilerinin daha olumlu olması belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Kadınlarda gözlenen bugün–yarın ayrışması, gençlerde çok daha güçlü bir biçimde tekrarlanmaktadır. Bu görünüm, düşük memnuniyetin gençlerde umutsuzluğa değil, tersine değişim beklentisine eşlik ettiğini göstermektedir. Bu durum gençlerin mevcut koşullarını daha eleştirel değerlendirmelerine rağmen gelecekte yaşamlarının iyileşeceğine daha fazla inandıklarını düşündürmektedir.

### Grafik 9.4: Eğitim Düzeyine Göre Gelecek Beklentisi

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?



## “En iyimser grup üniversite mezunları”

Grafik 9.4 incelendiğinde eğitim seviyesi arttıkça bireylerin gelecek beklentilerinin daha olumlu olduğu açık biçimde görülmektedir. Üniversite mezunlarının %60’ı, lisansüstü mezunların %57’si önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşünmektedir. Buna karşılık lise mezunlarında bu oran

%55, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %49 seviyesindedir. Eğitim grupları arasında geleceğe ilişkin olumlu beklenti oranları farklılaşmaktadır; ancak en yüksek oran üniversite mezunlarında olduğu için dağılım bütünüyle doğrusal değildir.

### “Bir okul bitirmeyenlerde karamsarlar iyimserlerden fazla”

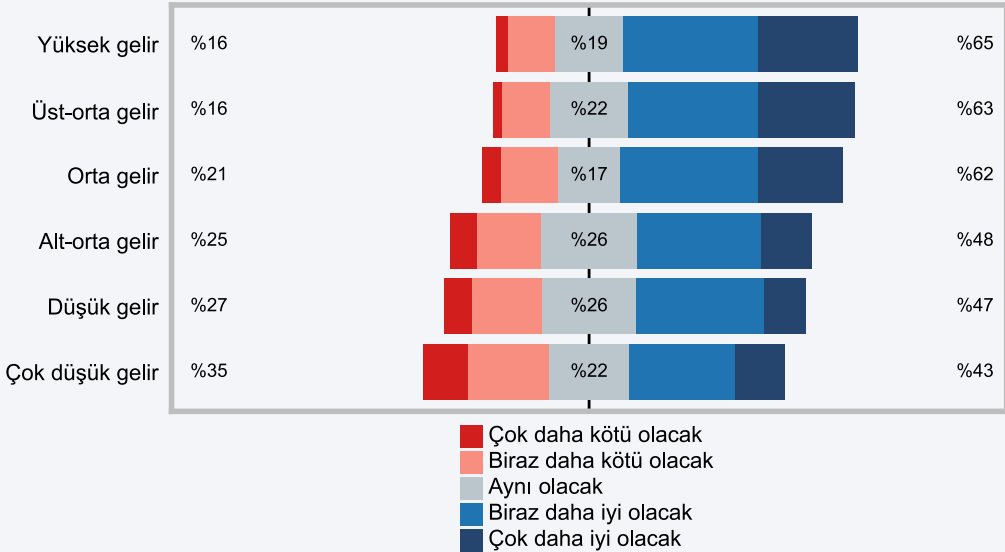
Grafikte bir okul bitirmeyenlerde geleceğin daha iyi olacağını düşünenlerin oranı %34 ile en düşük seviyededir. Benzer şekilde ilköğretim mezunlarında bu oran %43 olarak ölçülmektedir. Ayrıca bu gruplarda hayatın kötüleşeceğini düşünenlerin oranı da diğer eğitim gruplarına kıyasla belirgin biçimde yüksektir; karamsar beklentiler bir okul bitirmeyenlerde %39’a, ilköğretim mezunlarında ise %32’ye ulaşmaktadır. Bir okul bitirmeyenlerde karamsarların iyimserlerden daha kalabalık olması, bu grubu gelecek algısı bakımından benzersiz bir konuma yerleştirmektedir. Bu durum düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin geleceğe dair daha temkinli veya olumsuz beklentilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitim yoksunluğu, yalnızca bugünü değil geleceğe dair umudu da daraltan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

### “Hayatının aynı kalacağını düşünenlerin oranı eğitim gruplarında birbirine yakın”

Hayatının önümüzdeki yıllarda daha kötü olacağını düşünenlerin oranı eğitim basamakları boyunca düzenli bir düşüş sergilemektedir. Bu oran ortaokul/ilköğretim mezunlarında %24, lise mezunlarında %23, üniversite mezunlarında %21 ve lisansüstü mezunlarda %18 düzeyinde bulunmaktadır. Hayatının aynı kalacağını düşünenlerin oranı ise tüm eğitim gruplarında %20 ile %27 arasında değişen görece dar bir bantta toplanmaktadır. Olumsuz beklenti oranı, ortaokul/ilköğretim mezunlarından lisansüstü mezunlara doğru kademeli olarak azalmaktadır. Durağanlık beklentisi ise eğitim düzeyinden görece bağımsız seyretmektedir. Bu tablo, eğitim düzeyine bağlı ayrışmanın esas olarak iyimser ve karamsar uçlar arasında yaşandığını ortaya koymaktadır.

#### Grafik 9.5: Gelir Düzeyine Göre Gelecek Beklentisi

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?



## “Orta gelirden sonra iyimserlikteki artış sınırlı kalıyor”

Grafik 9.5 incelendiğinde yüksek gelir gruplarında geleceğe dair daha olumlu beklentilerin öne çıktığı belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Yüksek gelir grubunda katılımcıların %65'i, üst-orta gelir grubunda %63'ü ve orta gelir grubunda %62'si önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşünmektedir. Orta ve üzeri gelir gruplarında iyimserlik oranlarının birbirine bu denli yakın olması dikkat çekicidir. Belirli bir gelir güvencesine ulaşıldıktan sonra gelecek beklentisinin ek gelirle çok daha az değiştiği anlaşılmaktadır. Bu oranlar gelir seviyesi yüksek gruplarda geleceğe yönelik iyimserliğin oldukça güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

## “Çok düşük gelirden karamsarlık iki katına çıkıyor”

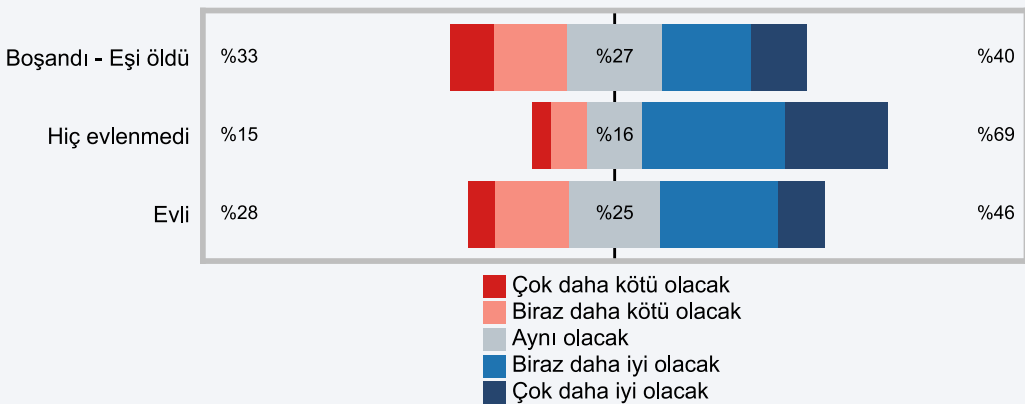
Gelir seviyesi düştükçe hayatın kötüleşeceğini düşünenlerin oranının arttığı açık biçimde görülmektedir. Çok düşük gelir grubunda katılımcıların %35'i, düşük gelir grubunda %27'si ve alt-orta gelir grubunda %25'i önümüzdeki yıllarda hayatlarının daha kötü olacağını düşünmektedir. Buna karşılık yüksek ve üst-orta gelir gruplarında bu oran %16 seviyesinde kalmaktadır. Çok düşük gelirlielerde karamsarlığın en üst gruptakinin iki katını aşması, ekonomik kırılganlığın gelecek algısına yansıdığını düşündürmektedir. Bugünü geçindirme mücadelesi, yarına dair umut beslemeyi güçleştiren bir faktör olabilir.

## “Karamsarlık çok düşük gelirden yüksek gelirin iki katından fazla”

Alt-orta gelir grubunda hayatının daha iyi olacağını düşünenlerin oranı %48, düşük gelir grubunda %47, çok düşük gelir grubunda ise %43 seviyesinde gerçekleşmektedir. Aynı zamanda bu gruplarda hayatın aynı kalacağını düşünenlerin oranı da görece yüksektir. Alt gelir basamaklarında iyimserlik %50'nin altına inmekte, geleceğe duyulan güven belirgin biçimde zayıflamaktadır. Bu gruplar için hayatın aynı kalması, mevcut zorlukların süreceği anlamına da gelebilmektedir. Bu tablo, gelir seviyesi düştükçe bireylerin geleceğe ilişkin beklentilerinin daha sınırlı ve temkinli bir iyimserlik çerçevesinde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Gelir, gelecek beklentisini eğitimle benzer yönde ancak daha keskin biçimde ayırtmaktadır.

### Grafik 9.6: Medeni Duruma Göre Gelecek Beklentisi

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?





## “En iyimser olanlar hiç evlenmemişler”

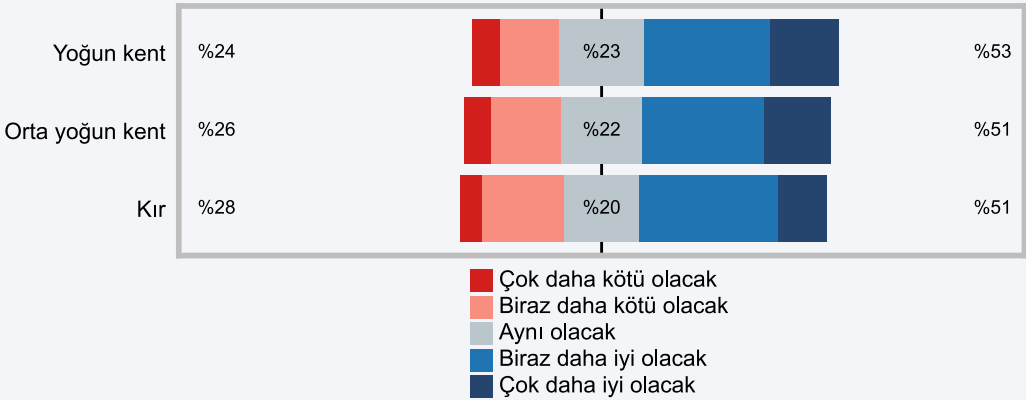
Grafik 9.6, katılımcıların önümüzdeki beş yıla ilişkin beklentilerinin medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Hiç evlenmemiş bireylerin %69’u önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşünmektedir. Bu oran evli bireylerde %46’ya, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde ise %40’a düşmektedir. Hiç evlenmemişler ile diğer gruplar arasındaki 20 puanı aşan fark, medeni durumun gelecek algısındaki ağırlığını göstermektedir. Bu dağılım, gelecek iyimserliğinin özellikle hiç evlenmemiş bireylerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

## “Kötüleşme beklentisi en yüksek boşanmış veya eşini kaybetmişlerde”

Hayatının önümüzdeki yıllarda daha kötü olacağını düşünenlerin oranı boşanmış ya da eşi vefat etmiş bireylerde %33 ile en yüksek seviyededir. Bu oran evli bireylerde %28’e, hiç evlenmemiş bireylerde ise %15’e düşmektedir. Hayatının aynı kalacağını düşünenlerin oranı evlilerde %25 ve boşanmış-eşi ölmüş bireylerde %27 iken, hiç evlenmemişlerde %16’da sınırlı düzeyde kalmaktadır. Evli ve boşanmış gruplarda karamsarlık ile durağanlık beklentisinin birlikte yükselmesi, yaş ve yaşam evresinin bu kırılımdaki belirleyici rolünü düşündürmektedir. Hiç evlenmemiş bireylerin önemli bir bölümünün genç yaş gruplarında yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu tablo gençlerde gözlenen güçlü gelecek iyimserliğiyle uyumlu bir örüntüye önemli bir işaret sunmaktadır.

### Grafik 9.7: Yerleşim Yeri Göre Gelecek Beklentisi

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?



## “Hayatının kötüleceğini düşünenler kırdan 4 puan fazla”

Grafik 9.7 incelendiğinde yoğun kent, orta yoğun kent ve kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin gelecek beklentilerinin neredeyse aynı seviyelerde olduğu gözlemlenmektedir. Yoğun kentlerde katılımcıların %53’ü, orta yoğun kentlerde %51’i ve kırsal bölgelerde %51’i önümüzdeki beş yıl içinde hayatlarının daha iyi olacağını düşünmektedir. İki puanlık bir aralıkta toplanan bu değerler, yerleşim türünün gelecek algısında ayırt edici olmadığını göstermektedir. Hayatının daha kötü olacağını düşünenlerin oranı yoğun kentlerde %24, orta yoğun kentlerde %26 ve kırsal bölgelerde %28 seviyesinde gerçekleşmektedir. Benzer şekilde hayatının aynı kalacağını düşünenlerin oranı



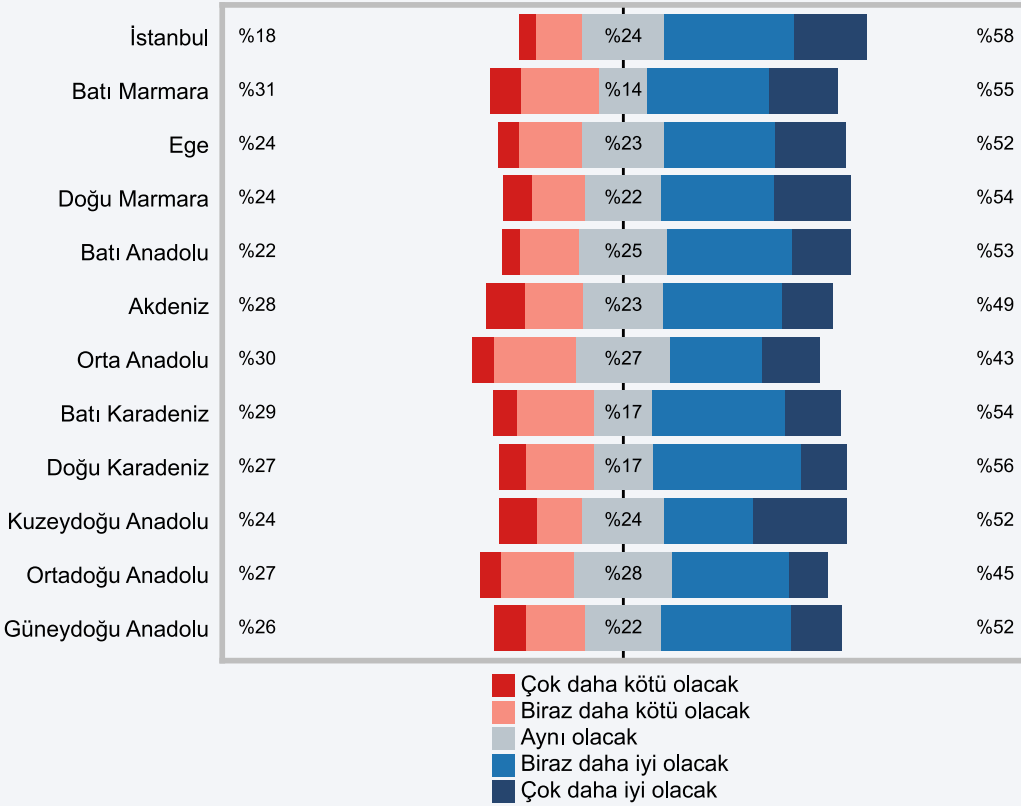
yoğun kentlerde %23, orta yoğun kentlerde %22 ve kırsal bölgelerde %20 olarak ölçülmektedir. Karamsar beklentilerin kırdaki birkaç puan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üç yerleşim türünde de yanıtların benzer biçimde dağılması, beklenti sorusunun mekânsal koşullardan çok bireysel geleceğe odaklandığını düşündürmektedir. Nötr beklentiler de üç grupta neredeyse aynı düzeydedir. Bu dağılım, gelecek beklentilerinin yerleşim türüne göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

## “Mutluluk ve memnuniyetteki kır-kent farkı gelecek beklentisinde görülüyor”

Önceki grafiklerde kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin hem mutluluk hem de yaşam memnuniyeti düzeylerinin kentlerde yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştü. Ancak gelecek beklentilerine bakıldığında benzer bir farklılaşma gözlenmemektedir. Kırın mevcut yaşam değerlendirmelerindeki avantajı, söz konusu gelecek tasavvuru olduğunda etkisini gösterememektedir. Bu durum, kır-kent farkının bugünün koşullarına ilişkin bir avantaj olduğunu, geleceğe dönük bir güven farkına dönüşmediğini düşündürmektedir. Mevcut durum ile beklenti arasındaki bu kopukluk, iki soru türünün farklı zihinsel değerlendirmelere dayandığını düşündürmektedir.

**Grafik 9.8: Coğrafi Bölgelere Göre Gelecek Beklentisi**

Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?



## “Bölgelerin çoğu hayatının daha iyi olacağını düşünüyor”

Grafik 9.8 incelendiğinde, önümüzdeki beş yıla ilişkin beklentilerin coğrafi bölgelere göre mutluluk ve yaşam memnuniyetinde olduğu kadar keskin olmasa da farklılaştığı açık biçimde görülmektedir. Hayatının daha iyi olacağını düşünenlerin oranı bölgelerin çoğunda %52 ile %58 arasında değişmekte; yalnızca Orta Anadolu, Ortadoğu Anadolu ve Akdeniz bu bandın altında kalmaktadır. Bölgelerin büyük çoğunluğunun altı puanlık dar bir bandta kümelenmesi, gelecek algısının coğrafyaya görece az duyarlı olduğunu göstermektedir. Mutluluk ve memnuniyette gözlenen bölgesel varyasyonlar, beklentiler söz konusu olduğunda belirgin biçimde yumuşamaktadır. Bu görünüm, gelecek iyimserliğinin ülke genelinde görece yaygın bir eğilim olduğunu ortaya koymaktadır.

## “Geleceğe en olumlu bakan bölge İstanbul”

İyimser beklentilerin en yüksek olduğu bölge %58 ile İstanbul’dur; hayatının kötüleşeceğini düşünenlerin oranının %18 ile en düşük seviyede ölçüldüğü bölge de yine İstanbul’dur. İstanbul’u %56 ile Doğu Karadeniz, %55 ile Batı Marmara, %54 ile Doğu Marmara ve Batı Karadeniz izlemektedir. İstanbul’un hem iyimserlikte ilk hem de karamsarlıkta son sırada yer alması, kentin sunduğu fırsat algısının geleceğe duyulan güveni beslediğini düşündürmektedir. Batı Anadolu’da bu oran %53 düzeyindeyken, Ege, Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu’da %52 olarak ölçülmektedir.

## “Batı Marmara’da beklentiler iki uçta kutuplaşıyor”

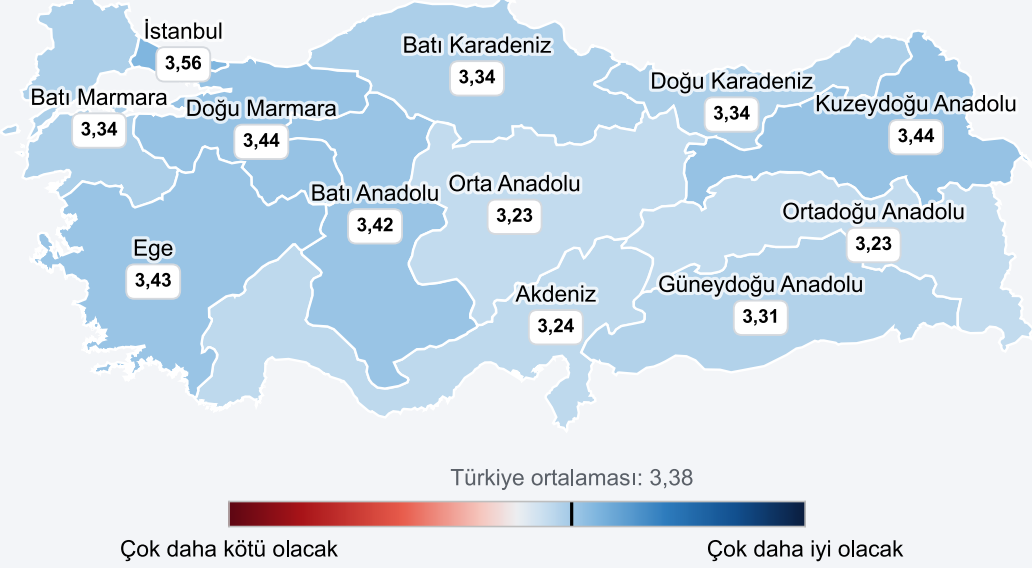
Hayatının önümüzdeki yıllarda daha kötü olacağını düşünenlerin oranı %31 ile en yüksek Batı Marmara’da ölçülmekte, bu bölgeyi %30 ile Orta Anadolu, %29 ile Batı Karadeniz ve %28 ile Akdeniz izlemektedir. Orta Anadolu aynı zamanda %43 ile iyimser beklentilerin en düşük olduğu bölgedir; onu %45 ile Ortadoğu Anadolu ve %49 ile Akdeniz takip etmektedir. Orta Anadolu’nun her iki uçta da olumsuz tabloya yaklaşması, bölgedeki beklenti ikliminin diğer iç bölgelerden daha kötümser olduğunu göstermektedir. Batı Marmara’da tabloyu farklılaştıran unsur ise hayatının aynı kalacağını düşünenlerin oranının %14 ile tüm bölgeler arasındaki en düşük düzeyde olmasıdır; bu bölgede değerlendirmeler orta noktadan çok iyimser ve karamsar uçlarda toplanmaktadır.

## “Güneydoğu Anadolu gelecek beklentisinde Türkiye ortalamasını yakalıyor”

Önceki bölümlerde mutluluk ve yaşam memnuniyetinin en düşük ölçüldüğü bölgeler arasında yer alan Güneydoğu Anadolu’nun, gelecek beklentilerinde %52 ile Türkiye genelindeki düzeyi yakalaması belirgin biçimde dikkat çekmektedir. Buna karşılık mevcut durum değerlendirmelerinde üst sıralarda yer alan Ege, gelecek iyimserliğinde orta sıralara gerilemektedir. Bölgelerin mevcut yaşam değerlendirmelerindeki sıralaması ile gelecek beklentilerindeki sıralaması birebir örtüşmemektedir. Bu görünüm, kadınlar ve gençler için gözlenen örüntüye benzer biçimde, bugüne ilişkin değerlendirmeler ile geleceğe ilişkin beklentilerin bölgesel düzeyde de birbirinden ayrışabildiğini ortaya koymaktadır.

## Harita 9.1: Coğrafi Bölgelere Göre Gelecek Beklentisi Ortalaması

**Bugünkü hayatınıza kıyasla, önümüzdeki 5 yıl içinde hayatınızın nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?**



### “Gelecek haritasında İstanbul ilk sırada”

Harita 9.1 değerlendirildiğinde, bireylerin geleceğe yönelik beklenti ortalamasının Türkiye genelinde 3,38 düzeyinde olduğu ve söz konusu bölgesel dizilimin önceki iki haritada gözlemlenen örüntülerden açık bir biçimde ayrıştığı göze çarpmaktadır. Bu haritaya göre, en yüksek gelecek beklentisi ortalaması 3,56 değeriyle İstanbul’da ölçülmektedir. İstanbul’u sırasıyla 3,44 ortalama ile Kuzeydoğu Anadolu ve Doğu Marmara, 3,43 ortalama ile de Ege bölgesi izlemektedir. Genel mutluluk ve yaşam memnuniyeti haritalarında en alt sıralarda konumlanan Güneydoğu Anadolu bölgesinin, gelecek beklentisi boyutunda 3,31 ortalama ile orta sıralara doğru bir yükseliş ivmesi sergilemesi dikkat çekici bir bulgu olarak öne çıkmaktadır.

### “Mutluluk ve memnuniyet sıralaması gelecek beklentisinde değişiyor”

Geleceğe dair beklenti seviyesinin en düşük ölçüldüğü coğrafi alanlar, 3,23 ortalama ile Orta Anadolu ve Ortadoğu Anadolu ile 3,24 ortalama ile Akdeniz bölgesi olarak belirlemektedir. Mevcut iyi oluş halinin en düşük seviyelerde seyrettiği bölgelerin, geleceğe yönelik en karamsar beklentilere sahip bölgelerle tam olarak örtüşmemesi, bu iki farklı göstergenin birbirinden bağımsız dinamiklere sahip olduğunu akla getirmektedir. Diğer bir deyişle, bireylerin mevcut durumlarına ilişkin değerlendirmeleri ile geleceğe dönük beklentileri her zaman paralel bir doğrultuda hareket etmemektedir. Bu ayrışma durumu, batı-doğu eksenindeki doğrusal eğilimin yerini daha karmaşık ve parçalı bir dağılım modeline bıraktığına işaret etmektedir.

## Bölüm Özeti:

Gelecek beklentilerine ilişkin bulgular, toplumda temkinli bir iyimserliğin hâkim olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yarısından fazlası önümüzdeki beş yıl içinde hayatının daha iyi olacağını düşünürken, dörtte biri kötüleşme beklemekte, dörtte bire yakını ise hayatında büyük bir değişim öngörmemektedir. Bu dağılım, geleceğe ilişkin algının olumlu yönde ağır bastığını, ancak karamsar kesimin de göz ardı edilemeyecek bir büyüklükte olduğunu ortaya koymaktadır.

Bölümün en dikkat çekici bulgularından biri, mevcut yaşam değerlendirmelerinde daha olumsuz bir tablo sergileyen kesimlerin gelecek konusunda daha umutlu olmasıdır. Mutluluk ve yaşam memnuniyeti bölümlerinde erkeklerin gerisinde kalan kadınlar, geleceğe erkeklerden daha iyimser bakmaktadır. Benzer biçimde bugünkü yaşamından görece daha az memnun olan gençler, hayatlarının iyileşeceğine en güçlü biçimde inanan gruptur. Bugüne ilişkin değerlendirmeler ile geleceğe ilişkin beklentiler kadınlar ve gençler için farklı yönlerde seyretmektedir.

Yaş, gelecek beklentilerini en keskin biçimde ayırtıran değişkendir. En genç gruptan en ileri yaş grubuna doğru gidildikçe iyimserlik kademeli ve düzenli biçimde azalmakta, karamsar beklentiler ise aynı düzenlilikte yükselmektedir. İleri yaş gruplarında hayatının kötüleşeceğini düşünenler, iyileşeceğini düşünenlerin önüne geçmektedir. Gençlerde hayatın aynı kalacağı beklentisinin de düşük olması, bu grubun geleceği her koşulda bir değişim dönemi olarak algıladığına işaret etmektedir.

Sosyoekonomik kaynaklar da gelecek algısıyla yakından ilişkilidir. Eğitim ve gelir düzeyi yükseldikçe iyimser beklentiler güçlenmekte; düşük eğitim ve gelir gruplarında ise hem karamsarlık hem de temkinli değerlendirmeler artmaktadır. Medeni durum kırılımında geleceğe en umutlu bakanlar, önemli bölümü genç yaş gruplarında yer alan hiç evlenmemiş bireylerdir; karamsar beklentiler ise boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde yoğunlaşmaktadır.

Yerleşim yeri ve coğrafya ise mevcut durum değerlendirmelerine kıyasla gelecek beklentilerinde daha silik bir rol oynamaktadır. Kent ve kır arasında bir fark gözlenmemekte; bölgeler arasındaki farklar da mutluluk ve memnuniyette görülenden daha dar bir bantta kalmaktadır. Mevcut değerlendirmelerde alt sıralarda yer alan bazı bölgelerin gelecek iyimserliğinde Türkiye ortalamasını yakalaması, bölgesel farkların beklentilere birebir taşınmadığını göstermektedir.

Genel olarak geleceğe ilişkin olumlu beklenti oranları gençlerde ve üst eğitim ile gelir gruplarında daha yüksek; ileri yaşlarda ve alt gelir gruplarında daha düşüktür. Önceki bölümlerde ele alınan ruh sağlığı göstergeleriyle birlikte okunduğunda bu tablo, mevcut duruma ilişkin değerlendirmeler, geleceğe dönük beklentiler ve gündelik duygusal deneyim arasındaki ilişkiyi bütüncül biçimde görmeye imkân tanımaktadır.

## Bölüm 10: Sonuç

Bu rapor, TGSS 2024 verileri ışığında Türkiye’de genel yaşam memnuniyeti, mutluluk, gelecek beklentileri ile ruh sağlığı göstergelerinin toplumsal dağılımını incelemiştir. Bulgular, toplumun yarısından fazlasının kendisini mutlu olarak tanımladığını ve hayatından memnun olduğunu; bununla birlikte geniş bir kesimin değerlendirmelerini orta noktada konumlandığını göstermektedir. Olumlu değerlendirmeler her göstergede en büyük grubu oluşturmakta ancak güçlü bir çoğunluğa dönüşmemektedir.

Demografik kırılımlar tutarlı örüntüler ortaya koymaktadır. Kadınlar mutluluk, yaşam memnuniyeti ve ruh sağlığı göstergelerinin tamamında erkeklere kıyasla daha olumsuz bir tablo sergilemekte; buna karşılık gelecek beklentilerinde daha iyimser görünmektedir. Benzer bir örüntü gençler için de geçerlidir: 18-24 yaş grubu mevcut yaşam değerlendirmelerinde en olumsuz gruplar arasında yer alırken, geleceğe ilişkin en iyimser beklentilere sahiptir. Bu tablo, mevcut koşullara ilişkin değerlendirmeler ile geleceğe dönük umudun farklı dinamiklerle şekillendiğini düşündürmektedir.

İncelenen göstergelerin büyük bölümünde gelir ve eğitim grupları arasında belirgin oran farklılıkları görülmektedir. Çok düşük gelir grubu ile bir okul bitirmeyenler, birçok olumsuz göstergede en yüksek oranlara sahiptir. Gelir ve eğitim düzeyi yükseldikçe mutluluk, memnuniyet, iyimserlik ve olumlu duygulanım artmakta; olumsuz duygulanım, işlevsel zorlanmalar ve yalnızlık hissi azalmaktadır. Bu örüntü, öznel iyi oluşun ekonomik ve sosyal eşitsizliklerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Medeni durum kırılımı en dikkat çekici bulgular arasındadır. Evli bireyler mutluluk, yaşam memnuniyeti, olumlu duygulanım ve yalnızlık göstergelerinin tamamında en olumlu grubu oluşturmaktadır. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde üzüntü, yalnızlık ve memnuniyetsizlik belirgin biçimde yükselirken; hiç evlenmemiş bireyler depresif hissetme ve uyku sorunlarında öne çıkmakta ancak geleceğe en iyimser bakan grubu oluşturmaktadır. Bu bulgular, aile bağlarının ve birlikte yaşamın iyi oluş açısından önemli bir destek alanı oluşturabildiğine işaret etmektedir.

Yerleşim yeri ve bölge kırılımları ise daha ölçülü farklara işaret etmektedir. Kırsal bölgelerde mutluluk ve memnuniyet bir miktar daha yüksek, işlevsel zorlanmalar daha düşüktür; Ege, Karadeniz ve Batı Marmara bölgeleri görece olumlu, Güneydoğu Anadolu, Ortadoğu Anadolu ve Orta Anadolu bölgeleri ise görece olumsuz bir görünüm sunmaktadır. Genel tablo, Türkiye’de öznel iyi oluş ve ruh sağlığının yalnızca bireysel değil; ekonomik koşullar, aile yapısı ve bölgesel bağlamla birlikte şekillenen toplumsal bir mesele olduğunu ortaya koymaktadır.

## Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ destekli araçlardan yararlanılmıştır. Yapay zekâ uygulamaları; metin düzenleme, dil kontrolü, anlatımın sadeleştirilmesi, bulguların özetlenmesi ve raporlamanın akışının desteklenmesi amacıyla kullanılmıştır. Bununla birlikte raporda yer alan tüm değerlendirmeler, yorumlar, analizler ve nihai içerik araştırmacı tarafından gözden geçirilmiş, doğrulanmış ve son hali verilmiştir.

Raporda kullanılan veri analizleri ve bulgular TGSS 2024 araştırma verilerine dayanmaktadır. Yapay zekâ araçları herhangi bir veri üretmemiş, araştırma sonuçlarını değiştirmemiş veya bağımsız bir analiz gerçekleştirmemiştir. Yapay zekâ yalnızca yazım ve raporlama sürecini destekleyen yardımcı bir araç olarak kullanılmıştır.







Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye’de öznel iyi oluş ve ruh sağlığının genel görünümünü incelemektedir. Genel mutluluk, yaşam memnuniyeti, gelecek beklentileri, endişe ve problemlerle başa çıkma algısı ile CES-D 8 depresyon ölçeği kapsamındaki duygusal, somatik ve işlevsel belirtiler; cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırımlarında ele alınmıştır.

Bulgular, toplumun yarısından fazlasının kendisini mutlu ve yaşamından memnun olarak tanımladığını; ancak bu olumlu tablonun toplumun geneline yayılmadığını ve önemli bir kesimin mutluluk ve yaşam memnuniyeti açısından orta düzeyde kaldığını göstermektedir. Kadınlar, gençler, düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireyler ile boşanmış veya eşini kaybetmiş kişiler, hem öznel iyi oluş hem de ruh sağlığı bakımından en kırılgan gruplardır; buna karşılık kadınlar ve gençler geleceğe daha iyimser bakmaktadır. Evlilik ve güçlü aile bağları koruyucu bir etki sergilerken, sosyoekonomik eşitsizlikler tüm göstergelerde belirleyici bir eksen oluşturmaktadır. Kırsal yerleşimler ile Ege ve Karadeniz bölgeleri görece olumlu, Güneydoğu ve Orta Anadolu bölgeleri ise görece olumsuz bir tablo sunmaktadır. Uluslararası karşılaştırmada Türkiye, 9,36’lık ortalamaıyla ESS ülkeleri arasında en yüksek CES-D 8 depresyon puanına sahip olup, ruh sağlığı bakımından görece kırılgan bir görünüm sergilemektedir.

## VERİLERLE TÜRKİYE’DE MUTLULUK, YAŞAM MEMNUNİYETİ VE RUH SAĞLIĞI TGSS 2024

