

**PANORAMATR**  
**ODAK**

OCAK'26

# ODAK

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

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

Bu kamuoyu araştırması, PANORAMATR'nin Aralık 2025 raporu için 5-12 Aralık 2025 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın örnek büyüklüğü 2091'dir. Örneklem hata payı (margin of error), %95 güven düzeyinde -tasarım etkisi (design effect) de dikkate alınarak- %2,9 olarak hesaplanmıştır.

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

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

PANORAMATR

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

# YAŞAM MEMNUNİYETİ VE DUYGULAR

---

HAYATTAN MEMNUNİYET

MUTLULUK DÜZEYİ

2025 NASIL BİR YILDI?

2025 YILI FİZİKSEL SAĞLIK

2025 HAKİM DUYGULAR

PSİKOLOJİK ESENLİK

EN ÜZÜCÜ OLAY

EN SEVİNDİRİCİ OLAY

GELECEĞE YÖNELİK İYİMSERLİK VE KARAMSARLIK



## YÖNETİCİ ÖZETİ

- Yaşam memnuniyeti 2025'te de neredeyse Aralık 2024 ile aynı düzeyde kalmıştır. Aşırı uçtaki değerlendirmelere bakıldığında hayatından hiç memnun olmayanlar hayatından çok memnun olanların iki katıdır. Her beş kişiden birinin ise hayatından hiç memnun olmadığı görülmektedir.
- PANORAMATR Aralık araştırmasında ek olarak TÜİK Yaşam Memnuniyeti Anketlerinde de kullanılan beş aralıklı yaşam mutluluğu ("Yaşamınızı bir bütün olarak düşündüğünüzde ne kadar mutlusunuz?") sorusunu da yönelttik. Toplumsal mutluluk algısı "orta" seviyede kümelenirken, her üç katılımcıdan birinin yaşamını mutsuz olarak tanımlaması duygusal refah alanındaki kırılmalılığı ortaya koymaktadır.
- Katılımcıların 2025 yılına yönelik kişisel hislerini yansıtan genel karne 10 üzerinden 4 puan seviyesinde kalarak toplumsal tatmin düzeyinin düşük eşikte sabitlendiğini ortaya koymuştur.
- Bu yıl katılımcılara, yanlı değerlendirmelerin daha az olması beklenen fiziksel sağlıklarını da sorduk. Toplumun genelinde sağlık durumunun "orta" seviyede tanımlandığı saptanmıştır.
- 2025'te olumlu ve olumsuz duygular birbirine çok yakın seyrederken, duygusal denge olumsuz tarafta sınırlı bir üstünlüğün sürdürüğüne işaret etmektedir.
- Son iki haftaya ilişkin WHO-5 bulguları, kısa dönemli psikolojik esenliğin toplum genelinde düşük-orta düzeyde kaldığını göstermektedir.
- 2025 yılı boyunca katılımcılar nezdinde en derin üzüntü yaratan gelişme "askeri kazalar ve şehit haberleri" olurken, siyasi ve yargısal süreçlerin toplumsal hafızada bıraktığı iz belirginleşmiştir.
- 2025 yılına damga vuran temel duygu sevindirici bir gelişmenin yaşanmadığı yönündeki kanaat olurken, teknoloji ve savunma sanayisindeki atılımlar katılımcılar nezdinde en somut pozitif çıktı olarak kaydedilmiştir.
- Bu yıl katılımcıların birer madde ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyi de ölçülmüştür. Katılımcıların geleceğe dair iyimserlik puanı 7 üzerinden 4,9, karamsarlık puanı ise 3,5 olarak kaydedilirken; gelecek beklentilerinin mevcut yıl değerlendirmelerine kıyasla daha umut verici olduğu gözlenmiştir.

## YAŞAM MEMNUNİYETİ VE DUYGULAR

### Hayattan Memnuniyet

### Mutluluk Düzeyi

### 2025 Nasıl Bir Yıldı?

### 2025 Yılı Fiziksel Sağlık

### 2025 Hakim Duygular

### Psikolojik Esenlik (Son İki Hafta)

### En Üzücü Olay

### En Sevindirici Olay

### Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Karamsarlık

PANORAMATR olarak her ay önemli bir konuyu mercek altına alıyoruz.

2025 yılını tamamlarken, Aralık 2024'te yaptığımız gibi, Türkiye'nin psikolojik esenliğini ve farklı toplum kesimlerindeki yansımalarını ölçmek istedik.

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

Bu ölçüm araçlarının yanında katılımcılara genel mutlulukları, 2025 yılına verdikleri not ve yıl içinde yaşanan en üzücü ve en sevindirici olayları da sorduk. Son olarak da *fiziksel sağlık, iyimserlik ve karamsarlık* düzeyini ölçen sorular sorduk.

**Yaşam Memnuniyeti ve Duygular** başlıklı bu ayki ODAK'ı, geçen sene olduğu gibi, Türkiye'nin önde gelen (sosyal) psikologlarından, Sabancı Üniversitesi Öğretim Üyesi, **Prof. Dr. Nebi Sümer** ile birlikte hazırladık.

## 2025 Sonunda Türkiye'nin Psikolojik Esenliği

Psikolojik esenlik, hayatımızdan ne kadar memnun olduğumuzu, iyi ve anlamlı bir hayat yaşayıp yaşamadığımızı anlamak için kullandığımız bir kavram. Bilim dünyasında daha çok *algılanan öznel iyilik hali* olarak kullanılan bu kavram son yıllarda ülkelerin refah seviyelerinin ölçümünde kritik bir gösterge olarak kabul edilmiştir. Çok sayıda araştırmada yaşam kalitesini temsil eden öznel iyilik halinin, Gayrisafi Yurtiçi Hasıla gibi ekonomik gelişim göstergelerinden daha tanımlayıcı olduğu ve kapsayıcı, sürdürülebilir refah göstergesi olarak kullanılabilirliği gösterilmiştir<sup>1</sup>. Özellikle ekonomik gelişmenin çarpık olduğu ve adil gelir dağılımı yaratamadığı durumlarda derinleşen gelir eşitsizliğiyle birlikte toplumda görece yoksunluk ve dışlanmışlık duygusunun arttığı ve buna bağlı olarak psikolojik esenliğin düştüğü gösterilmiştir<sup>2,3</sup>. Bu nedenle refahın ya da sosyo-ekonomik gelişmenin değerlendirilmesinde ekonomik göstergelerden çok *insani yaşam kalitesinin* ölçülmesinin daha önemli olduğu kabul edilmektedir. Psikolojik esenlik algısı yaşam kalitesi ve doyumuyla çok yüksek ilişki gösterdiğinden güvenilir bir gösterge olarak kullanılmaktadır.

Bu yaklaşıma uygun olarak son 20 yılda çok sayıda uluslararası kuruluş öznel iyilik halini farklı yöntemlerle ölçmeye başlamış ve gelişim göstergeleri tablolarına eklemiştir. 19 Temmuz 2011'de Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulunda 65/309 sayılı kararı "*Mutluluk: Kalkınmaya Bütüncül Yaklaşım*" başlığıyla yayınlanmıştır. Kararda hükümetler, "*sosyal ve ekonomik kalkınmanın gerçekleştirilmesi ve ölçümünde mutluluk ve refaha daha fazla önem vermeye*" davet edilmiştir. Buna uygun olarak BM *Sürdürülebilir Gelişme Amaçları Bildirgesi*'nde

psikolojik esenliğe yer verilmiş ve 2012 yılından başlayarak her yıl Mart ayında çok sayıda sosyal bilimcinin katkısıyla *Dünya Mutluluk Raporları* yayınlanmaya başlanmıştır. Türkiye'nin de üyesi olduğu Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) 2011 yılında başlattığı *Daha İyi Yaşam İnisiyatifi*<sup>4</sup> kapsamında Öznel iyilik hali ölçümünü başlatmış ve temel gösterge tablosuna eklemiştir.

Psikolojik esenliğin ölçümünde farklı yaklaşımlarla çok sayıda ölçüm aracı (envanter) kullanılmaktadır. İnsanların günlük yaşantılarında ne hissettiklerinin ölçülmesi en yaygın kullanılan yaklaşım olmuştur. Bu nedenle, toplumda hissedilen pozitif ve negatif duyguların yaygınlığı, hangi duygunun toplumda baskın olduğu, insanların gelecek beklentileri ve günlük ilişkilerinin kalitesi psikolojik esenlik göstergeleri olarak kullanılmaktadır. Biz de iki yıldır buna uygun olarak toplumda hissedilen duyguları ölçerek Türkiye'nin psikolojik esenlik haritasını çıkartmaya çalışıyoruz.

Önce, 2025 yılında yayınlanan önemli uluslararası ve ulusal raporlarda Türkiye'nin durumunu özetleyelim.

Dünya Mutluluk Raporu'nda 2024 yılında 143 ülke arasında 98. sırada yer alan Türkiye<sup>5</sup>, 2025'te 147 ülke arasında 94. Sırada yer almıştır<sup>6</sup>. Son iki yılın ve altı farklı endeksin (*Kişi Başına Düşen Gelir, Sağlıklı Yaşam Süresi Beklentisi, Sosyal Destek, Hayat Seçimlerinde Özgürlük, Cömertlik, ve Yolsuzluk Algısı*) ortalaması alınarak hesaplanan mutluluk puanına alt boyutta bakıldığında, Türkiye'nin yıllar içinde en fazla "Hayat Seçiminde özgürlük" endeksinde puan kaybettiği görülmektedir. Türkiye'de otoriterleşmeye paralel olarak bireysel haklarda ve özgürlüklerde yaşanan sınırlılıklar, insanların kendilerini özgür olarak gerçekleştirme alanlarını da daraltmakta ve kötü hissetmelerine yol açmaktadır.

GALLUP Global Duygular Raporu'nda 2024 yılına benzer şekilde, 2025 yılında da Türkiye 144 ülke arasında pozitif duyguları en az, negatif duyguları en fazla yaşayan ülkeler arasında yer almıştır<sup>7</sup>. Bir gün önce yaşanan duyguların ölçümüne dayanarak yapılan sıralamada, beş negatif duygudan "stres yaşamada" 144 ülke arasında beşinci, "öfkede" 29., "üzüntüde" 41. sıra ile listenin başlarındaki yerini korumuştur. Pozitif duygularda ise durum daha vahim! Türkiye "Gülümseme/gülme" deneyimi bakımından son sıraya yerleşerek (144.) ile dünyanın en az gülümseyen/gülen toplumu olarak kayıtlara geçti. "Öğrenme deneyiminde" sondan ikinci (143.), "keyif "duygusunda sondan üçüncü (142.), dinlenmede 72. ve saygı görme hissinde 103. sırada yer aldı.

OECD'nin *Daha İyi Yaşam Endeksinde*<sup>8</sup> yer alan 11 alt endeks içindeki psikolojik esenliğe karşılık gelen *Öznel İyilik Hali* boyutunda da 41 ülke arasında sonlarda, 38. sırada bulunmaktadır.

Bir tane de ulusal ankete yer vererek bu kısmı tamamlayalım. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2003 yılından beri Yaşam Memnuniyeti Anketi ile mutluluk ölçümü yapmaktadır. "*Genel olarak kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz?*" sorusuna verilen beş seçeneğin (Çok mutlu,

Mutlu, Orta, Mutsuz, Çok mutsuz) hesaplamasına göre yıllık mutluluk düzeyi hesaplanmaktadır. 2025 Şubat ayında yayınlanan ve önceki yılın düzeyini yansıtan rapora<sup>9</sup> göre mutlu olanların oranı, yani yukarıdaki soruya çok mutluyum (%5,2) ve mutluyum (%44,4) cevabı verenlerin toplamı ilk kez yüzde 50'nin altına, düşerek yüzde 49,6 olarak bulunmuştur.

Yukarıdaki raporlar 2025 yılında yayınlasa da 2024 yılı ve öncesinde toplanan verilere dayanarak hesaplandığı için 2025 yılındaki güncel esenlik durumunu göstermez. Türkiye 2025 yılına Kartalkaya'da 78 kişinin hayatını yitirdiği vahim otel yangıyla girdi, 8 Kasım'da Kocaeli'nin Dilovası ilçesinde bir parfüm fabrikasındaki yangında kaçak çalıştırılan yedi kadın ve çocuk işçinin yaşamını yitirmesi ve 11 Kasım 2025'te Gürcistan'da düşen uçakta şehit olan 20 askerin travmasıyla yılın sonuna yaklaştı. Önceki yılları aratmayan kadın ve çocuk cinayetleri, iş ve trafik kazaları günlük haberlerden eksik olmadı. Siyasi alanda yaşanan en büyük travma ise 19 Mart'ta İstanbul Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu ve çok sayıda CHP'li belediye başkanı ve yöneticisinin tutuklanması ile başlayan siyasi operasyon yıla damga vurdu. Ekonomide enflasyonun ateşi biraz düşse de, sayıları hızla artan asgari ücretle çalışanlar yıl boyunca değişmeyen aylık 22,105 lira gelire geçinmeye çalıştı. Seneyi kapatırken 22 Aralık'ta 2026 yılında uygulanacak asgari ücret yüzde 27 artışla 28,075 TL olarak açıklandı. Böylece 2026 yılında da kemer sıkma önceliğinin yine ücretli çalışanlara verileceği anlaşıldı. Bu tabloya bakarak 2025 yılı için, gerilemeye devam eden yaralı demokrasiyi ve ekonomik sıkıntıyı 2026'ya devrederek kapanıyor dersek abartmış olmayız.

Bu atmosferde 2025 yılındaki haleti ruhiyemizi genişletilmiş Psikolojik Esenlik Anketiyle ölçmeye çalıştık. Bu yıl, geçen sene sorduğumuz sorulara *fiziksel sağlık, iyimserlik ve karamsarlık* düzeyini ölçen sorular ekledik. 2024 yılında kullandığımız yaşam memnuniyeti sorusuna ek olarak bu yıl yukarıda bahsettiğim TÜİK'in memnuniyet sorusunu da sorduk.

Kısaca özetlemek gerekirse; iki kısa psikolojik envanterle Duygusal Psikolojik Esenliği (Öznel İyi Hali) ve Genel Psikolojik Esenliği anlamaya çalıştık. Bunlardan ilki pozitif psikolojinin önderlerinden Ed Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği *Olumlu ve Olumsuz Yaşantılar Envanteridir*<sup>10</sup>. Bu envanterde altı pozitif (olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli ve memnun) ve altı negatif (olumsuz, kötü, tatsız/nahoş, üzgün, korkmuş, kızgın) duyguyu altı aralıklı (0 ve 5 arasında) cetvellerle ölçtük. Yüksek puanlar ilgili duygunun yüksek düzeyde yaşandığını, düşük puanlar ise düşük düzeyde yaşandığı gösterir. Duygusal psikolojik esenlik düzeyi olumsuz duyguların toplamının olumlu duyguların toplamından çıkarılarak hesaplanmaktadır. Böylece - 30 ile + 30 arasında değişen psikolojik esenlik (mutluluk) endeksi oluşturulur. Sıfır puan her iki duygunun eşit yaşandığını gösterirken, artı puanlar mutluluk düzeylerini, eksi puanlar da mutsuzluk düzeylerini yansıtır.

İkinci envanter WHO-5 olarak bilinen Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği beş maddelik kısa envanterdir<sup>11</sup>. Katılımcıların son iki haftada nasıl hissettiği altı aralıklı cetvelle (0 = Hiçbir zaman; 5 = Her zaman) şu sorulara verdikleri cevapla ölçülür: 1. *Neşeli ve keyifli hissettim*, 2.

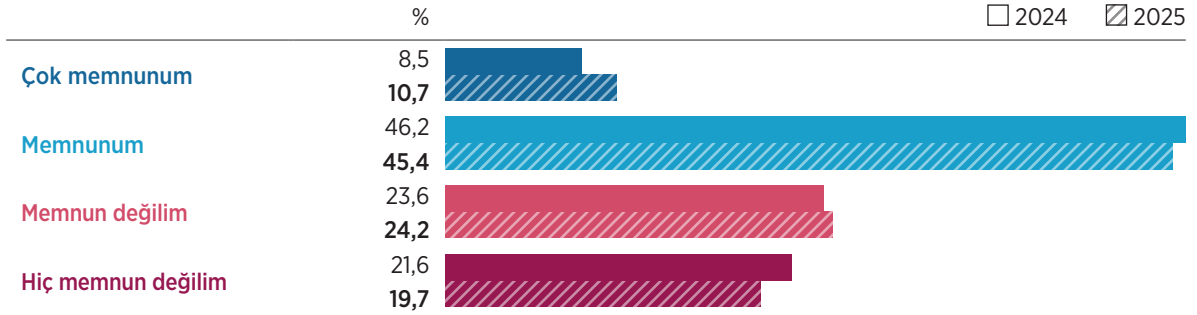
*Sakin ve rahatlamış hissettim, 3. Aktif ve dinç hissettim, 4. Sabahları kendimi yenilenmiş ve dinlenmiş hissederek uyandım ve 5. Günlerim ilgimi çeken şeylerle doluydu.* Envanterden alınan toplam puanlar 0 ile 25 arasında değişmektedir. Yorum kolaylığı bakımından toplam puan dört ile çarpılarak 100 puana dönüştürülür. Bu ölçekte 50 ve üzerinde puan alanlar esenliği yüksek, 49 ve altında puan alanlar ise esenliği düşük olarak değerlendirilir. WHO5'in önemli bir özelliği psikolojik bakımdan ciddi risk taşıyan kişileri büyük olasılıkla tahmin etme kapasitesidir. Araştırmalara dayanarak 28 ve altında puan alanlar psikolojik sağlığı kritik düzeyde düşük (depresyona yatkın) kişiler olarak değerlendirilmektedir.

Son olarak yine 2025 yılına verilen notu ve yıl içinde yaşanan en üzücü ve en sevindirici olayları da sorduk. Vaziyetimiz 2025 yılında da pek içi açıcı değil!

1. Burger, M., Courchesne, S., Greyling, T., O'Connor, K. J., Rossouw, S., Sarracino, F., & Veenhoven, R. (2025). Using Subjective Well-being to Track Human Progress in Dashboards.
2. Jansen, A., Wang, R., Behrens, P., & Hoekstra, R. (2024). Beyond GDP: a review and conceptual framework for measuring sustainable and inclusive wellbeing. *The Lancet Planetary Health*, 8(9), e695-e705.
3. Oishi, S., & Kesebir, S. (2015). Income inequality explains why economic growth does not always translate to an increase in happiness. *Psychological science*, 26(10), 1630-1638.
4. OECD (2011), How's Life?: Measuring well-being. Paris: OECD Publishing. [https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life\\_9789264121164-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life_9789264121164-en.html)
5. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>
6. <https://worldhappiness.report/ed/2025/>
7. <https://news.gallup.com/interactives/248240/global-emotions.aspx>
8. <https://www.oecd.org/en/data/tools/well-being-data-monitor/better-life-index.html>
9. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2024-53785>
10. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
11. Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., Bech, P., 2015. The WHO-5 well-being index: a systematic review of the literature. *Psychother. Psychosom.* 84, 167-176.

## Hayattan Memnuniyet

Yaşam memnuniyeti 2025'te de neredeyse Aralık 2024 ile aynı düzeyde kalmıştır. Aşırı uçtaki değerlendirmelere bakıldığında hayatından hiç memnun olmayanlar hayatından çok memnun olanların iki katıdır. Her beş kişiden birinin ise hayatından hiç memnun olmadığı görülmektedir.



Aralık 2025 verilerine göre katılımcıların yüzde 45'i hayatından memnun olduğunu, yüzde 11'i ise "çok memnun" olduğunu beyan ederek toplam memnuniyet oranını yüzde 56 seviyesine taşımıştır. Geçen yılın aynı dönemiyle (Aralık 2024) kıyaslandığında, toplam memnuniyetin yüzde 55 seviyesinden yüzde 56'ya çıkarak yatay bir seyir izlediği görülmüştür.

	Erkek	Kadın	18-34 yaş	35-54 yaş	55 yaş ve üstü
Çok memnunum	11,7	9,8	10,7	12,1	8,3
Memnunum	39,2	51,2	45,1	44,2	47,9
Memnun değilim	28,5	20,1	23,1	23,9	26,3
Hiç memnun değilim	20,6	18,9	21,1	19,8	17,5

Yaş gruplarına göre yapılan incelemede, hayatından memnun olan (Memnun + Çok memnun) katılımcıların oranının tüm yaş gruplarında yüzde 56 ile homojen bir dağılım sergilediği izlenmektedir. 35-54 yaş grubundaki katılımcıların yüzde 12 ile "çok memnun" kategorisinde en yüksek oranı temsil ettiği görülürken, 55 yaş ve üstü katılımcıların yüzde 18'lik "hiç memnun değilim" beyanıyla en düşük memnuniyetsizlik düzeyine sahip olduğu kaydedilmiştir. Aralık 2024 verilerinde yüzde 55 olan toplam memnuniyet oranı Aralık 2025 itibarıyla yüzde 56 olarak ölçülmüştür. Yaşam memnuniyetindeki genel istikrarın yaş faktöründen bağımsız olarak tüm demografik katmanlarda korunduğu saptanmıştır. Hayatından memnun olmadığını belirten (Memnun değil + Hiç memnun değilim) katılımcıların oranının ise yüzde 44 bandında konsolide olduğu görülmektedir.

Cinsiyet temelinde incelendiğinde, hayattan memnun olduğunu beyan eden kadın katılımcıların oranının (Memnun + Çok memnun) yüzde 61 seviyesine ulaşarak toplumsal ortalamanın üzerinde bir iyimserlik sergilediği saptanmıştır. Buna karşılık, erkek katılımcılar arasında toplam memnuniyet oranı yüzde 51 seviyesinde

kalarak kadınların 10 puan gerisinde ölçülmüştür. Hayatından memnun olmadığını ifade edenlerin oranı kadınlarda yüzde 39 iken, bu oranın erkeklerde yüzde 50 seviyesine yükselmesi, sosyal ve ekonomik koşulların erkek katılımcılar üzerindeki öznel baskısının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

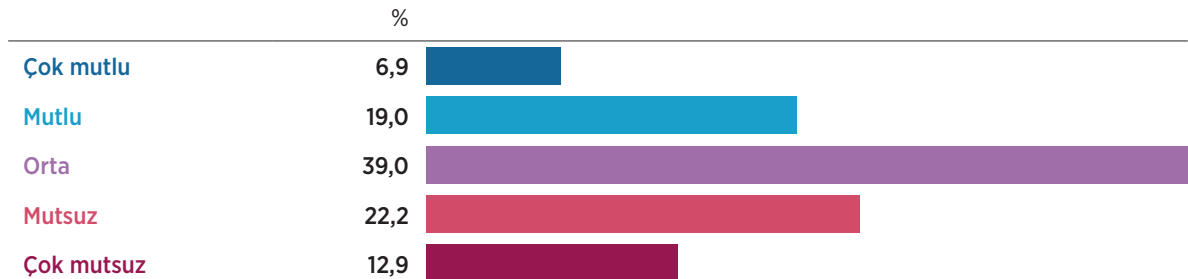
	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
<b>Çok memnunum</b>	4,2	12,6	18,5
<b>Memnunum</b>	25,7	57,8	55,3
<b>Memnun değilim</b>	31,2	21,5	14,4
<b>Hiç memnun değilim</b>	38,9	8,1	11,8

Yaşam memnuniyeti ile gelir düzeyi arasındaki ilişki, düşük gelir grubunda derin mutsuzluk tablosu ortaya koyarken; ekonomik refah seviyesi arttıkça memnuniyet oranının belirgin biçimde yükseldiğini de göstermektedir.

Gelir gruplarına göre yapılan incelemede, düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların yüzde 70'inin (31 "memnun değil", 39 "hiç memnun değil") hayatından memnun olmadığı, bu gruptaki toplam memnuniyet oranının sadece yüzde 30 seviyesinde (4 "çok memnun", 26 "memnun") kaldığı görülmektedir. Buna karşılık, memnuniyet oranı alt orta gelir grubunda yüzde 71'e, üst orta ve yüksek gelir grubunda ise yüzde 74 seviyesine ulaşarak düşük gelir grubundan keskin bir şekilde pozitif yönde ayrılmaktadır. Gelir dağılımdaki uçurumun psikolojik memnuniyete yansımaları gösteren bu tablo düşük gelir grubunun derin bir memnuniyetsizlik yaşadığına işaret etmektedir.

## Mutluluk Düzeyi

PANORAMATR Aralık araştırmasında TÜİK Yaşam Memnuniyeti Anketlerinde de kullanılan beş aralıklı yaşam mutluluğu ("Yaşamınızı bir bütün olarak düşündüğünüzde ne kadar mutlusunuz?") sorusunu da yönelttik. Toplumsal mutluluk algısı "orta" seviyede kümelenirken, her üç katılımcıdan birinin yaşamını mutsuz olarak tanımlaması duygusal refah alanındaki kırılganlığı ortaya koymaktadır.



Yaşamını bir bütün olarak değerlendiren katılımcıların yüzde 39'unun kendini "orta" düzeyde mutlu olarak tanımlaması, toplum genelinde duygusal bir gri alanın baskın olduğuna işaret etmektedir. "Mutlu" (%19) ve "çok mutlu" (%7) yanıtlarının toplamının yüzde 26 ile sınırlı kalmasına karşılık, "mutsuz" (%22) ve "çok mutsuz" (%13) yanıtlarının toplamda yüzde 35'e ulaşması, mutluluk algısındaki kırılganlığı ortaya koymaktadır. Bu bulgular, TÜİK'in 2024 Yaşam Memnuniyeti Araştırması ile karşılaştırıldığında daha belirgin hale gelmektedir. TÜİK verilerinde kendini "mutlu" veya "çok mutlu" olarak tanımlayanların oranı yaklaşık %50 düzeyindeyken, PANORAMATR Aralık 2025 araştırmasında aynı beşli ölçek kullanıldığında bu oran %26 ile belirgin biçimde daha düşük kalmaktadır. Aralık 2025 döneminde yaşam memnuniyeti (Memnun + Çok Memnun) oranının %56 seviyesinde ölçülmesiyle birlikte değerlendirildiğinde, katılımcıların yaşamlarını rasyonel bir memnuniyet çerçevesinde olumladıkları; buna karşın içsel mutluluk ve duygusal huzur düzeyinde daha karamsar bir konumda yer aldıkları görülmektedir.

	AK Parti	MHP	CHP	İYİ Parti	DEM Parti	Diğer	Kararsız/Oy vermeyecek
<b>Çok mutlu</b>	20,6	18,0	1,6	1,8	2,1	0,7	4,6
<b>Mutlu</b>	30,6	30,5	10,7	0,0	11,4	24,9	16,5
<b>Orta</b>	38,3	30,4	37,2	63,1	43,9	43,5	38,1
<b>Mutsuz</b>	6,7	17,2	32,8	12,9	18,5	16,7	28,6
<b>Çok mutsuz</b>	3,7	4,0	17,7	22,2	24,0	14,2	12,2

Siyasi aidiyetler mutluluk algısını ayırtırmakta; Cumhur İttifakı tabanı duygusal esenlik açısından toplumsal ortalamanın oldukça üzerinde konumlanırken, muhalefet ve kararsız seçmen gruplarında mutsuzluk duygusu baskın gelmektedir.

Parti tercihleri temelinde yapılan incelemede, AK Parti katılımcılarının yüzde 52'si ve MHP katılımcılarının yüzde 49'u kendini "mutlu" (Mutlu + Çok mutlu) olarak tanımlamıştır. Buna karşılık, CHP katılımcılarının yüzde 51'inin, DEM Parti katılımcılarının ise yüzde 43'ünün yaşamını "mutsuz" (Mutsuz + Çok mutsuz) olarak nitelediği saptanmıştır. AK Parti (10,4) ve MHP (seçmenlerinde) "mutsuz oranı çok daha düşük oranlardadır. Kararsız ve oy vermeyecek grupta mutsuzluk oranı yüzde 41 seviyesinde ölçülürken, toplumsal mutluluk ortalamasının (yüzde 26) temel taşıyıcısının iktidar bloku seçmeni olduğu izlenmektedir. Orta düzeyde mutluluk hissedenlerin yüzdeleri bakımından iktidar ve muhalefet partilerini desteklenenler arasında belirgin bir farklılık gözlenmezken, mutlu ve mutsuz kümelerinde derin bir ayrışma bulunmaktadır. Muhalefet partilerini destekleyenler, iktidar blokunu destekleyenlere oranla neredeyse beş kat daha az mutlu, beş kat daha fazla mutsuz olduklarını beyan etmişlerdir. Bu tür öz beyana dayalı ölçümlerde yanlış değerlendirmeler bulunmasına karşın, hissedilen mutlulukta gözlenen derin bir ayrışma, kendilerini muhalefette konumlandırımların dışlanmışlık ve kötü hissetme durumunu yansıtmaktadır.

	Erkek	Kadın	18-34 yaş	35-54 yaş	55 yaş ve üstü
<b>Çok mutlu</b>	7,9	5,9	5,1	7,8	8,0
<b>Mutlu</b>	18,4	19,6	22,1	18,4	16,1
<b>Orta</b>	35,3	42,6	40,4	41,8	33,8
<b>Mutsuz</b>	24,8	19,5	19,9	20,0	27,6
<b>Çok mutsuz</b>	13,6	12,3	12,6	12,1	14,5

Toplumsal mutluluk algısı tüm yaş gruplarında "orta" seviyede yoğunlaşırken, 55 yaş ve üstü katılımcıların mutsuzluk beyanında diğer gruplardan belirgin şekilde negatif yönde ayrıştığı saptanmıştır.

Demografik bazda yapılan incelemede, kendini "mutlu" (Mutlu + Çok mutlu) olarak tanımlayan katılımcıların oranı 18-34 yaş grubunda yüzde 27 iken, bu oran 35-54 yaş grubunda yüzde 26 ve 55 yaş üstü grupta yüzde 24 seviyesinde ölçülmüştür. Yaş ilerledikçe içsel mutluluk hissini sınırlı bir düşüş eğilimi göstermesine karşılık, mutsuzluk (Mutsuz + Çok mutsuz) algısındaki keskin artış dikkat çekicidir; 18-34 yaş grubunda yüzde 33 olan toplam mutsuzluk oranının, 55 yaş ve üstü katılımcılar arasında yüzde 43 seviyesine tırmandığı izlenmektedir. Emeklilerin çoğunlukla 55 ve üzeri yaş grubunda olması bununla ilişkili olabilir. Tüm yaş katmanlarında "orta" seviyesindeki yığılmanın yüzde 34 ile yüzde 42 bandında seyretmesi, duygusal refahın toplumun bütününde kırılğan bir zeminde olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet bazlı veriler incelendiğinde, kendini "mutlu" (Mutlu + Çok mutlu) olarak tanımlayan katılımcıların oranının hem erkeklerde hem de kadınlarda yüzde 26 seviyesinde kaydedildiği izlenmektedir. Duygusal refahın her iki grupta da "orta" seviyesinde yoğunlaştığı görülmekte; bu oran kadınlarda yüzde 43, erkeklerde ise yüzde 35 olarak ölçülmektedir. Ancak, mutsuzluk algısındaki cinsiyet farkı belirginleşmekte; erkek katılımcıların yüzde 39'u (25 "mutsuz", 14 "çok mutsuz") yaşamını mutsuz olarak nitelemektedir. Kadın katılımcılar nezdinde ise toplam mutsuzluk oranı yüzde 32 seviyesinde kalarak erkeklerin 7 puan gerisinde saptanmıştır. Raporun önceki bölümlerinde incelenen yaşam memnuniyeti verileriyle kıyaslandığında, kadın katılımcıların hem rasyonel memnuniyet hem de duygusal mutluluk alanında erkeklere göre daha dirençli bir profil sergilediği görülmektedir.

	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
<b>Çok mutlu</b>	3,1	7,7	14,1
<b>Mutlu</b>	11,6	20,1	33,4
<b>Orta</b>	36,5	42,9	34,0
<b>Mutsuz</b>	28,6	20,6	12,8
<b>Çok mutsuz</b>	20,2	8,7	5,6

Gelir düzeyi ile mutluluk hissi arasında kurulan doğrusal bağ, düşük gelir grubunda her iki katılımcıdan birinin yaşamını mutsuz olarak tanımladığı derin bir duygusal uçurumu ortaya koymaktadır.

Gelir grupları bazında yapılan incelemede, ekonomik refahın duygusal tatmin üzerindeki belirleyici etkisi net bir şekilde saptanmıştır. Düşük gelir grubundaki katılımcıların toplam mutluluk oranı (Mutlu + Çok mutlu) yüzde 15 seviyesinde kalarak toplumsal ortalamanın oldukça gerisinde ölçülürken, bu gruptaki mutsuzluk oranının (Mutsuz + Çok mutsuz) yüzde 49 seviyesine ulaşması dikkat çekicidir. Buna karşılık, gelir düzeyi yükseldikçe mutluluk algısının ivme kazandığı; üst orta ve yüksek gelir grubundaki katılımcılar nezdinde toplam mutluluk oranının yüzde 48'e yükseldiği, mutsuzluk beyanının ise yüzde 18 seviyesine gerilediği kaydedilmiştir.

	Türk	Kürt/Zaza	Diğer
<b>Çok mutlu</b>	7,0	6,1	9,9
<b>Mutlu</b>	20,0	14,7	24,2
<b>Orta</b>	38,8	39,3	36,5
<b>Mutsuz</b>	23,2	21,0	13,3
<b>Çok mutsuz</b>	11,0	18,9	16,1

Etnik köken bazında yapılan incelemede, kendini "mutlu" (Mutlu + Çok mutlu) olarak tanımlayan katılımcıların oranı Türk kökenli katılımcılarda yüzde 27 iken, bu oran Kürt/Zaza kökenli katılımcılarda yüzde 21 seviyesine gerilemektedir. "Diğer" etnik gruba mensup katılımcıların yüzde 34 ile en yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu saptanırken, mutsuzluk (Mutsuz + Çok mutsuz) algısının Kürt/Zaza kökenli katılımcılar arasında yüzde 40 seviyesine ulaşarak diğer grupların üzerine çıktığı izlenmektedir. Özellikle bu gruptaki "çok mutsuz" beyanının yüzde 19 ile en yüksek frekansta kaydedilmesi dikkat çekicidir.

## 2025 Nasıl Bir Yıldır?

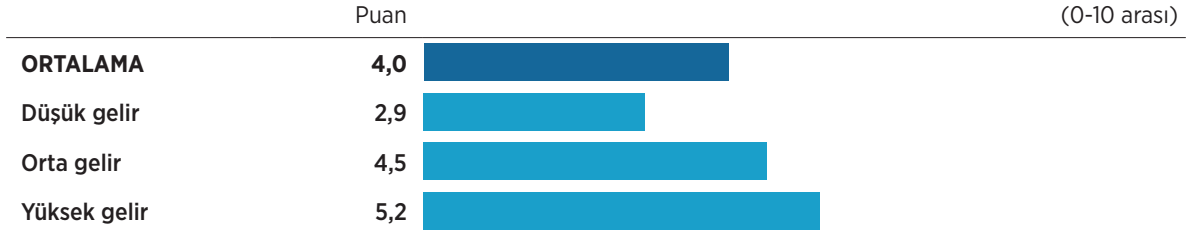
Katılımcıların 2025 yılına yönelik kişisel hislerini yansıtan genel karne 10 üzerinden 4 puan seviyesinde kalarak toplumsal tatmin düzeyinin düşük eşikte sabitlendiğini ortaya koymuştur.

	Puan	(0-10 arası)
<b>ORTALAMA</b>	<b>4,0</b>	
AK Parti	6,2	
MHP	5,4	
CHP	2,6	
İYİ Parti	3,5	
DEM Parti	3,5	
Diğer	3,7	
Kararsız/Oy vermeyen	3,6	

Katılımcılardan, bitmek üzere olan 2025 yılının kendilerine nasıl hissettirdiğini 0 ile 10 arasında puanlamaları istendiğinde, ortalamanın 4 olduğu saptanmıştır. Geçen yılın aynı dönemiyle (Aralık 2024) kıyaslandığında, 4 puanlık skorun değişmeden korunduğu görülmektedir. Yaşam memnuniyeti verilerindeki istikrarlı seyre paralel olarak, yılın bütününe dair duygusal notun da ne bir iyileşme ne de bir kötüleşme sergilemeyerek dip seviyede konsolide olduğu izlenmektedir. Ölçek orta noktasının (5) altında olan söz konusu durağanlık, katılımcıların yıl genelindeki öznel deneyimlerinin önceki yıla benzer bir ağırlık ve kısıtlar altında geçtiğine işaret etmektedir. Yıl değerlendirmesi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek bir korelasyon (.64) bulunmaktadır.

2025 yılına yönelik kişisel değerlendirmeler siyasi kutuplaşmanın gölgesinde kalırken, iktidar bloku yılı daha pozitif bir eşikte, muhalefet ise belirgin bir karamsarlıkla kapatmaktadır.

Katılımcıların 2025 yılına verdikleri notlar siyasi tercihlerine göre radikal bir ayrışma sergilemektedir. 10 üzerinden yapılan değerlendirmede AK Parti katılımcıları 6 puan ve MHP katılımcıları 5 puan ile yılı toplumsal ortalamanın üzerinde, nispeten olumlu bir notla kapatmıştır. Buna karşılık CHP katılımcılarının yıla verdiği 3 puanlık düşük not, muhalefet tabanındaki duygusal kopuşun derinliğini ortaya koymaktadır. DEM Parti katılımcıları ile kararsız/oy vermeyecek grubun yıla 4 puan vermesi, bu kesimlerin genel toplumsal ortalama olan 4 puan seviyesinde konumlandığını göstermektedir. Aralık 2024'te de 4 puan olarak kaydedilen genel karnenin parti bazlı bu dağılımı, siyasi aidiyetlerin bireysel yaşam algısı ve yıl sonu muhasebesi üzerindeki belirleyici etkisinin 2025 yılında da değişmeden sürdüğüne işaret etmektedir.

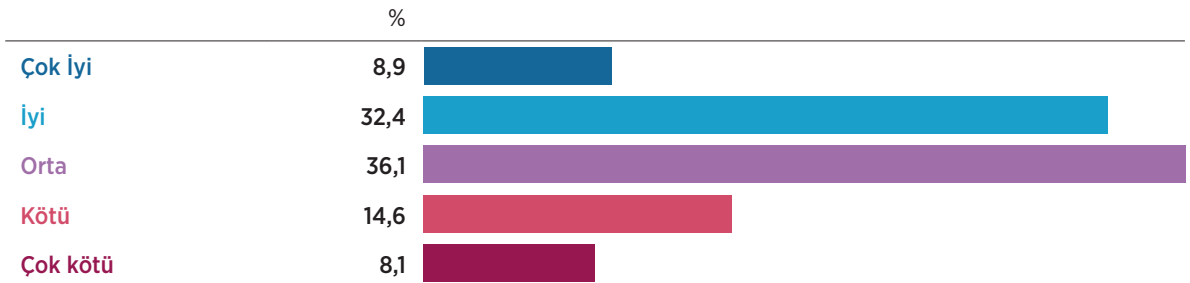


2025 yılına yönelik kişisel değerlendirmelerin gelir grupları arasında derin bir uçuruma işaret ettiği; düşük gelirli katılımcıların yılı belirgin bir karamsarlıkla kapattığı, refah düzeyi arttıkça ise algının orta eşiğe yükseldiği saptanmıştır.

Gelir düzeylerine göre yapılan incelemede, ekonomik imkanların yıl sonu karnesi üzerindeki belirleyici etkisi net bir şekilde görülmektedir. 10 üzerinden yapılan değerlendirmede, düşük gelirli katılımcıların 2025 yılına 3 puan vermesi, bu kesimin yılı oldukça negatif hislerle ve baskılanmış bir yaşam kalitesiyle tamamladığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, alt orta gelir ve üst orta/yüksek gelir grubundakilerin 5 puanlık takdirleri, ekonomik refah arttıkça yılın duygusal yükünün hafiflediğine ve algının toplumsal ortalama olan 4 puanın üzerine çıktığına işaret etmektedir. Aralık 2024'te de 4 puan olarak kaydedilen genel ortalamanın, 2025 yılında düşük gelir grubunda 3 puana gerilemiş olması, ekonomik kısıtların yarattığı duygusal aşınmanın en çok bu kesimde konsolide olduğunu göstermektedir.

## 2025 Yılı Fiziksel Sağlık

Bu yıl katılımcılara, yanlı değerlendirmelerin daha az olması beklenen fiziksel sağlıklarını da sorduk. Toplumun genelinde sağlık durumunun "orta" seviyede tanımlandığı saptanmıştır.



2025 yılındaki fiziksel sağlık durumuna dair beyanlar incelendiğinde, katılımcıların yüzde 32'si sağlığını "iyi", yüzde 9'u ise "çok iyi" olarak nitelemiş; toplam olumlu algı yüzde 41 seviyesinde kaydedilmiştir. En yüksek yığılmanın yüzde 36 ile "orta" kategorisinde gerçekleştiği görülürken, sağlığını "kötü" (% 15) ve "çok kötü" (% 8) olarak tanımlayanların toplam oranı yüzde 23 seviyesinde saptanmıştır.

	AK Parti	MHP	CHP	İYİ Parti	DEM Parti	Diğer	Kararsız/Oy veremeyecek
<b>Çok iyi</b>	16,2	29,3	6,9	2,7	4,2	2,7	6,9
<b>İyi</b>	41,7	33,2	24,6	51,9	29,6	38,0	28,5
<b>Orta</b>	30,1	31,5	38,2	16,8	31,3	38,6	40,2
<b>Kötü</b>	6,8	2,7	17,3	28,6	29,8	10,8	17,0
<b>Çok kötü</b>	5,1	3,3	13,1	0,0	5,1	10,0	7,4

Fiziksel sağlık algısı siyasi bloklar arasında bir ayrışma sergilerken; iktidar bloku katılımcılarının sağlık durumlarını muhalefet seçmenine oranla çok daha pozitif tanımladığı saptanmıştır.

Siyasi tercihler bazında yapılan incelemede, sağlığını "iyi" veya "çok iyi" olarak niteleyen katılımcıların oranının MHP grubunda yüzde 63 ve AK Parti grubunda yüzde 58 ile en yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir. Buna karşılık, muhalefet cephesinde sağlık algısının belirgin bir düşüş sergilediği; sağlığını olumlu tanımlayanların oranının CHP katılımcıları arasında yüzde 32, DEM Parti katılımcıları arasında ise yüzde 34 seviyesinde kaldığı kaydedilmiştir. Psikolojik iyi oluş halinin kısmen fiziksel sağlık algısına da yansıdığı ve sağlık durumunu "kötü" veya "çok kötü" olarak beyan edenlerin oranının CHP grubunda yüzde 30, DEM Parti grubunda ise yüzde 35 seviyesine çıkarak toplumsal ortalamanın (yüzde 23) üzerine tırmandığı bulunmuştur.

	Erkek	Kadın	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
<b>Çok iyi</b>	12,6	5,6	5,4	8,7	16,6
<b>İyi</b>	35,8	29,3	23,0	36,7	43,0
<b>Orta</b>	31,8	40,0	37,6	35,4	31,1
<b>Kötü</b>	13,6	15,4	22,7	11,3	6,4
<b>Çok kötü</b>	6,3	9,7	11,3	7,9	2,9

Erkek katılımcıların fiziksel sağlık algısı kadın katılımcılara oranla belirgin bir şekilde daha pozitif seyretilmekte; kadınlar nezdinde ise sağlık durumunun "orta" ve "negatif" kategorilerinde yoğunlaştığı saptanmaktadır.

Cinsiyet bazlı veriler incelendiğinde, sağlığını "iyi" veya "çok iyi" olarak niteleyen katılımcıların oranının erkeklerde yüzde 48 seviyesine ulaşarak toplumsal ortalamanın (yüzde 41) üzerine çıktığı görülmektedir. Kadın katılımcılar arasında ise toplam olumlu sağlık algısı yüzde 35 seviyesinde kalarak erkeklerin 13 puan gerisinde kaydedilmiştir. Sağlık durumunu "kötü" veya "çok kötü" olarak tanımlayanların oranı kadınlarda yüzde 25 iken bu oranın erkeklerde yüzde 20 seviyesine gerilemesi dikkat çekicidir. Kadın katılımcıların yüzde 40 gibi yüksek bir oranla sağlıklarını "orta" eşiğinde tanımlaması, raporun önceki bölümlerinde incelenen yaşam memnuniyeti verilerindeki kadın lehine olan tablonun fiziksel sağlık alanında görece yer değiştirdiğini göstermektedir.

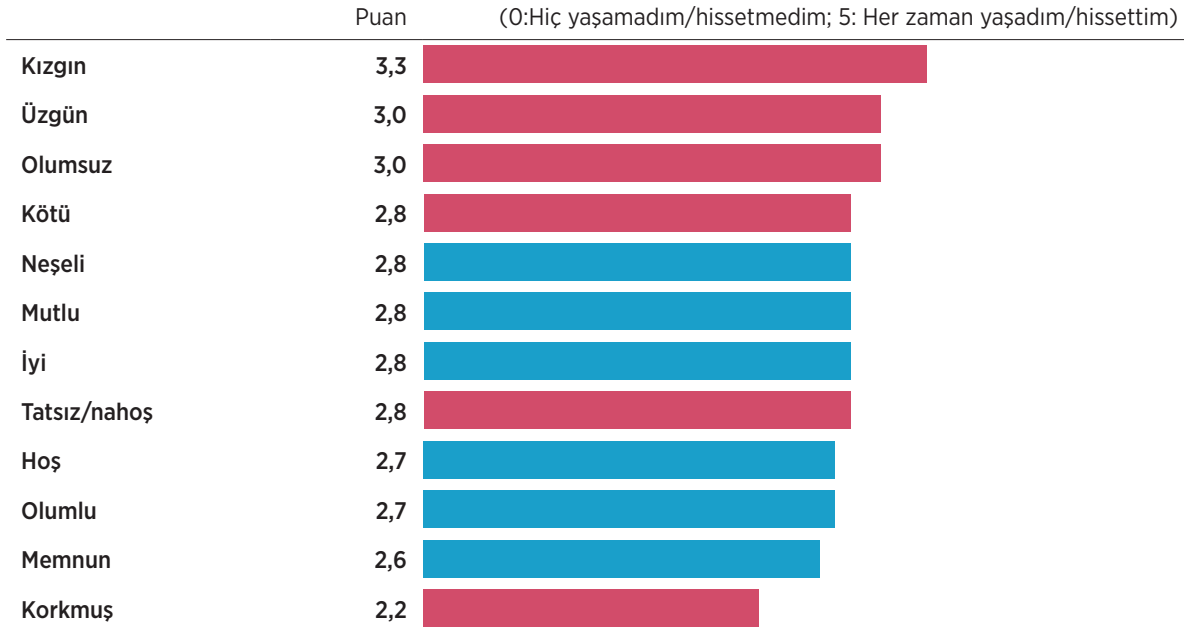
Fiziksel sağlıktaki ayrışma en belirgin olarak gelir grupları arasında görölmektedir. Düşük gelirli katılımcıların arasında fiziksel sağlığı kötü olanların oranı, Alt Orta Gelir grubundan yaklaşık iki kat, Üst Orta/Yüksek gelir grubundan üç kat daha kötü görünmektedir.

Gelir düzeylerine göre 2025 yılına dair sağlık beyanları neredeyse sınıfsal bir ayrım sergilemektedir. Düşük gelir grubuna mensup katılımcıların yüzde 34'ü (23 "kötü", 11 "çok kötü") sağlığını olumsuz tanımlarken, bu gruptaki toplam olumlu sağlık algısı (5 "çok iyi", 23 "iyi") yüzde 28 seviyesinde kalmıştır. Buna karşılık, üst orta ve yüksek gelir grubunda bulunan katılımcıların yüzde 60'ı (17 "çok iyi", 43 "iyi") sağlığını pozitif olarak nitelerken, bu kesimde sağlığından memnun olmayanların oranı yüzde 9 seviyesine gerilemektedir. Katılımcıların genel sağlık ortalamasının yüzde 41 (olumlu) ölçüldüğü bulgularla beraber değerlendirildiğinde, ekonomik refahın sadece yaşam standardını değil, katılımcıların kendi bedenlerine dair sağlık algılarını da etkilediği görölmüştür. Bunun ne oranda gerçek fiziksel sağlık şikâyetlerini yansıttığı bir araştırma konusudur. Ancak, geçmiş araştırmalar öz beyana dayalı fiziksel sağlık değerlendirme-sinin büyük oranda gerçek fiziksel sağlık göstergeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

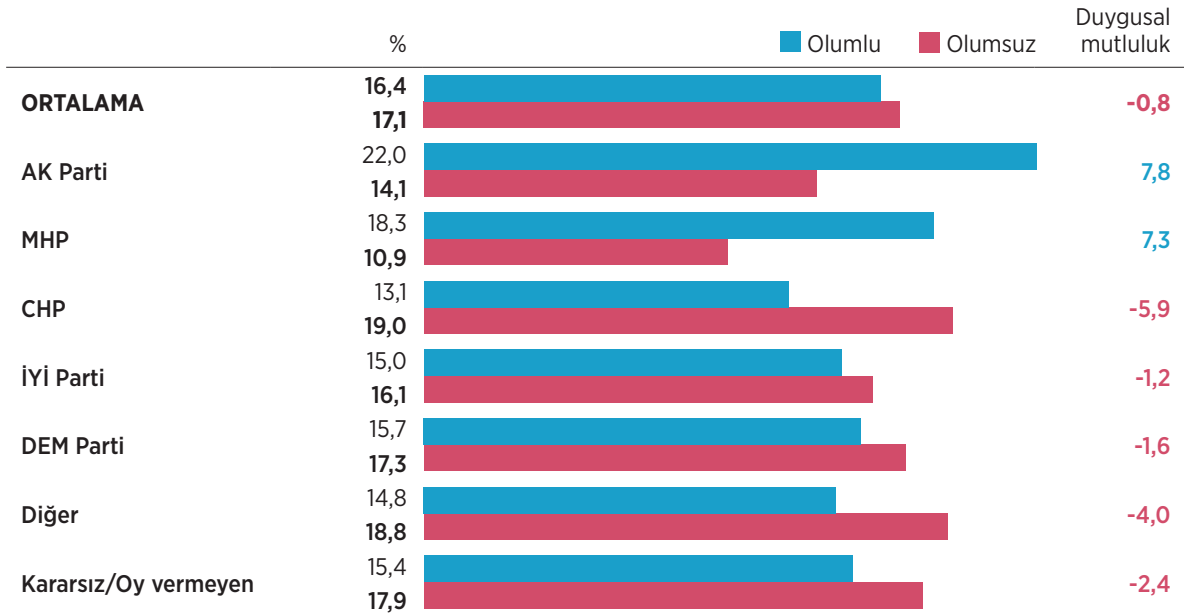
## 2025 Hakim Duygular

**2025'te olumlu ve olumsuz duygular birbirine çok yakın seyrederken, duygusal denge olumsuz tarafta sınırlı bir üstünlüğün sürdüğüne işaret etmektedir.**

Katılımcıların 2025 yılı boyunca yaşadıkları duygular, 6 olumlu ve 6 olumsuz duygunun değerlendirilmesi üzerinden yapılmıştır. Toplam olumsuz duyguların (olumsuz, kötü, tatsız/nahoş, üzgün, kızgın, korkmuş) toplam olumlu duygulardan (olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli, memnun) çıkarılması sonucunda mutluluğun nesnel ölçümü kabul edilen Duygusal Psikolojik Mutluluk puanı -30 ile +30 arasında değişmektedir. Sıfırın altındaki puanlar düşük psikolojik esenlik, üstündeki puanlar ise yüksek psikolojik esenlik olarak değerlendirilmektedir.



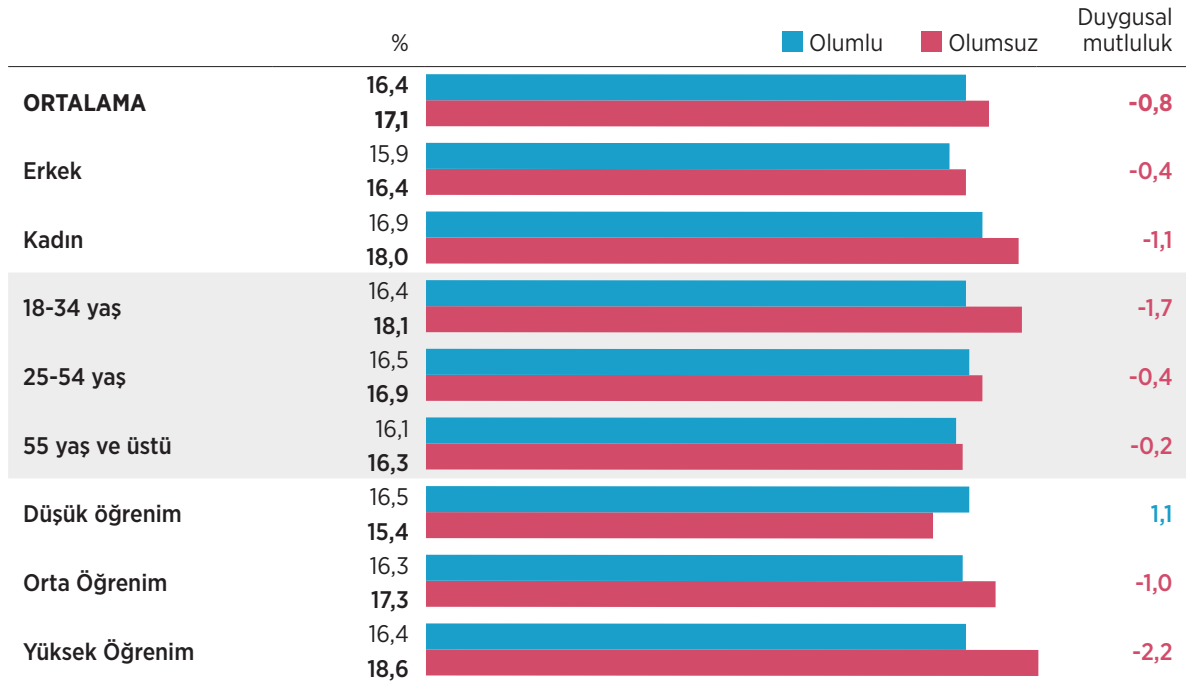
Duygulara verilen ortalama puanlar incelendiğinde, kızgın (3,3), olumsuz (3,0) ve üzgün (3,0) duyguların en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Korkmuş duygusunun ortalamasının (2,2) diğer duygulara kıyasla daha düşük olması dikkat çekmektedir. Genel olarak tablo, olumsuz duyguların özellikle kızgınlık ve üzüntü başlıklarında daha belirgin bir yoğunluğa sahip olduğunu göstermektedir.



2025 yılı genelinde olumlu duygu ortalaması 16,4, olumsuz duygu ortalaması 17,1 ve Net duygusal psikolojik mutluluk -0,8 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, olumlu ve olumsuz duygular arasında belirgin bir denge kurulmadığını, olumsuz duyguların yıl genelinde baskın konumda kaldığını göstermektedir. Bir önceki yılın bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde, 2025'te duygusal dengede köklü bir iyileşmeden ziyade, negatif ekseninde yatay bir seyir izlendiği görülmektedir.

2025 verileri, duygusal psikolojik mutluluğun siyasi tercihlere göre belirgin biçimde ayrıştığını göstermektedir. AK Parti ve MHP seçmeninde net mutluluk pozitif düzeydedir (sırasıyla 7,8 ve 7.3). CHP, İYİ Parti, DEM Parti, diğer partiler ve kararsızlarda net mutluluk negatiftir ve CHP ve diğer parti seçmenlerinde olumsuz duyguların olumlu duygulara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu dağılım, yıl boyunca yaşanan deneyimlerin farklı siyasi gruplar tarafından duygusal olarak farklı biçimlerde içselleştirildiğini göstermektedir. Olumlu duyguların iktidar bloku seçmeninde yoğunlaşması, muhalefet ve kararsız gruplarda ise olumsuz duyguların öne çıkması, raporun diğer bölümlerinde gözlenen yaşam memnuniyeti ve mutluluk göstergeleriyle tutarlı bir örüntü sunmaktadır. Muhalefet partilerini destekleyen katılımcılarla birlikte kararsız katılımcıların da duygusal olarak mutsuzluk blokunda yer alması dikkate alınması gereken bir bulgudur. Başta kızgınlık olmak üzere olumsuz duygularının toplumun genelinde daha yaygın olduğuna işaret etmektedir.



Yaş gruplarına göre duygular incelendiğinde, 18-34 yaş grubunda net duygusal psikolojik mutluluk puanının -1,7, 35-54 yaş grubunda -0,4 ve 55 yaş ve üstü grupta -0,2 olduğu görülmektedir. Yaş ilerledikçe olumsuz duyguların görece azaldığı ve duygusal dengenin nötr seviyeye yaklaştığı izlenmektedir. Bunun-

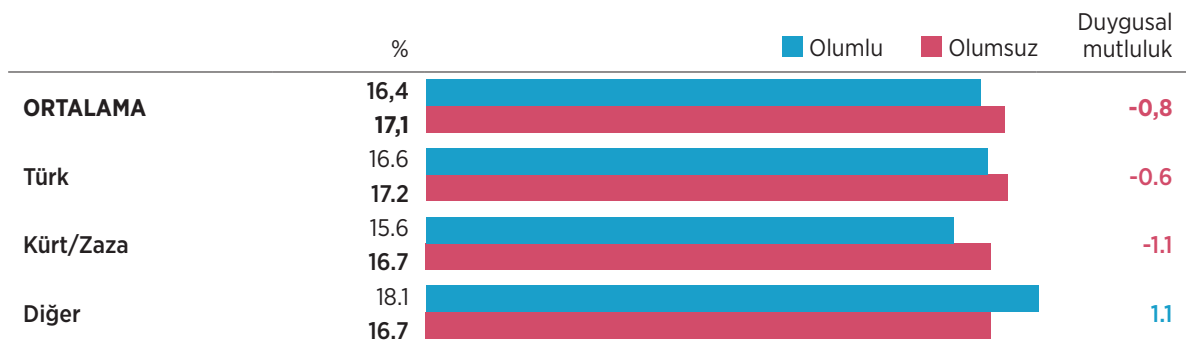
la birlikte, yaş grupları arasındaki farkların sınırlı kalması, duygusal psikolojik mutluluğun yaş değişkeninden ziyade başka yapısal faktörlerle daha güçlü ilişkilendiğini düşündürmektedir.

Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, kadınların olumlu duygulara verdikleri puanlar erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen, olumsuz duygulara verdikleri puanların da daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak, kadınlarda net duygusal psikolojik mutluluk -1,1, erkeklerde ise -0,4 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, kadınların duyguları görece daha yoğun yaşamalarına karşın erkek ve kadın katılımcılar arasında duygular bakımından belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Eğitim düzeyine göre yapılan incelemede, düşük eğitim grubunda net mutluluk puanı 1,1 ile pozitif iken, orta eğitim grubunda bu değer -1,0, yüksek eğitim grubunda ise -2,2'ye gerilemektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe olumsuz duyguların arttığı görülmektedir. Yaygın olarak gözlenen bu fark, eğitimle birlikte beklenti düzeyinin ve eleştirel farkındalığın yükselmesinin duygusal deneyimlere de yansımalarıyla ilişkili görünmektedir.



Gelir düzeyi, duygusal psikolojik mutluluk üzerinde en belirgin ayrışmanın gözlemlendiği değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Düşük gelir grubunda net mutluluk puanı -5,3 ile belirgin biçimde negatif iken, alt orta gelir grubunda 1,1 ve üst orta/yüksek gelir grubunda 5,2 olarak hesaplanmıştır. Gelir düzeyi arttıkça olumlu duyguların yoğunlaştığı, olumsuz duyguların ise belirgin biçimde azaldığı görülmektedir. Bu örüntü, raporun yaşam memnuniyeti, mutluluk ve psikolojik esenlik bölümlerinde ortaya konan ekonomik kırılganlık-duygusal kırılganlık ilişkisiyle örtüşmektedir.



Etnik kökene göre yapılan değerlendirmede, Türk katılımcıların net mutluluk puanı -0,6, Kürt/Zaza katılımcıların -1,1, diğer etnik grupların ise 1,1 olarak hesaplanmıştır. Kürt/Zaza katılımcılarda olumsuz duyguların görece daha yüksek olması, bu grubun genel duygusal dengesinin daha negatif bir eksende konumlandığını göstermektedir. Bununla birlikte, etnik kökenler arasındaki farkların gelir düzeyinde gözlenen ayrışmalara kıyasla daha sınırlı kaldığı izlenmektedir.

## Psikolojik Esenlik (Son İki Hafta)

**Son iki haftaya ilişkin WHO-5 bulguları, kısa dönemli psikolojik esenliğin toplum genelinde düşük-orta düzeyde kaldığını göstermektedir.**

Katılımcıların kısa dönemli psikolojik esenliği, son iki hafta içerisinde yaşanan pozitif duyguları ölçmeyi amaçlayan, Dünya Sağlık Örgütü tarafından da kullanılan **WHO-5 Psikolojik Esenlik Ölçeği** kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek kapsamında katılımcılara beş maddeyle; (1) kendilerini neşeli ve keyifli hissetme, (2) sakin ve rahat olma, (3) aktif ve dinç hissetme, (4) sabahları yenilenmiş uyanma ve (5) günlerin ilgi çekici olması ifadelerine ne sıklıkla katıldıkları sorulmuştur. Bu ifadelere verilen yanıtlar toplanarak 0-25 aralığında bir puan elde edilmiş, ardından önerildiği şekilde toplam puan 4 ile çarpılarak 100 puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır.[NS1] Önerilen kesme puanlarına göre 50 ve üzerindeki puanlar yüksek psikolojik esenlik, 49 ve altındaki puanlar da düşük psikolojik esenlik olarak kabul edilir. 28 ve altındaki puanlar ise depresyona yatkınlık anlamına gelen kritik düzeyde düşük psikolojik esenlik olarak yorumlanmaktadır.

	Puan	(0-hiçbir zaman, 5-her zaman)
Aktif ve dinç	2,6	
Neşeli ve keyifli	2,5	
Sakin ve rahatlamış	2,4	
Günlerin ilgi çekici olması	2,2	
Yenilenmiş ve dinlenmiş	2,1	

Son iki hafta içerisinde hissedilen duyguların ortalama puanları incelendiğinde, katılımcıların kendilerini en çok aktif ve dinç (2,6) ile neşeli ve keyifli (2,5) hissettikleri görülmektedir. Buna karşılık, yenilenmiş ve dinlenmiş hissetme (2,1) ile günlerin ilgi çekici olması (2,2) maddeleri daha düşük ortalamalara sahiptir. Bu dağılım, katılımcıların kısa dönemde işlevsel olarak ayakta kalabildiklerini, ancak dinlenme, yenilenme ve günlük yaşama ilgi düzeylerinde görece bir zayıflık bulunduğunu göstermektedir.

	%
Esenliği yüksek	46,1
Esenliği düşük	24,3
Kritik düşük esenlik	29,7

2025 yılı Aralık dönemi itibarıyla WHO-5 puanı 100 puan üzerinden değerlendirildiğinde 47,4 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, kısa dönemli psikolojik esenliğin toplum genelinde orta eşiğin altında seyrettiğini göstermektedir.

WHO-5'in kategorik dağılımı incelendiğinde, katılımcıların yüzde 46'sının esenliği yüksek, yüzde 24'ünün esenliği düşük ve yüzde 30'unun kritik düzeyde düşük psikolojik esenlik (depresyona yatkınlık) grubunda yer aldığı görülmektedir. Buna göre, toplumun yarıdan fazlasının (%54) psikolojik esenlik açısından normalin altında bir konumda bulunduğu görünmektedir. Bu tablo, raporun önceki bölümlerinde özetlenen düşük mutluluk oranları ve yaygın olumsuz duygu deneyimleriyle tutarlı bir görünüm sunmaktadır.

	AK Parti	MHP	CHP	İYİ Parti	DEM Parti	Diğer	Kararsız/Oy vermeyecek
Esenliği yüksek	70,4	66,1	28,8	31,8	53,5	44,3	40,2
Esenliği düşük	15,7	7,6	34,0	55,8	19,3	25,4	23,2
Kritik düşük esenlik	13,8	26,3	37,3	12,4	27,2	30,3	36,6

Psikolojik esenliğin siyasi tercihlere göre dağılımı incelendiğinde, esenliği yüksek olanların oranının AK Parti seçmeninde yüzde 70, MHP seçmeninde yüzde 66 ile toplumsal ortalamanın belirgin biçimde üzerinde olduğu görülmektedir. Buna karşılık, CHP (%28,8) ve İYİ Parti (%31,8) seçmeninde esenliği yüksek olanların oranı daha düşük seviyelerde kalmaktadır. DEM Parti seçmeninde bu oran yüzde 54 olarak ölçülürken, kararsız/oy vermeyeceğini belirtenlerde yüzde 40'tır.

Kritik düzeyde düşük psikolojik esenlik oranı CHP seçmeninde ve kararsız/oy vermeyeceğini belirtenlerde yüzde 37 ile en yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Bu dağılım, siyasi aidiyetler ile kısa dönemli psikolojik esenlik arasında belirgin bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin raporun yaşam memnuniyeti ve mutluluk bölümlerinde gözlenen siyasi ayrışmalarla paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

	Erkek	Kadın	18-34 yaş	35-54 yaş	55 yaş ve üstü
<b>Esenliği yüksek</b>	48,6	43,3	42,9	44,9	51,8
<b>Esenliği düşük</b>	22,1	26,6	28,1	24,5	19,0
<b>Kritik düşük esenlik</b>	29,3	30,0	29,0	30,6	29,3

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, kritik düzeyde düşük psikolojik esenlik oranının 18–34 yaş grubunda yüzde 29, 35–54 yaş grubunda yüzde 31 ve 55 yaş ve üstü grupta yüzde 29 olduğu görülmektedir. 55 yaş ve üstü katılımcılar arasında esenliği yüksek olanların oranının yüzde 52 ile diğer yaş gruplarından daha yüksek olması dikkat çekmektedir. Buna karşın, yaş grupları arasında kritik düzeyde düşük esenlik oranlarının birbirine yakın seyretmesi, kısa dönemli psikolojik esenliğin yaşa göre pek farklılaşmadığını göstermektedir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, esenliği yüksek olanların oranı erkeklerde yüzde 49, kadınlarda yüzde 43 olarak hesaplanmıştır.

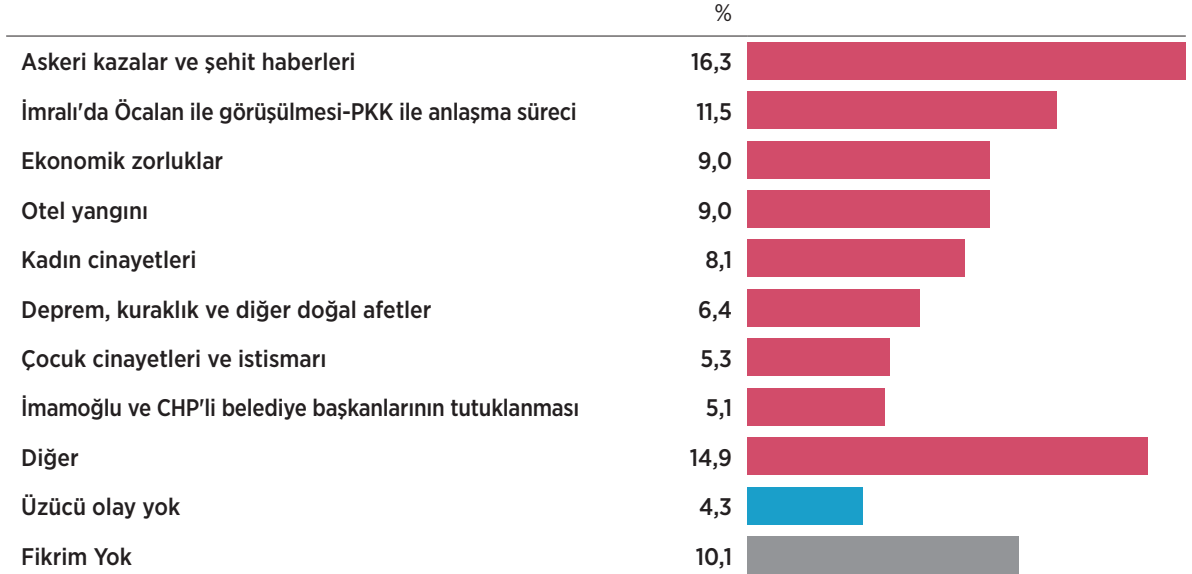
	Düşük gelir	Orta gelir	Yüksek gelir
<b>Esenliği yüksek</b>	30,3	51,9	67,1
<b>Esenliği düşük</b>	25,2	26,9	17,0
<b>Kritik düşük esenlik</b>	44,5	21,2	15,9

Gelir düzeyine göre WHO-5 sonuçları incelendiğinde, psikolojik esenlikte en belirgin ayrışmanın bu değişkende ortaya çıktığı görülmektedir. Esenliği yüksek olanların oranı düşük gelir grubunda yüzde 30, alt orta gelir grubunda yüzde 52 ve üst orta/yüksek gelir grubunda yüzde 67 olarak hesaplanmıştır.

Kritik düzeyde düşük psikolojik esenlik oranı ise düşük gelir grubunda yüzde 45 ile oldukça yüksek bir seviyeye ulaşırken, bu oran alt orta gelir grubunda yüzde 21 ve üst orta/yüksek gelir grubunda yüzde 16'ya gerilemektedir. Bu dağılım, ekonomik koşulların kısa dönemli psikolojik esenlik üzerinde güçlü ve doğrudan bir etkisi olduğunu; düşük gelir grubunun psikolojik açıdan en kırılgan kesimi oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

## En Üzücü Olay

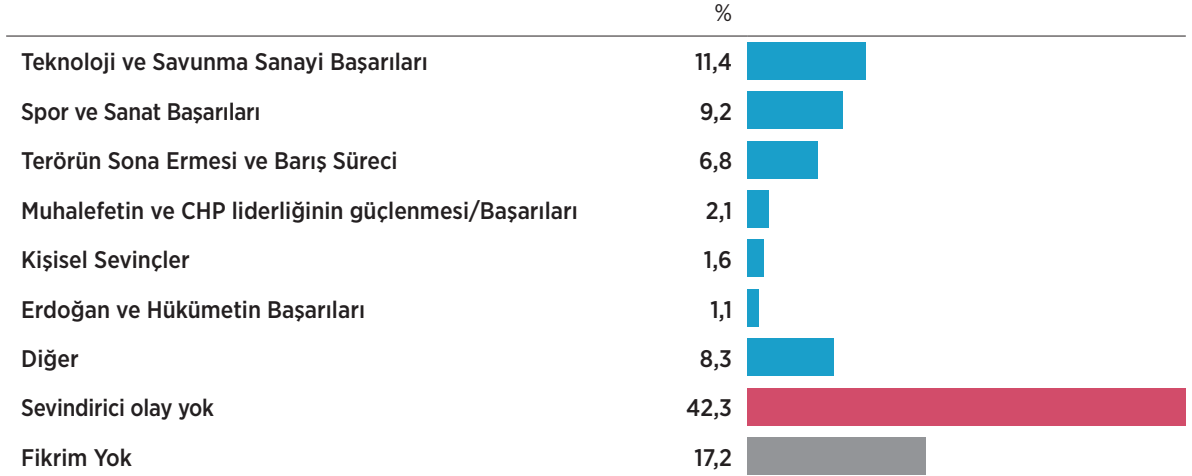
2025 yılı boyunca katılımcılar nezdinde en derin üzüntü yaratan gelişme "askeri kazalar ve şehit haberleri" olurken, siyasi ve yargısal süreçlerin toplumsal hafızada bıraktığı iz belirginleşmiştir.



2025 yılı verilerine göre, katılımcıların yüzde 16'sı yılın en üzücü olayını askeri kazalar ve şehit haberleri olarak belirtirken, yüzde 12'si İmralı ile görüşmeler ve PKK ile silahsızlanma sürecini bu kategoride değerlendirmiştir. Aralık 2024 dönemiyle kıyaslandığında, toplumsal gündemin odağının yüzde 23 ile zirvede yer alan "kadın ve çocuk cinayetlerinden" güvenlik ve siyasi gelişmelere kaydığı görülmektedir. Geçen yıl katılımcıların yüzde 13'ü ekonomik krizi en üzücü olay olarak nitelerken, 2025 yılında bu oranın yüzde 9 seviyesine gerileyerek güvenlik kaygılarının ve "otel yangını" (yüzde 9) gibi ani trajedilerin gerisinde kaldığı kaydedilmiştir. Kadın cinayetlerinin (yüzde 8) ve çocuk cinayetlerinin (yüzde 5) toplamda yüzde 13'lük bir üzüntü payına sahip olması, şiddet olaylarının geçen yılki baskın etkisine kıyasla oransal bir düşüş sergilese de toplumsal hassasiyetteki yerini koruduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, belediye başkanlarının tutuklanması (yüzde 5) gibi yargısal tasarrufların listeye girmesi, siyasi kutuplaşmanın duygusal yansımalarının sürdüğü şeklinde yorumlanmıştır.

## En Sevindirici Olay

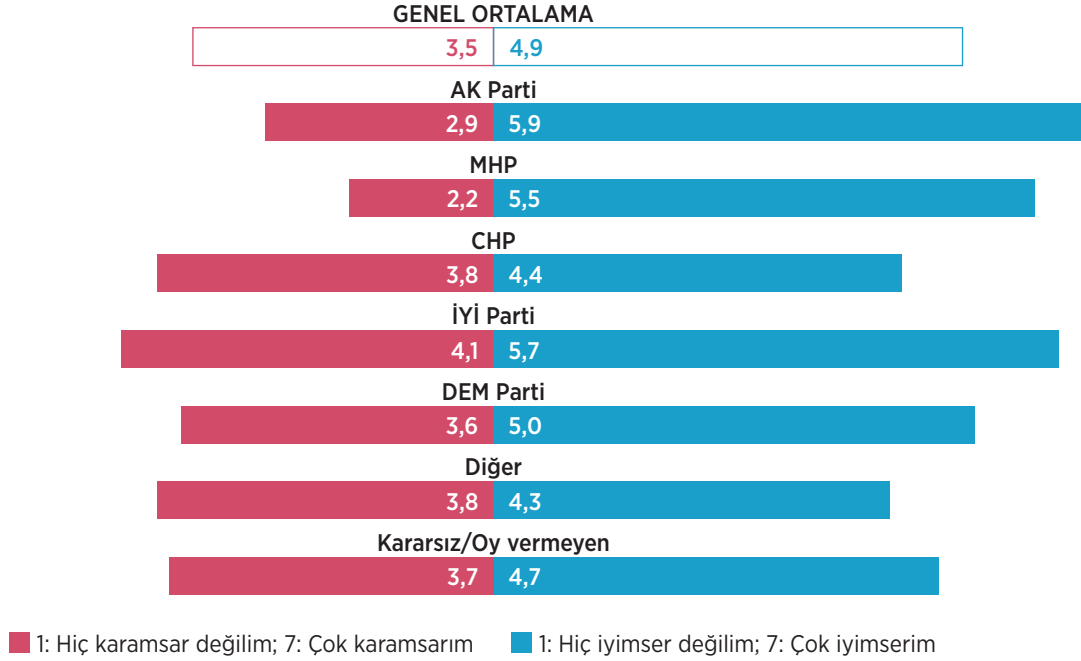
2025 yılına damga vuran temel duygu sevindirici bir gelişmenin yaşanmadığı yönündeki kanaat olunca, teknoloji ve savunma sanayisindeki atılımlar katılımcılar nezdinde en somut pozitif çıktı olarak kaydedilmiştir.



Katılımcıların yüzde 42'si 2025 yılı içerisinde sevindirici bir olayın yaşanmadığını beyan ederek toplumsal moral düzeyindeki durağanlığı teyit etmiştir. Olumlu bir gelişme belirten katılımcılar arasında yüzde 11 ile "teknoloji ve savunma sanayi başarıları" ilk sırada, yüzde 9 ile "spor ve sanat başarıları" ikinci sırada yer almıştır. Aralık 2024 verileriyle kıyaslandığında; geçen yıl yüzde 17 ile listenin başında yer alan "Suriyelilerin geri dönecek olması" maddesinin 2025 yılında gündemden düştüğü, buna karşılık savunma sanayisi başarılarının yüzde 8'den yüzde 11'e yükseldiği gözlenmiştir. Sevindirici bir olay olmadığını düşünenlerin oranının geçen yıla göre yüzde 39'dan yüzde 42'ye çıkması, toplumsal motivasyonun zayıfladığına ve başarı algısının bireysel beklentilerden ziyade kurumsal/teknolojik alanlarda kümelendiğine işaret etmektedir.

## Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Karamsarlık

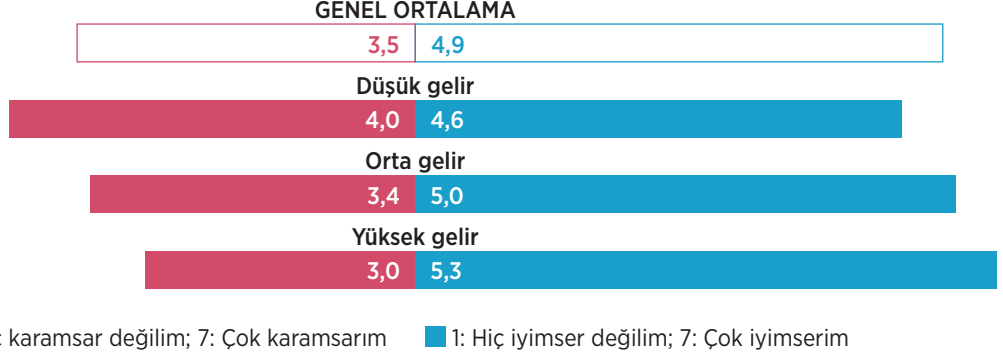
Bu yıl katılımcıların birer madde ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyi de ölçülmüştür. Katılımcıların geleceğe dair iyimserlik puanı 7 üzerinden 4,9, karamsarlık puanı ise 3,5 olarak kaydedilirken; gelecek beklentilerinin mevcut yıl değerlendirmelerine kıyasla daha umut verici olduğu gözlenmiştir.



7 üzerinden yapılan değerlendirmede, geleceğe güvenle bakan katılımcıların iyimserlik düzeyi 4,9 puan, geleceğe endişeyle bakanların karamsarlık düzeyi ise 3,5 puan olarak ölçülmüştür. 2025 yılının bütününe verilen 4 puanlık düşük karne puanına rağmen, gelecek projeksiyonunun orta eşiğin üzerinde yer alması dikkat çekicidir. Katılımcıların olumsuz yıl değerlendirmelerine ve gelir eşitsizliğinden kaynaklanan derin mutsuzluğa karşı gelecek beklentilerinin görece iyimser olması gelecek bakımından umut verici bir değişim beklentisi olarak yorumlanabilir.

Siyasi kimliklerin gelecek beklentileri üzerindeki belirleyici etkisi devam ederken, iktidar bloku katılımcılarının iyimserlik düzeyinin muhalefet tabanına kıyasla çok daha yüksek bir eşikte konumlandığı görülmektedir.

7 üzerinden yapılan değerlendirmede, AK Parti katılımcılarının 5,9 iyimserlik ve 2,9 karamsarlık puanı ile geleceğe dair en güvenli grubu oluşturduğu, onu 5,5 iyimserlik ve 2,2 karamsarlık puanı ile MHP katılımcılarının izlediği kaydedilmiştir. Muhalefet cephesinde ise İYİ Parti katılımcılarının 5,7 iyimserlik puanı ile dikkat çekici bir pozitif beklenti içinde olduğu, buna karşın CHP katılımcılarının 4,4 iyimserlik ve 3,8 karamsarlık puanı ile ana akım partiler arasında en temkinli ve endişeli kesimi temsil ettiği ölçülmüştür. 2025 yılının bütününe verilen 4 puanlık düşük karneye rağmen, genel iyimserlik ortalamasının 4,9 puan ile 3,5 puanlık karamsarlık düzeyinin üzerinde seyretmesi; siyasi kutuplaşmadan bağımsız olarak toplum genelinde geleceğe dair bir umut payının muhafaza edildiğini doğrulamaktadır.



Gelir düzeyi arttıkça geleceğe yönelik iyimserlik 5,3 puana tırmanırken, düşük gelir grubunda karamsarlık algısının 4,0 puan ile tepe noktasına ulaştığı kaydedilmiştir.

Gelir düzeylerine göre gelecek beklentileri incelendiğinde, üst orta ve yüksek gelir grubundaki katılımcıların 5,3 iyimserlik ve 3,0 karamsarlık puanı ile geleceğe dair en güvenli kesimi oluşturduğu izlenmektedir. Alt orta gelir grubunda iyimserlik 5,0, karamsarlık 3,4 puan seviyesinde ölçülürken; düşük gelir grubunda iyimserliğin 4,6 puana gerilediği ve karamsarlığın 4,0 puan ile diğer gruplardan belirgin şekilde negatif ayrıştığı görülmektedir. Aralık 2024 döneminde %54,7 (8,5+46,2) olarak ölçülen toplam yaşam memnuniyetinin Aralık 2025 itibarıyla %56,1 (10,7+45,4) seviyesine ulaşarak sergilediği dirençli tablo, özellikle üst gelir gruplarında iyimserliğin karamsarlık puanlarının oldukça üzerinde seyretmesini rasyonel olarak desteklemektedir. 2025 yılına verilen 4 puanlık düşük karneye rağmen tüm gelir katmanlarında iyimserlik puanlarının karamsarlığın üzerinde kalması, katılımcıların gelecek dönemlere dair psikolojik bir umut payını muhafaza ettiğini teyit etmektedir.

## GENEL DEĞERLENDİRME

Psikolojide iyilik hali, normal, beklenen ve işlevsel bir durum olarak çoğunluğun yaşaması gereken bir olgu, kötü hissetme ise daha az kişinin yaşadığı ve iyiye gitmeyen şeyleri işaret eden bir durum olarak kabul edilir. Bir toplumda insanların çoğunluğu kendilerini kötü hissediyor, her sorulan soruya kitlesel olarak “iyi değilim” diye cevap veriyorsa gerçekten alarm zilleri çalıyor demektir. Geçen yıldan daha kapsamlı bir anketle ölçtüğümüz 2025 yılının psikolojik esenliği de hiç iyi değil! 2024'te gözlediğimiz karanlık psikolojik tablo, başta düşük gelirli ve muhalefette yer alanlar olmak üzere toplumun büyük kesimi için derinleşerek devam etmiş görünüyor.

Yılın karnesi ile başlayalım. 0 ile 10 arasında bir puan verildiğinde aynı ile vaki! 2025'in de ortalaması “4”. 2025'e en düşük notu CHP taraftarları (2,6) verirken en yüksek notu AK Parti taraftarları (6,2) vermiş. MHP taraftarlarının notu ise sınırdan geçer, 5,4. DEM Parti taraftarları ise muhtemelen çözüm sürecinin etkisiyle geçen sene 1,5 olan notlarını bu yıl 2 puan artırarak 3,5'e çıkarmışlar. Ama yine bu seneyi de sınıfta bırakmışlar!

Dört seçenekle sorduğumuz “hayattan genel memnuniyet” sorusunu bu yıl da sorduk. Toplamda hayattan memnun olanlarda pek bir farklılık yok. Bir yıl önce yüzde 55 olan memnuniyet oranı bu kez yüzde 56 olarak ölçüldü. Bu yıl da “hiç memnun değilim” diyenler (%19,7) “çok memnunuz” diyenlerin (%10,7) neredeyse iki katı. Ancak, düşük gelir grubunda toplam memnuniyet geçen yıl yüzde 35,9 iken bu yıl yüzde 29,9'a gerilemiş. Bu grupta hayattan hiç memnun olmayanlar (%38,9), çok memnun olanların (%4,2) yine neredeyse 10 katı.

Bu sene TÜİK Yaşam Memnuniyeti Anketi'nde beş aralıkla sorulan “memnuniyet” sorusunu biz de sorduk. Yine TÜİK gibi biz de “çok mutlu” ve “mutlu” diyenleri, “mutlu” grubunda, “mutsuz” ve “çok mutsuz” diyenleri de “mutsuz” grubunda topladık. “Orta” diyenleri olduğu gibi bıraktık. Tablo şöyle, mutluların toplamı yüzde 25,9, mutsuzların toplamı yüzde 35,1 ve orta diyenler ise yüzde 39. TÜİK'in 2025 Şubat ayında yayınladığı oranlar ise sırasıyla şöyle; yüzde 49,6, 14,5 ve 35,9. Orta diyenlerde yüzdeler görece benzerliğine karşın, biz mutsuzları mutlulardan daha fazla bulmuşuz, TÜİK ise tersini bulmuş. Gelir gruplarına bakıldığında, uluslararası bulgularla tutarlı olarak alt gelir grubunun mutluluk oranı, orta ve üst gelir grubundan üç kat daha düşük görünmektedir. Parti tercihine göre mutluluğa bakıldığında beklendiği gibi, muhalefet partilerini destekleyenlerde özellikle CHP ve DEM taraftarlarında mutluluk oranı yüzde 12'lerde kalırken, AK Parti ve MHP taraftarlarında yüzde 60'lara kadar çıkmaktadır. Bu bulguları değerlendirirken anketlerde politik motivasyonla cevap verme yanlılığı, TÜİK'in çok daha geniş ve temsili bir örnekleme veri topladığı ve bizim anketimizin ise daha dar bir örnekleme ulaştığı dikkate alınmalıdır. Yine de TÜİK bulgularıyla karşılaştırıldığında görülen keskin farklılığın başka araştırmalarda test edilmesi gerekir.

Psikolojik esenliğin genel hissiyatımız ve günlük duygu değişimleri üzerinden ölçümü anketin odak kısmını oluşturmaktadır. Bunun için girişte anlattığım iki ölçüm aracını, 12 madde ile pozitif (olumlu) ve negatif (olumsuz) duyguları ve beş maddelik WHO5 ile son iki haftada yaşanan duygusal deneyimleri bu yıl da ölçtük. Genel duygulara baktığımızda bu yıl da negatif duyguların toplamı pozitif duygulardan fazla. Yani toplumun çoğunluğu mutsuz, öznel iyilik hali düşük. En sık hissedilen olumsuz duygu yine

“kızgınlık”. Onu “üzgün”, “olumsuz” ve “kötü” hissetme takip ediyor. Mutsuzluğun dışı vurumu kızgınlık ve asabiyet olarak kendini gösteriyor. Bu yüzden sokakta dokunsan parlayacakmış gibi insanların çoğalması hiç şaşırtıcı değil. Parti aidiyeti bakımından bilindik geçen yılki örüntü tekrarlamış. Demografik özellikler bakımından ise önemli bir farklılık görünmüyor. Eğitim düzeyine göre yapılan analizde yüksek eğitime sahip olanların düşük eğitimlilerden daha mutsuz olması ise beklenen bir durum. Hem Sistemi Doğrulama Kuramının öngörülleri (Bkz. Jost, J. T. (2020). *A Theory of System Justification*. Cambridge, MA: Harvard University Press) hem de Türkiye’de üniversite mezunlarının yaygın işsizliğini ve eğitimin yukarı doğru mobilizasyon etkisini neredeyse kaybetmiş olması dikkate alındığında bu sonuç şaşırtıcı değil. Toplum genel olarak halinden memnun olanlar ve olmayanlar diye bölünmüş görünüyor. Halinden memnun olanlar çoğunlukla beklenebileceği gibi gelir durumu iyi olanlardan ve iktidara kendisini yakın hissedenlerden oluşsa da onların da duygusal psikolojik esenliği ortalamasının biraz üzerinde seyrediyor. Yani politik ya da sınıfsal kutuplaşmaya benzer bir ayrımdan ziyade, toplum görelisi bir mutluluk-mutsuzluk ekseninde yaşıyor.

WHO-5 ile sorulan beş soru değerlendirildiğinde, toplumun yüzde 46’sının psikolojik iyilik halinin yüksek, yüzde 54’ünün ise düşük olduğu görülüyor. Bu yüzde 54’lük kesim içinde, 100 üzerinden 28 ve altında puan alarak kritik düzeyde, yani depresyona yatkınlık gösterecek kadar düşük esenlik bildirenlerin oranı ise neredeyse toplumun üçte birini oluşturmaktadır (%29,7). Bu oran alt gelir grubunda yüzde 44,5’e, CHP’yi destekleyenlerde 37,3’e kadar yükseliyor. Derinleşen kötü hissetme halinin ve üzüntünün ekonomik ve siyasi yansımaları en iyi bu oranlar göstermektedir. Beş madde içinde psikolojik esenliğimizi en çok düşüren, yani en çok puan kaybettiren iki durumumuz “sabahları yenilenmiş ve dinlenmiş” kalkamıyor olmamız ve “günlerimizin ilgi çekici şeylerle dolu” olmaması görünüyor. Kültürel melankolimizin ve hüzünlü hâlimizin, depresyon benzeri bir atalet, çöküntü ve ilgisizliğe doğru evrilmesinin; iş dünyası, üretim, aile ilişkileri ve fiziksel sağlık üzerindeki olası sonuçlarını tartışabileceğimiz yerimiz yok maalesef.

Fiziksel sağlık demişken, bu yıl bunu da beş aralıklı cetvelle sorduk. Fiziksel sağlığı çok kötü (%8,1) ve çok iyi olan (%8,9) katılımcı oranları birbirine yakın çıktı. İyi haber, “fiziksel sağlığım iyi” diyenlerin oranı (%32,4) “kötü” diyenlerden (14,6) çok fazla. Katılımcıların yaklaşık üçte biri de (%36,1) fiziksel sağlığının “orta” düzeyde olduğunu belirtmiş. Beklendiği gibi bu oranlar demografik özelliklere göre farklılaşıyor. Kadınlar (%25,1) ve düşük gelire sahip olanlar (%34) arasında fiziksel sağlığım kötü diyenlerin oranı belirgin bir artış gösteriyor. Hâlâ çoğu ülke nüfusundan çok genç olan Türkiye toplumu genelinde fiziksel sağlığım kötü diyenlerin (çok kötü + kötü) yüzde 22,7 olması dikkate alınmalı. Bu durum fiziksel ve psikolojik esenlik arasındaki paralelliği de işaret ediyor. Nitekim fiziksel sağlık duygusal psikolojik esenlik ( $r = .42$ ) ve WHO5 ile ölçülen genel psikolojik esenlik ile ( $r = .41$ ) yüksek korelasyon gösteriyor.

Bu sene de katılımcılara yıl içinde Türkiye’de yaşanan en üzüntü verici ve sevindirici olayları sorduk. Bu soruya verilen cevaplar doğal olarak bellek etkisi yanlılığı gösterir. Yani son zamanlarda yaşanan olaylar daha akılda kalır ve ifade edilir. Geçen senenin sonuna doğru Suriye’de rejim değişikliği olmuştu, o yüzden en çok sevilen olay da Suriyelilerin geri dönecek olmasıydı. Bu yıl da en üzücü olaylar olarak ilk sırada geçen ay yaşanan askeri kazalar ve şehit haberleri (%16,3), geçen haftalarda yaşanan İmralı ziyareti nedeniyle, “İmralı’da Öcalan ile görüşülmesi ve PKK ile anlaşma” (%11,5) gelmiş. Bunu ekonomik

zorluklar (%9), otel yangını (%9) ve kadın cinayetleri (%8,1) izliyor. Ekrem İmamoğlu'nun ve CHP'li belediye başkanlarının da tutuklanması (%5,1) yılın en üzüntü yaratan olayları arasında yerini almış. Yılın en sevindirici olaylarına bakıldığında, geçen sene yüzde 38,6 olan "sevindirici olay olmadı" diyenler bu yıl yüzde 42,3'e yükselmiş. En sevilen olaylar olarak "teknoloji ve savunma sanayi başarıları" (%11,4), "spor/sanat başarıları" (%9,2), "terörün sona ermesi ve barış süreci" (%6,8) ve Muhalefetin/CHP liderliğinin güçlenmesi (%2,1) sayılmış. Barış sürecinin hem üzücü hem de sevindirici olay olarak listeye girmesi politikanın duygulara yansımaları göstermek bakımından çarpıcı bir örnek. Aynı olayın toplumun bir kesimini üzürken bir kesimini sevindirmesi, tarihi bir fırsat olarak tanımlanan "barış sürecinin" iyi yönetilemediğine dair bir işaret olarak okunmalıdır. Toplumun bir kesiminin CHP'li belediye başkanlarının tutuklanmasına üzülürken muhalefetin güçlenmesine sevinmesi de üzülen muhalefetin politik yetkinliği koruması bakımından dikkat çekicidir.

Son olarak, umut demişken, bu yıl yedi aralıklı cetveller kullanılarak ve tanımlamaları yapılarak Türkiye'nin ne kadar iyimser (1: Hiç iyimser değilim; 7:Çok iyimserim) ve karamsar olduğunu da (1: Hiç karamsar değilim; 7:Çok karamsarım) ölçtük. Türkiye'nin iyimserlik ortalamasının (4,9) karamsarlık ortalamasından (3,5) anlamlı düzeyde yüksek olması beni sevindiren bir sonuç oldu. Çoğunlukla kendisini kötü hisseden bir toplumun çoğunlukla iyimser olması, geleceğe güvenle bakması ve iyi şeylerin olacağını beklemesi, olumlu sosyal değişime yapılan duygusal ve zihinsel bir yatırım olarak görülebilir. Beklediği gibi muhalefet taraftarlarında, özellikle CHP'li katılımcılarda (4,4) biraz düşse de bütün siyasi demografik kümelerde iyimserlik ortalaması, karamsarlık ortalamasından yüksek bulunmuştur. Alt gelir grubu dahil! Bu sonuç, seçimlere yüksek katılımı sosyal politik gündeme aktif angaje olma motivasyonuna sahip Türkiye toplumunda politik yetkinlik inancının hâlâ güçlü olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bir nevi toplumun çözüm ve istikrar arayışını da yansıtmaktadır.

Özetle, Türkiye'de 2025 yılında da psikolojik esenliğin düşük olmasının altında başta gelir dağılımındaki uçurumun ve iktidara yakın olmayanların dışlanmış ve öfke duygularının (algılarının) yattığı anlaşılıyor. Yaygın hissedilen duyguların bir ülkenin yaşam kalitesinin, refah ve gelişmişlik düzeyinin en "hakiki" göstergesi olduğu dikkate alınmalıdır. 2026 yılının Türkiye için olumsuz duyguların pozitif rasyonel kararlara, sorun çözme heyecanına ve gelişme inancına dönüştüğü bir yıl olması dileğiyle...

A