İPM - TÜRKİYE TOPLUMSAL PSİKOLOJİK ESENLİK RAPORU 2025

NEBİ SÜMER & ZAFER YENAL



İPM | IPC
İSTANBUL POLİTİKALAR MERKEZİ
SABANCI ÜNİVERSİTESİ KAMPUSU
ISTANBUL POLICY CENTER
AT SABANCI UNIVERSITY

İPM - TÜRKİYE
TOPLUMSAL PSİKOLOJİK ESENLİK RAPORU
2025

NEBİ SÜMER & ZAFER YENAL

İstanbul Politikalar Merkezi Hakkında

İstanbul Politikalar Merkezi (İPM) demokratikleşmeden iklim değişikliğine, transatlantik ilişkilerden çatışma analizi ve çözümüne kadar, önemli siyasal ve sosyal konularda uzmanlığa sahip, çalışmalarını küresel düzeyde sürdüren bir politika araştırma kuruluşudur. İPM araştırma çalışmalarını üç ana başlık altında yürütmektedir: İstanbul Politikalar Merkezi-Sabancı Üniversitesi-Stiftung Mercator Girişimi, Demokratikleşme ve Kurumsal Reform, Çatışma Çözümü ve Arabuluculuk. İPM, 10 yılı aşkın süredir, karar alıcılara, kanaat önderlerine ve paydaşlara uzmanlık alanına giren konularda tarafsız analiz ve yenilikçi politika önerilerinde bulunmaktadır.

www.ipc.sabanciuniv.edu

Toplumsal Psikoloji Çalışmaları Hakkında

İPM'nin Sürdürülebilirlik ve Esenlik araştırma alanında faaliyet gösteren Toplumsal Psikoloji Çalışmaları, 2025 yılından itibaren uluslararası ve ulusal veri kaynaklarını kapsamlı şekilde tarayarak "İPM - Türkiye Toplumsal Psikolojik Esenlik Raporu" serisini yayımlayacaktır. Okumakta olduğunuz bu rapor, her yıl Aralık ayı sonunda yayımlanması planlanan serinin ilk halkasıdır. Bu ilk sayıda, psikolojik esenlik ölçümünün tarihi, ilgili alan yazını ve serinin temel gerekçeleri özetlenmiştir.

Yazarlar:

Nebi Sümer & Zafer Yenal

Proje Asistanı:

Şeyma Nur Kara

Teşekkür

Proje stajyerleri; Ali Can Özen, Mert Can Er, Ahmet Haktan Canpolat, Deniz Kömür ve verilerini kullanmamıza izin veren KONDA ve Sn. Aydın Erdem, PanaromaTR ve Sn. Hatem Ete

Prof. Dr. Fuat Keyman'ın hatırasına...

İÇİNDEKİLER

YÖNETİCİ ÖZETİ 6

- Neden Psikolojik Esenlik Raporlaması? 6
- Türkiye'nin Esenlik Görünümü: Temel Bulgular 6
- Bağlamsal Belirleyiciler 6
- Psikolojik Sağlık ve Toplumsal Kırılganlık 7
- Verimsiz Mutsuzluk Rejimi 7
- Sonuç 7

EXECUTIVE SUMMARY 8

- Why Report on Psychological Well-Being? 8
- Türkiye's Well-Being Outlook: Key Findings 8
- Contextual Determinants 8
- Psychological Health and Social Vulnerability 9
- The Inefficient Regime of Unhappiness 9
- Conclusion 9

BÖLÜM 1: MUTLULUK BİLİMİ 10

- Psikolojik Esenlik Arayışı 10
- Toplumsal ve Ekonomik Kırılmalar: Mutluluğun Sorgulanışı 10
- Psikolojik Esenlik Nedir? Nasıl Ölçülür? 11
- Esenliğin Kaynağı Psikolojik mi? Bağlamsal mı? 11
- Siyasal Rejimler, Gelişmişlik ve Psikolojik Esenlik: Çok Boyutlu Bir İlişki 12

BÖLÜM 2: TÜRKİYE'DE NEDEN YILLIK PSİKOLOJİK ESENLİK RAPORU YAYINLANMALI? 14

- Demografik Dönüşüm ve Toplumsal Dayanışmanın Erozyonu 14
- Ekonomik Eşitsizlik ve Tüketici-Özne Paradoksu 14
- Göç, "Çıkış" Beklentileri ve Aidiyet Krizi 15
- Otoriterleşme, Korku ve Kronik Kaygı Rejimi 15
- Neden Düzenli Raporlama Gereklidir? 15

BÖLÜM 3: 2025 YILINDA TÜRKİYE'NİN TOPLUMSAL PSİKOLOJİK ESENLİK GÖRÜNÜMÜ 17

Doğrudan Göstergeler: Uluslararası Esenlik Endeksleri 17
OECD (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü) Daha İyi Yaşam Endeksi *(Better Life Index)* 17
Dünya Mutluluk Raporu (*World Happiness Report*) 18
Gallup Küresel Duygular Barometresi (*Gallup World Poll*) 20
Küresel İnsani Gelişim Araştırması (*Global Flourishing Study, GFS*) 21
Legatum Enstitüsü Refah Endeksi (*Prosperity Index*) 21
Küresel Sosyal ilerleme Endeksi (*Social Progress Imperative, SPI*) 22
Mutlu Gezegen Endeksi (*Happy Planet Index, HPI*) 22
Doğrudan Göstergeler: Ulusal Esenlik Endeksleri 24
Yaşam Memnuniyeti Araştırması (YMA) 24
KONDA Araştırma ve Danışmanlık Ölçümleri 26
PANAROMA-TR Ölçümleri 26

BÖLÜM 4: PSİKOLOJİK ESENLİĞİN BAĞLAMSAL GÖSTERGELERİ 28

Başkalarına Güven & Sosyal Destek 28
Kurumsallaşmış Dışlanma 30
Otoriterleşme 31

BÖLÜM 5: PSİKOLOJİK SAĞLIK VE TOPLUMSAL KIRILGANLIK 33

BÖLÜM 6: TARTIŞMA VE SONUÇ 38

Küresel Duygu İklimi ve Türkiye'nin Konumu 38
Asimetrik Refah: İki Paralel Türkiye 38
Ekonomik Gelişme, Eşitsizlik ve Sosyal Gerileme 38
Derinleşen Mutsuzluk ve Davranışsal Ketlenme 39
Demografik Tamponun Aşınması: Yalnızlaşma, Bakım Yükü ve Demografik Dayanıklılık 39
Verimsiz Mutsuzluk: Türkiye'nin Esenlik Rejimi 40
Sonuç: Neden Düzenli ve Bağlamsal Ölçüm? 40

KAYNAKÇA 42

EK 1: ESENLİK, YAŞAM MEMNUNİYETİ VE MUTLULUK GLOBAL ENDEKSLERİ 47

YÖNETİCİ ÖZETİ

Bu rapor, Türkiye'nin toplumsal psikolojik esenlik durumunu hem uluslararası hem de ulusal veri kaynaklarına dayanarak detaylı bir şekilde değerlendiren ilk sistematik çalışmadır. İstanbul Politikalar Merkezi (İPM)'nin Sürdürülebilirlik araştırma alanındaki Toplumsal Psikoloji Çalışmaları tarafından hazırlanan rapor, her yıl yayımlanması planlanan serinin ilk sayısıdır.

NEDEN PSİKOLOJİK ESENLİK RAPORLAMASI?

Son yirmi yılda uluslararası kuruluşlar ekonomik büyümenin tek başına toplumsal refahı yansıtmadığını kabul etmiş; psikolojik esenlik ülkelerin gelişmişlik düzeyinin temel göstergelerinden biri haline gelmiştir. OECD'nin 2011'de geliştirdiği *Daha İyi Yaşam Endeksi*, Birleşmiş Milletler'in (BM) 2012'den bu yana yayımladığı *Dünya Mutluluk Raporu* ve *BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları*, bu yaklaşımın somut yansımalarıdır. Türkiye'de son elli yılda yaşanan derin demografik, ekonomik ve siyasal dönüşümlere karşın psikolojik esenlik sistematik olarak izlenmemiştir. Bu rapor, söz konusu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

TÜRKİYE'NİN ESENLİK GÖRÜNÜMÜ: TEMEL BULGULAR

Yedi uluslararası endeks ve üç ulusal veri kaynağının sistematik analizi, Türkiye'de psikolojik esenliğin tüm ölçümlerde düşük düzeyde olduğunu ve 2017'den sonra düşme eğiliminin hızlandığını göstermiştir. Türkiye'de psikolojik esenliği ölçen en son uluslararası ve ulusal veri kaynakları incelendiğinde:

- **Uluslararası Sıralamalar:** Dünya Mutluluk Raporu'nda Türkiye 147 ülke arasında 92, yaşam memnuniyeti boyutunda OECD Daha İyi Yaşam Endeksi'nde 41 ülke arasında 38, Küresel İnsani Gelişim Araştırması'nda 22 ülke arasında 21, Legatum Refah Endeksi'nde 167 ülke arasında 95. sıradadır.
- **Derinleşen Mutsuzluk:** Gallup verilerine göre Türkiye dünyanın en az gülümseyen ülkesidir. 2016 sonrası pozitif ve negatif duygular arasındaki uçurum, "derinleşen mutsuzluğa" doğru evrilmiştir.
- **Asimetrik Refah:** Legatum Refah Endeksi'ne göre, fiziksel altyapı ve yaşam koşulları görece güçlüyken, kişisel özgürlükler (152/167), güvenlik (147/167), sosyal sermaye (137/167) ve yönetişim (128/167) en zayıf boyutlardır.
- **Ruh Sağlığı Yükü:** OECD'ye göre antidepresan kullanımı 2010-2023 arasında yüzde 86 artmıştır. WHO-5 verilerine göre, toplumun yaklaşık yüzde 47'si düşük psikolojik esenlik düzeyindedir.
- **Güven Krizi:** Dünya Değerler Anketi ve PEW verilerine göre, genelleştirilmiş güven yüzde 14 ile dünya genelinde en düşük düzeylerden biridir. Aile içi tam güven dahi 13 puan gerilemiştir.

BAĞLAMSAL GÖSTERGELER

Doğrudan psikolojik esenliği ölçen kaynakların yanında bir bakıma psikolojik esenliğin iklimini yansıtan üç bağlamsal gösterge de kısaca incelenmiştir.

1 | **Güven ve Sosyal Destek Erozyonu:** Psikolojik esenliğin önemli bir sosyal sermaye kaynağı olan başkalarına güven düzeyinin en alt düzeylere gerilediği görülmüştür. Son kırık yıldır görece düşük düzeylerde olan genel güven en alt seviyelere gerilemiştir. Aileye güven hâlâ yüksek düzeylerde olmasına karşın yıllar içinde zayıflamış ve buna bağlı olarak sosyal destek kaynakları da erozyona uğramış görünmektedir.

2 | **Kurumsallaşmış Dışlanma:** Genç yükseköğretim mezunları arasında işsizlik yüzde 25'e yükselmiş, NİNE (ne işte ne eğitimde olan nüfus) oranı, özellikle kadın NİNE oranı OECD ülkeleri arasında en yüksek orana ulaşmıştır. Emeklilerin yüzde 65,7'si çalışmaya devam etmektedir. Artan gelir eşitsizliği ve ekonomik sıkıntılar psikolojik esenlikteki düşüşü hızlandıran temel etmenler arasındadır. Psikolojik esenlik düzeyi bakımından en alt ve en üst yüzde 25'lik gelir dilimleri arasındaki fark üç katı aşmıştır.

3 | **Otoriterleşme:** Uluslararası saygın demokrasi endekslerinde Türkiye'nin sırası sürekli düşmektedir. Örneğin, V-Dem Liberal Demokrasi Endeksi'nde Türkiye 2007'den 2024'e yüzde 74 gerilemiştir. Demokratik gerileme ile mutluluk düşüşü arasındaki paralel seyir, rejim niteliğinin esenlik üzerindeki etkisini göstermektedir.

PSİKOLOJİK SAĞLIK VE TOPLUMSAL KIRILGANLIK

Psikolojik sağlık göstergeleri, Türkiye'de artan toplumsal kırılganlığın en görünür alanlarından biridir. WHO-5 ve Küresel Hastalık Yükü verileri, ruhsal bozuklukların yaygınlığının 2000'lerden bu yana arttığını; depresyon ve anksiyetenin hastalık yükünde üst sıralara yerleştiğini göstermektedir. Antidepresan kullanımındaki hızlı artış ve özellikle 2019 sonrası dönemde gözlenen sıçrama, ruhsal yükün geçici krizlerden ziyade yapısal gerilimlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik konuma göre farklılaşan bu tablo; kumar bağımlılığı, yüksek stres düzeyleri ve artan cezaevi nüfusu gibi göstergelerle birlikte değerlendirildiğinde, ruh sağlığının yalnızca klinik değil, toplumsal bir erken uyarı alanı haline geldiğine işaret etmektedir.

VERİMSİZ MUTSUZLUK REJİMİ

Rapor, Türkiye'nin mevcut durumunu *"verimsiz mutsuzluk rejimi"* kavramıyla tanımlamaktadır. Bu kavram, yalnızca düşük yaşam doyumuna değil, bu düşüklüğün sürdürülebilir bir toplumsal dengeye dönüşmüş olmasına işaret etmektedir. Toplum ne yüksek bir öznel refah düzeyine ulaşmakta ne de açık bir çöküş yaşamaktadır. Memnuniyetsizlik, kolektif iyileştirme kanallarına yönelmek yerine içselleşmekte ya da bireysel çıkış stratejilerine, özellikle göç arzusuna, yönelmektedir.

SONUÇ

Türkiye'de psikolojik esenliğin düzenli, bilimsel temelli ve bağlamsal olarak izlenmesi yalnızca akademik bir tercih değildir. Bu çalışma, toplumsal sürdürülebilirlik, kanıta dayalı politika yapımı, dezavantajlı grupların görünür kılınması ve toplumsal güvenin yeniden inşası için yapısal bir gerekliliktir. Fiziksel ve psikolojik sağlıkla da yakından ilişkili olan psikolojik esenlik konusunda toplumda farkındalık yaratmayı amaçlayan yıllık raporla Türkiye'de psikolojik esenlik düzeyi çok boyutlu olarak izlenecektir.

EXECUTIVE SUMMARY

This report is the first comprehensive evaluation of Türkiye's societal psychological well-being using international and national data sources. The report has been prepared by the Societal Psychology Studies within the Sustainability research cluster at Istanbul Policy Center (IPC) and will be published annually.

WHY REPORT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING?

Over the past two decades, international organizations have acknowledged that economic growth alone does not fully represent societal welfare. Psychological well-being is now recognized as a key indicator of national development as reflected into in the OECD's Better Life Index (2011), the United Nations' World Happiness Report (since 2012), and the UN Sustainable Development Goals are concrete reflections of this approach. Although Türkiye has experienced significant demographic, economic, and political transformations in the last 50 years, psychological well-being has not been systematically monitored and evaluated.

This report presents a comprehensive overview of psychological well-being in 2025, drawing on both international and national findings.

TÜRKIYE'S WELL-BEING OUTLOOK: KEY FINDINGS

A systematic analysis of seven international indices and three national data sources has shown that psychological well-being in Türkiye is at low levels across all measures, with a more rapid decline observed after 2017. When the most recent international and national data sources assessing psychological well-being in Türkiye are examined, we find:

- **Low International Rankings:** In the World Happiness Report, Türkiye ranks 92nd out of 147 countries; in the measure of life satisfaction, in OECD's Better Life Index, 38th out of 41 countries; in the Global Flourishing Study, 21st out of 22 countries; and in the Legatum Prosperity Index, 95th out of 167 countries.
- **Deepening Unhappiness:** Gallup data identify Türkiye as the country that smiles the least. The widening gap between positive and negative emotions since 2016 has evolved into "deepening unhappiness," according to the study.
- **Asymmetric Prosperity:** According to the Legatum Prosperity Index, while physical infrastructure and living conditions are relatively strong, personal freedoms (152/167), security (147/167), social capital (137/167), and governance (128/167) are the weakest dimensions.
- **Mental Health Burden:** According to the OECD, antidepressant use increased by 86% between 2010 and 2023. According to WHO-5 data, approximately 47% of the population has low psychological well-being.
- **Trust Crisis:** According to the World Values Survey and PEW data, generalized trust is at 14%, one of the lowest levels globally. Even complete trust within families has declined by 13 points.

CONTEXTUAL DETERMINANTS

Alongside sources that directly measure psychological well-being, three contextual indicators that reflect the climate of psychological well-being have also been briefly examined.

1 | **Erosion of Trust and Social Support:** The level of trust in others, an important source for measuring social capital and therefore psychological well-being, has declined to the lowest recorded level. General trust, which has been relatively low for the last 40 years, has also declined to the lowest recorded level. Although trust in family remains high, it has weakened over the years, and sources of social support have eroded accordingly.

2 | **Institutionalized Exclusion:** Unemployment among young university graduates has risen to 25%, and the NEET (Not in Employment, Education, or Training) rate, especially among young women, has reached the highest level among OECD countries. Approximately 65,7% of retirees continue to work. Income inequality and economic hardship are among the main factors accelerating the decline in psychological well-being. The difference in psychological well-being between those in the lowest and highest 25% income brackets is more than threefold.

3 | **Authoritarianism:** Türkiye's ranking in internationally respected democracy indices has been steadily declining. For example, in the V-Dem Liberal Democracy Index, Türkiye's score declined by 74% from 2007 to 2024. The parallel trend between democratic decline and decreasing happiness demonstrates the impact of regime quality on well-being.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SOCIAL VULNERABILITY

Psychological health indicators reveal one of the most visible dimensions of rising social vulnerability in Turkey. WHO-5 and Global Burden of Disease data show a steady increase in the prevalence of mental disorders since the 2000s, with depression and anxiety ranking among the leading contributors to disease burden. The sharp rise in antidepressant use—especially after 2019—suggests that the growing mental health load is linked not only to temporary crises but to deeper structural tensions. Gender, age, and socioeconomic disparities, alongside increases in gambling addiction, stress levels, and prison populations, indicate that mental health has become not merely a clinical issue but a critical early warning signal for societal resilience.

THE INEFFICIENT REGIME OF UNHAPPINESS

The report characterizes Türkiye's current state as an "inefficient regime of unhappiness." This concept points not only to low life satisfaction but also to the fact that this low level has become a sustainable feature of the societal balance. Society neither achieves a high level of subjective well-being nor experiences an outright collapse. Dissatisfaction is internalized or channeled into individual exit strategies, especially the desire to emigrate, rather than into collective improvement channels.

CONCLUSION

Regular, scientifically based, and contextually informed monitoring of psychological well-being in Türkiye is not merely an academic preference but a structural necessity for social sustainability, evidence-based policymaking, visibility for disadvantaged groups, and the rebuilding of social trust. In line with the annual report's aim to raise societal awareness of psychological well-being, which is closely related to both physical and psychological health, this study will continue to monitor the level of psychological well-being in Türkiye in a multidimensional manner.

BÖLÜM 1: MUTLULUK BİLİMİ

PSİKOLOJİK ESENLİK ARAYIŞI

Psikolojik esenlik (well-being) ve mutluluk kavramları, son 50 yılda sosyal bilimlerin gündeminde öncelikli olarak yer almıştır. Tıpkı psikolojinin felsefeden doğması gibi, günlük dilde mutluluk olarak kullanılan esenlik kavramı da tarihsel olarak felsefeye dayanır. Aristoteles'in hedonik (haz ve anlık zevk odaklı) ve ödemonik (erdemlere dayalı, anlamlı ve özerk yaşam) mutluluk ayrımı günümüz psikolojik esenlik literatürünün temelini oluşturur.[1] Psikoloji araştırmaları ağırlıkla ödemonik yaklaşımı benimsemiş ve esenliği (gerçek mutluluğu); özerk kendini gerçekleştirme, insan onurunu koruma ve anlamlı bir hayat sürme öğeleriyle tanımlamıştır.[2,3,4] Geçmiş araştırmalar psikolojik esenliğin kişinin optimal psikolojik gelişimi, psikolojik ve fiziksel sağlığı için kritik önemini göstermiştir.[4] Psikoloji dışındaki sosyal bilim alanlarının da katkısıyla psikolojik esenlik çalışmaları "Mutluluk Bilimi" denilen disiplinler üstü bir alanın doğmasına evrilmiştir. Alanın disiplinler üstü gelişimi, uygulamacılar ve politika yapıcıları için de zengin fırsatlar doğurmuştur.[5] Son 20 yılda ise psikolojik esenlik, ülkelerin adil gelişmişlik ve refah göstergeleri arasında uluslararası kuruluşlar tarafından kullanılan başat göstergelerden biri olmuştur.

TOPLUMSAL VE EKONOMİK KIRILMALAR: MUTLULUĞUN SORGULANIŞI

Psikolojik esenliğin bir gelişmişlik ve iyilik hâli göstergesi olarak toplumda ve siyaset alanında önem kazanmasının geçmişi 1970'lerde yaşanan derin sosyal ve politik çatışmalara ve ekonomik kırılımlara kadar uzanır. Özellikle Batı ülkelerinde refah devleti, Fordist üretim ve kitlesel tüketim üçlüsüne dayalı toplumsal düzenin krize girmesiyle birlikte büyüme ile mutluluk arasındaki ilişki de sorgulanmaya başlanmıştır.[6] Aynı yıllardaki ekonomik çalkantılara eşlik eden siyasi hareketlilik, özellikle kadın hareketi, petrol krizi, büyüme oranlarında düşüş ve yeni toplumsal hareketlerin yükselişi, maddi refaha karşın yaygın memnuniyetsizliği görünür kılmıştır. İlk mutluluk iktisatçılarından kabul edilen Richard Easterlin, 1974'te yayımladığı *"Does Economic Growth Improve the Human Lot?"* başlıklı makalesiyle tartışmayı bilimsel alana taşımıştır.[7] Easterlin Paradoksu olarak bilinen teze göre belirli bir gelir düzeyine kadar mutluluk gelirle pozitif ilişkiliyken, uzun dönemde mutluluk ve gelir arasında ilişki zayıflamakta, hatta ortadan kalkmaktadır. Easterlin, mutluluğun yalnızca kişinin kendi geliriyle değil, toplumda başkalarına kıyasla gelirinin ne olduğuyla da ilişkili olduğunu ileri sürmüştür.

Oparina ve arkadaşları, çok sayıda araştırma yapılan Easterlin Paradoksu'nun 50. yılı vesilesiyle, 2009-2019 yılları arasında Türkiye'nin de dahil olduğu 150'den fazla ülkedeki veriler üzerinde hem bireysel hem de ülkeler bazında incelemeler yapmışlardır.[8] Aynı araştırma, kişi başına gelirin (GSYİH) iki katına çıkması durumunda 10 puanlık ölçekte gelirin psikolojik esenliği (öznel iyilik hali) 0,3 puan artırdığını, ancak sağlık, sosyal destek gibi sosyal değişkenler regresyon eşitliğine eklendiğinde bu etkinin zayıfladığını göstermiştir. Ülkeler gelir düzeyine göre dört gruba ayrıldığında ise bulgular farklılaşmıştır. Zengin ülkelerde zaman içinde artan gelirin hem birey hem de ülke düzeyinde mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Düşük gelirli ülkelerde ise tam tersine, gelir arttıkça mutluluk artmıştır. Türkiye'nin de içinde bulunduğu orta gelirli ülkelerde ise durum farklılaşmaktadır. Bu ülkelerde sosyal değişkenler kontrol edildiğinde, gelir arttıkça düşük-orta gelirli ülkelerden daha yüksek mutluluk seviyeleri gözlemlenmemiş, ancak gelir ile mutluluk arasında zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

Geçmiş araştırmalar[9] Easterlin Paradoksu konusunda karışık bulgular ortaya koysa da, çok sayıdaki araştırma Türkiye gibi gelir eşitsizliğinin çok yüksek olduğu orta gelirli ülkelerde fikir özgürlüğü, demokrasi düzeyi, duygusal kutuplaşma gibi çok sayıda dış etmenin de gelir-mutluluk ilişkisini biçimlendirdiğini göstermiştir.[10,11] Oishi ve Kesebir, 34 ülke üzerinde yaptıkları araştırmada Easterlin Paradoksunun aslında gelir eşitsizliğiyle açıklanabileceğini göstermişlerdir.[12] Ekonomik büyüme eşit dağıldığında paradoks nadiren görülürken, büyüme nüfusun küçük bir kesiminde yoğunlaştığında ekonomik büyüme ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki ortadan kalkmaktadır. Yazarlar bunun altında yatan psikolojik mekanizmanın, eşitsizliğin arttığı durumlarda bireylerin göreceli konumlarına odaklanmaları, toplumun genelinin ekonomik büyümenin faydalarını hissetmemesi ve bunun yerine küçük bir grubun milli servetten orantısız pay aldığı algısı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Easterlin Paradoksunun tartışılmaya başlandığı yıllarda bütün sosyal bilim alanlarında (farklı isimlerle de olsa) psikolojik esenlik kuramsal ve görgül olarak

araştırılmaya başlanmıştır. 1970'lerden itibaren Veenhoven, Inglehart ve Diener gibi öncü araştırmacıların çalışmaları, psikolojik esenliği uluslararası karşılaştırmalı bir bilim alanına taşımış ve BM, OECD gibi kuruluşların esenliği gösterge olarak benimsemesinin zeminini hazırlamıştır.

PSİKOLOJİK ESENLİK NEDİR? NASIL ÖLÇÜLÜR?

Kavramsal tanımlama ve ölçme bakımından aralarında farklılıklar olsa da, psikolojik esenlik, öznel iyilik hâli ve mutluluk kavramları yaygın olarak birbirlerinin yerine kullanılmaktadır.[13] Psikolojik esenlik daha üst düzey bir şemsiye kavram olarak "iyi (optimal) bir hayatı", öznel iyilik hali ise yaşantıdan memnuniyeti ve buna eşlik eden hissiyatı tanımlamak için kullanılır.[14] *Memnuniyet* ve *hissiyat* aslında bilişsel ve duygusal değerlendirmeye dayalı iki farklı psikolojik sürece karşılık gelir. Bilişsel olarak değerlendirilen memnuniyet tanımı yaşam kalitesi ve doyumu temelinde yapılan daha nesnel ve somut kriterlere dayalı bir değerlendirmedir.[15]

Bu nedenle pozitif psikolojide mutluluk, günlük yaşamda gülmek, neşeli olmak ve iyi hissetmek gibi *pozitif duyguların* yaygınlığı; kızgınlık, üzüntü ve korku gibi *negatif duyguların* ise görece az yaşanması olarak tanımlanır.[16] Diğer bir deyişle, mutluluk pozitif duyguların varlığına, negatif duyguların ise göreli yokluğuna karşılık gelir. Araştırmalarda genellikle eşit sayıda pozitif ve negatif duygu maddesi kullanılarak, bu duyguların ne ölçüde yaşandığı ölçülür.[17] Pozitif duygu puanı negatif duygu puanından yüksek olanlar *mutlu*, tersi ise *mutsuz* olarak sınıflandırılır. Psikolojik esenliğin hem duygusal hem de bilişsel boyutunu kapsayan daha kapsamlı ölçümler için mutluluk endeksi oluşturulurken pozitif ve negatif duyguların yanı sıra yaşam kalitesi ve doyum göstergelerinin de dahil edilmesi önerilmektedir.[18] Ed Diener'ın[15] öncülük ettiği öznel iyilik haline (subjective well-being) dayalı tanımlama bütün ölçümlerde çok boyutlu olarak ele alınmasa da psikolojik esenliğin temel göstergesi olarak kabul edilmiştir. Başta Gallup olmak üzere çok sayıda uluslararası araştırma kuruluşu psikolojik esenlik temel göstergesi olarak pozitif ve negatif duygu ölçümünü kullanmaktadır. Duygu ölçümü yaygın olarak kullanılsa da çok boyutlu yaklaşımın ödemonik mutluluğu daha iyi kapsadığı kabul edilmiştir. Bu nedenle, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, yakın ilişkilerden memnuniyet, başkalarına güven ve yaşam seçimlerinde özgürlük gibi boyutlar da ayrı ayrı ya da birlikte psikolojik esenlik göstergesi olarak kullanılmaktadır.

ESENLİĞİN KAYNAĞI PSİKOLOJİK Mİ? BAĞLAMSAL MI?

Psikolojik esenliğin kaynağı ve temel boyutlarına ilişkin çok sayıda kuramsal yaklaşım ortaya atılmış ve test edilmiştir. Bu yaklaşımlardan bazıları ağırlıklı olarak psikolojik, bireysel faktörlere, bazıları ise bağlamsal faktörlere ağırlık vermektedir. Bu yaklaşımları birer örnek vererek açıklayalım. Carol Ryff,[14,19,20] psikolojik özelliklere öncelik verdiği modelini psikolojinin temel kuramları dikkate alınarak ödemonik mutluluğu temsil edecek şekilde geliştirmiştir. Ryff'in Psikolojik Esenlik (İyilik Hali) Modeline göre esenliğin altı temel dayanağı bulunmaktadır: (1) *hayattaki amaç* (hayatın ne ölçüde anlamlı ve amaçlı bir yöne sahip olduğu), (2) *özerklik* (kişinin ne oranda kendi değerlerine uygun olarak yaşayabildiği), (3) *kişisel gelişim* (kişisel yetenek ve potansiyellerin ne ölçüde kullanılabildiği), (4) *çevresel hakimiyet* (hayattaki seçeneklerin, fırsatların ne ölçüde iyi kullanılabildiği/yönetilebildiği), (5) *olumlu ilişkiler* (kişi için önemli kişilerle olan bağların derinliği) ve (6) *öz-kabul* (kişinin kendisini bilme, kabul etme ve sınırlarının farkında olma düzeyi). Modele dayalı olarak altı boyutu ölçen bir envanter geliştirilmiş[14] ve otuzdan fazla dile uyarlanmıştır. Altı boyutta yüksek veya düşük düzeyde puan almanın psikolojik ve fiziksel sağlıktan, iş doyumuna kadar çok sayıda değişkenle güçlü düzeylerde ilişkili olduğu gösterilmiştir.[20]

Bağlamsal ve bireysel özellikleri bir arada ele alarak psikolojik esenlik alanında çığır açan Ruut Veenhoven'ın geliştirdiği Hayatın Dört Kalitesi Modeli alanda yaygın olarak kullanılmaktadır.[21] Veenhoven'in modelinde, (1) *çevrenin yaşanabilirliği* (toplum, ekonomi ve ekoloji gibi dış çevrenin insan yaşamını ve refahını ne kadar iyi desteklediği), (2) *kişinin yaşam becerisi* (sağlık, dayanıklılık ve kişisel beceriler dahil olmak üzere kişinin yaşamın zorluklarıyla başa çıkma kapasitesi), (3) *hayatın faydası* (kişi farkında olmasa bile, iyi bir yaşamın kişisel tatminin ötesinde bir değeri, yararı ve amacı olması), (4) *yaşamdan memnuniyet* (kişinin genel olarak yaşamından ne kadar memnun ve mutlu olduğu) dört temel nitelik olarak belirlenmiştir. Modelde çevrenin yaşanabilirliği ve hayatın faydası dışsal nitelikler, kişinin yaşama becerisi ve yaşamdan memnuniyet ise içsel (psikolojik) nitelikler olarak gruplandırılmıştır.

Bu modelin uygulamalı boyutunda Veenhoven'ın[21,22] modeline dayalı geliştirilen endeksler kullanılarak 143 ülkenin karşılaştırıldığı araştırmalarda ülkelerin (1) *refah/gelişmişlik düzeyi*, (2) *hukukun üstünlüğü*

(bireysel haklar ve yolsuzluk düzeyi), (3) *özgürlükler* (ekonomik ve siyasi haklar), (4) *eşitlik düzeyi* (gelir eşitsizliği ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği), (5) *çeşitlilik* (göçmen yüzde si ve azınlıklara hoşgörü), (6) *modernlik düzeyi* (okullaşma ve kentleşme düzeyi) gibi faktörlerin, hissedilen pozitif ve negatif duyguların yüzde 34'ünü, genel mutluluğun ise yüzde 74'ünü açıkladığını gösterilmiştir.

Ed Diener ve arkadaşları, "dünyanın en mutlu" insanlarının ortak özelliklerini anlamak için 16 yıl arayla iki geniş kapsamlı çalışma gerçekleştirmişlerdir.[23,24] Katılımcılar yaşam memnuniyeti, pozitif ve negatif duygular temelinde üç gruba (çok mutlu, orta düzeyde mutlu, mutsuz) ayrılmış ve 32 olası kaynak üzerinden karşılaştırılmıştır. Bulgular, en mutlu insanları mutsuz insanlardan ayıran beş temel kaynağa işaret etmektedir:

(1) *Güçlü sosyal ve yakın ilişkiler.* En mutlu bireyler, sağlam bir sosyal destek ağına, güçlü aile ve arkadaşlık bağlarına sahiptir. İhtiyaç duyduklarında güvenebilecekleri birileri her zaman mevcuttur ve onlardan saygı görürler.

(2) *Temel maddi ihtiyaçların karşılanmış olması.* Yeterli gelir düzeyi ve barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçların optimum düzeyde karşılanması söz konusudur.

(3) *Fiziksel sağlık ve sağlıklı günlük davranışlar.* Bu bireyler ciddi sağlık sorunları yaşamamakta ve düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmaktadır.

(4) *Güçlü psikolojik özkaynaklar ve olumlu duygular.* Dinlenmiş hissetme, düşük stres düzeyi, gurur duyma, yeni şeyler öğrenme ve zaman kullanımında özerklik bu grubun ayırt edici özellikleridir.

(5) *Toplumun destekleyici bir bağlam sağlaması.* Bireysel faktörlerin ötesinde, en mutlu kişiler büyük çoğunlukla psikolojik esenliği ve sosyal sermayesi yüksek ülkelerde yaşamaktadır.

Özetle, hem Diener ve arkadaşlarının araştırmaları hem de alanda yapılan diğer geniş kapsamlı araştırmalar psikolojik esenliğin sadece içeriden ya da dışarıdan bir faktörün yüksek olmasıyla değil, bunların etkileşimi içinde, güçlü bağlar ve sosyal destek ağları, maddi koşulların ve sağlık kaynaklarının güçlü olması, olumlu psikolojik duygular, psikolojik zenginlik yani yeknesak olmayan, çeşitlilik içeren ve bireyi dönüştürücü nitelikteki yaşantılar ve tüm bunlara uygun bir iklim sağlayan destekleyici toplumsal ortamla ilişkili olduğunu göstermiştir.[25] Psikolojik esenliğin bütüncül olarak anlaşılabilmesi için bağlamsal faktörlerle bireysel faktörlerin birlikte ele alınması gerekmektedir.

SİYASAL REJİMLER, GELİŞMİŞLİK VE PSİKOLOJİK ESENLİK: ÇOK BOYUTLU BİR İLİŞKİ

2000'li yıllardan itibaren küresel ölçekte demokraside gözlenen gerileme, artan siyasal kutuplaşma ve yönetişim krizleri, psikolojik esenliğin yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda siyasal bağlamla yakından ilişkili bir toplumsal gösterge olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Gallup'ın her yıl yayımladığı *Küresel Duygu Barometresi* verileri, bu dönüşümü nicel olarak da görünür kılmıştır: 2006 yılında dünyada negatif duygu ortalaması yüz üzerinden 24 iken, 2025 yılında bu oran 31'e yükselmiştir.[26] Özellikle stres, endişe ve kızgınlık düzeylerindeki artış, siyasal belirsizlik ve kurumsal güvensizlikle paralel seyretmektedir. Bu eğilim, yönetim biçimi ile psikolojik esenlik arasındaki ilişkinin sistematik olarak incelenmesine yol açmıştır.[27,28]

Türkiye'nin de yer aldığı çeşitli araştırmalar, demokratik kurumların işleyiş kalitesi, hukukun üstünlüğü, ifade özgürlüğü ve sosyal sermaye düzeyi ile bireylerin yaşam memnuniyeti arasında güçlü bağlantılar bulunduğunu göstermektedir. Altman ve arkadaşlarının OECD üyesi 21 ülkeyi kapsayan karşılaştırmalı analizinde[29], parlamenter sistemle yönetilen ülkelerde psikolojik esenliğin başkanlık sistemiyle yönetilen ülkelere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Prati'nin kapsamlı çalışması[30] ise tam demokrasilerde psikolojik esenliğin en yüksek, hibrit rejimlerde ise en düşük seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur.

Siyasal rejimlerin niteliği yalnızca kurumsal yapılar üzerinden değil, aynı zamanda kültürel değerler ve kişilik eğilimleri üzerinden de esenliği etkilemektedir. Araştırmalar, kapalı ya da seçimli otoriter rejimlerde narsisizm, makyavelizm ve psikopati gibi "kötücül" kişilik özelliklerinin daha yaygın olabildiğini göstermiştir.[31] Buna karşılık demokratikleşme süreçleri, toplumsal düzeyde iyicil kişilik eğilimlerini güçlendirebilmekte ve bu eğilimler psikolojik esenlikle yakından bağlantılı görünmektedir.[32] Bu bulguları destekler nitelikte, Steel ve arkadaşlarının çalışması, kültürel değerlerin psikolojik esenlik üzerindeki etkisinin gelir düzeyinden daha güçlü olabileceğini

ortaya koymuştur.[33] Özellikle güç mesafesi (toplumda otoritenin ve eşitsizliğin "normal" görülüp kabul edilebilirliğinin derecesi) ve belirsizlikten kaçınma eğiliminin yüksek olduğu toplumlarda stres ve kaygı düzeylerinin daha belirgin olduğu gözlenmiştir.

Kapsamlı araştırmalar, psikolojik esenliğin yalnızca bireysel ruh haliyle değil; aynı zamanda yönetişim kalitesi, eşitsizlik seviyesi, sosyal sermaye ve kültürel değerler gibi yapısal faktörlerle de iç içe olduğunu göstermektedir.[34,35] Otoriterleşme eğilimlerinin güçlendiği, kutuplaşmanın derinleştiği ve toplumsal güvenin zayıfladığı bağlamlarda, mutsuzluk ve negatif duyguların yaygınlaşması şaşırtıcı değildir.[30] Psikolojik esenlik bu anlamda, siyasal sistemlerin "insani çıktılarından" biri olarak değerlendirilebilir. Bu noktada, psikolojik esenliğin kalkınma ve gelişmişlik tartışmalarındaki konumu da yeniden düşünülmeye başlanmıştır. Uzun yıllar boyunca ülkelerin ilerlemesi büyük ölçüde GSYİH gibi ekonomik göstergeler üzerinden değerlendirilmiştir. Ancak özellikle artan küresel eşitsizlikler, tekrarlayan ekonomik krizler ve COVID-19 gibi yaygın stres kaynakları, ekonomik büyümenin tek başına hissedilen refahı yansıtmadığını açıkça göstermiştir.[4,35] Gelirin artışı, demokratikleşme, sosyal içerme, adalet ve çevresel sürdürülebilirlikle desteklenmediğinde insani gelişme sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle büyümenin niceliğinden çok niteliği ve toplumun psikolojik esenliğine katkısı önem kazanmıştır.[36] *İnsani Gelişme Endeksi* gibi çok boyutlu göstergeler eğitim ve sağlık alanlarını kapsayarak önemli ilerlemeler sağlamış olsa da psikolojik esenliğe uzun süre sınırlı yer vermiştir. Oysa, psikolojik esenliğin merkezde yer aldığı çok boyutlu yaklaşımlar, ülkelerin kalkınma ve ilerleme düzeylerinin daha nesnel ve bütüncül değerlendirilmesine olanak tanıdığı gibi, politika yapıcıların toplumun gerçek ihtiyaçlarına uygun ve etkili kararlar almasını da kolaylaştırmaktadır.[37]

Bu yaklaşım doğrultusunda uluslararası düzeyde somut adımlar atılmıştır. OECD'nin 2011'de geliştirdiği *Daha İyi Yaşam Endeksi* yaşam memnuniyetini temel göstergelerden biri olarak dahil etmiş; Birleşmiş Milletler ise "Mutluluk: Kalkınmaya Bütüncül Yaklaşım" kararıyla[38] hükümetleri mutluluk ve iyilik hâlini düzenli olarak izlemeye davet etmiştir. *BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları* arasında psikolojik esenliğe yer verilmiş, 2012'den bu yana yayımlanan *Dünya Mutluluk Raporları* ise psikolojik esenliği küresel refah tartışmalarının merkezine taşımıştır.

Psikolojik esenlik, artık ekonomik göstergelerin tamamlayıcısı değil, gelişmişliğin kurucu boyutlarından biri olarak kabul edilmektedir. Siyasal rejimlerin niteliği, toplumsal eşitsizlikler, kültürel değerler ve sosyal sermaye düzeyi ile sistematik biçimde bağlantılı olan psikolojik esenlik, toplumsal yapının hızlı dönüşüm geçirdiği Türkiye gibi ülkelerde düzenli ve bağlamsal olarak izlenmelidir. Aşağıdaki bölümde, bu gerekliliğin nedenleri tartışılmakta; Türkiye'nin uluslararası göstergelerdeki konumu ele alınmaktadır.

BÖLÜM 2: TÜRKİYE'DE NEDEN YILLIK PSİKOLOJİK ESENLİK RAPORU YAYINLANMALI?

Yukarıda özetlendiği gibi, psikolojik esenliği refahın ve gelişmişliğin temel göstergelerinden biri olarak gören uluslararası eğilim doğrultusunda, Türkiye'de de psikolojik esenlik düzenli olarak izlenmelidir. Ayrıca, özellikle son 50 yılda Türkiye'de yaşanan önemli demografik, ekonomik ve siyasal dönüşümler, toplumun psikolojik esenlik seviyesini doğrudan etkilemiş olsa da sistematik olarak araştırılıp takip edilmemiştir. Bu yüzden, düzenli bir raporlamanın yapılması zorunludur. Bu gerekçeler aşağıda kısaca ele alınmıştır.

DEMOGRAFİK DÖNÜŞÜM VE TOPLUMSAL DAYANIŞMANIN EROZYONU

Demografik yapıdaki değişim, psikolojik esenliği etkileyen başlıca etmenlerden biridir. Ortalama hane büyüklüğü 2008-2025 arasında 4'ten 3,1'e düşmüştür. Kaba doğum hızı 12'ye gerilemiş, doğurganlık hızı 1,51'e kadar düşerek nüfusun yenilenme düzeyinin (2,1) altına inmiştir. Kaba boşanma hızı aynı dönemde binde 1,41'den 2,2'ye yükselirken, kaba evlenme hızı binde 8,35'ten 6,65'e düşmüştür.[39] Bu veriler, Türkiye'nin Avrupa ülkelerinde gözlemlenen "ikinci demografik geçiş" sürecine benzer bir yönelime girdiğini göstermektedir: geç evlenme, çocuk sahibi olmanın ertelenmesi, azalan doğurganlık ve artan boşanma oranları. Ancak bu geçiş, Avrupa'daki örneklerden farklı olarak refah artışı veya bireysel özgürlüklerin güçlenmesiyle değil, ekonomik kriz, konut piyasasında istikrarsızlık ve toplumsal güvencesizlik gibi yerel dinamiklerle ve artan sosyal ve dijital medya kullanımı gibi bazı küresel gelişmelere paralel olarak ilerlemiştir. Çok kuşaklı geniş aile yapılarının kentleşmeyle birlikte çözülmesi, dayanışma ağlarının zayıflaması, yalnızlaşma ve bakım yükünün artması—özellikle kadınlar üzerinde—bu sürecin en belirgin sonuçları arasındadır. Özellikle kırsalda ortalama çiftçi yaşının 59'a yükselmesi ve gençlerin tarımsal üretimden uzaklaşması, demografik çöküş ve sosyal sürdürülebilirliğin krizi olarak değerlendirilmelidir. Bu durum, toplumun gelecek hissini ve kolektif dayanışma kapasitesini aşındırmaktadır. Çekirdek ailenin küçülmesi ve tek ebeveynli ailelerin ve tek başına yaşayanların hızla artması, beraberinde toplumda yalıtılmışlık ve yalnızlığı da artırmaktadır. Örneğin, Türkiye'de tek kişilik hane sayısı 2016'da 3,3 milyon iken 2025 yılında yaklaşık yüzde 70 artışla 5,5 milyona ulaşmıştır.[39] Geleneksel olarak toplulukçu ve ilişkisel olan bir kültürde[40] bu düzeyde bir demografik değişimin psikolojik esenlik üzerinde doğrudan etkisi beklenir. Bu nedenle çok sayıda ülkede sistemik yalıtılmışlık ve yalnızlıkla mücadele için çok sayıda ülkede hükümetler üst düzey danışmanlar atamak, bakanlıklar oluşturmak gibi girişimler başlatmıştır.[41]

EKONOMİK EŞİTSİZLİK VE TÜKETİCİ-ÖZNE PARADOKSU

Ekonomik göstergeler de kaygı verici bir tablo ortaya koymaktadır. Türkiye, gelir ve servet dağılımında dünyanın en adaletsiz ülkeleri arasında yer almaktadır. Yüksek enflasyon, işsizlik ve barınma krizi, bireylerin temel ihtiyaçlara erişimini sınırlarken, sosyal medyada görülen yaşam tarzlarına, tüketim imkânlarına ve dijital temsillere erişememe derin bir sembolik dışlanma ve göreli yoksunluk hissi yaratmaktadır.

Alman sosyolog Wolfgang Streeck'in analizleri bu durumu açıklar: 1980'lerden itibaren vatandaşlıktan tüketiciliğe kayan bir özne inşası süreci yaşanmış, bireyler ne yaptıklarıyla değil ne satın aldıklarıyla tanımlanır hale gelmiştir.[42,43,44] Türkiye'de bu dönüşüm ekonomik krizle kesişerek kendine özgü bir "arzunun erişilmezliği paradoksu" yaratmıştır: Arzular sürekli kışkırtılmakta, ancak çoğunluk bu arzulara erişememektedir. Geniş halk kesimleri, market rafındaki fiyatını göze alamadığı ürünü, ekranda izlediği tatili, takip ettiği influencerın yaşamını sıradanlaşmış bir yoksunluk hali olarak deneyimlemektedir.[45,46]

Ekonomik kaynaklara, istihdama, ihalelere ya da sosyal yardımlara erişimin kişisel ağlara ve siyasi bağlılığa göre belirlendiği düşüncesi de dışlanmışlık hissini yalnızca ekonomik değil, ahlaki ve toplumsal bir yük haline getirmiştir. İnsanlar sadece yoksul değil, "değersiz" ve "dışlanmış" hissettiklerini rapor etmektedir. Bu durum toplumsal adalet duygusunu aşındırmakta, güvensizliği derinleştirmekte ve kutuplaşmayı besleyen bir kısır döngü yaratmaktadır.[47,48] Bu siyasi dinamiklerin psikolojik esenlik üzerindeki etkisi, iktidar ve muhalefet destekçileri arasında gözlemlenen uçurum düzeyindeki farklılıklarda görülmektedir (örneğin, Panorama-TR Odak 2025[49]).

GÖÇ, "ÇIKIŞ" BEKLENTİLERİ VE AİDİYET KRİZİ

Göç ve yurt dışında yaşama beklentileri de toplumsal psikolojiyi derinden etkilemektedir. TÜİK verilerine göre, 2024'te 424.345 kişi yurt dışına göç etmiştir; bunların çoğunluğunu 20-34 yaş arası genç nüfus oluşturmaktadır.[50] Ancak, göç edenlerin sayısından daha önemlisi, göç etmeyi hayal edenlerin toplumsal yaygınlığıdır. Bu "çıkış (exit)" hayalleri (yurtdışına göç, köye veya kırsala çekilme, küçük topluluk yaşantısı gibi alternatif yaşam kurma senaryoları) aidiyet duygusunu zayıflatmakta ve geleceksizlik endişesi yaratmaktadır.

Bu "çıkış" sosyolojisi, bireylerin sadece kendi yaşamlarını değil, çevrelerindeki ilişkileri de geçici ve kırılgan olarak deneyimlemelerine yol açmaktadır. Göç eden bireylerin aileleri, duygusal boşluk, ekonomik yük ve sürekli belirsizlikle baş etmek zorunda kalmaktadır. Geride kalanlar, "kalanların mutsuzluğu" olarak tanımlanabilecek bir durumla karşı karşıyadır: Sosyal medyada, haberleşme kanallarında sürekli olarak "başarılı yaşamları" izlemek, göreli yoksunluk algısını derinleştirmekte, erişememe hissini ve kendi geleceğine dair umutsuzluğu güçlendirmektedir.

OTORİTERLEŞME, KORKU VE KRONİK KAYGI REJİMİ

Siyasal dönüşüm, belki de psikolojik esenliği etkileyen en kritik boyuttur. Türkiye, 2013 Gezi protestolarından 2016 darbe girişimine, OHAL dönemi uygulamalarına, Barış Bildirisi imzacısı akademisyenlere yönelik sistematik baskılardan muhalif belediye başkanlarının tutuklanmasına uzanan "krizler zinciri" yaşamıştır. Yargı bağımsızlığının aşınması, medyanın büyük ölçüde hükümet denetimine girmesi, üniversite özerkliğinin ve akademik özgürlüklerin, V-DEM Akademik Özgürlük Endeksinde en alt yüzde onluk dilime gerileyecek düzeyde zedelenmesi[a] ve temel siyasal özgürlüklerin daralması, Türkiye'yi küresel ölçekte otoriterleşme eğilimlerinin en belirgin örnekleri arasına sokmuştur.

Siyaset bilimci Corey Robin'in vurguladığı gibi, korku yalnızca bir bastırma aracı değil; aynı zamanda yönlendirme, hizaya getirme ve edilgenleştirme mekanizmasıdır.[51] Türkiye'de bu mekanizma özellikle "öngörülemezliğin normalleşmesi" üzerinden işlemiştir: Kimin, ne zaman, hangi gerekçeyle cezalandırılacağının belirsiz olduğu; hukukun istikrarsız ve keyfi işlediği algısının yayıldığı bir düzen. Bu korkunun içselleştirilmesi, kimi zaman sessizlik, kimi zaman otosansür, kimi zaman göç etme arzusu, kimi zaman da apolitikleşme biçiminde tezahür etmiştir.[52,53]

Derin siyasal ve kültürel kutuplaşma bu tabloyu daha da ağırlaştırmıştır. "Biz ve onlar" söylemi üzerinden işleyen bu yapı, siyasetin ortak bir zemin üretmesini imkânsız kılarken, kurumların güvenilirliğini aşındırmış ve bireyler arasında karşılıklı güvensizliği derinleştirmiştir. Özellikle gençler arasında yaygınlaşan "gelecek yoksunluğu", sadece ekonomik belirsizliklerin değil; aynı zamanda sosyal dışlanma, siyasal temsil eksikliği ve sürekli kontrol altında olma hissinin bir sonucu olarak görülmektedir.

NEDEN DÜZENLİ RAPORLAMA GEREKLİDİR?

Yukarıda özetlenen bilimsel bulguların, toplumsal, ekonomik ve politik gerçekliğin ışığında, Türkiye'de yıllık bir psikolojik esenlik raporunun yayımlanması kritik önem taşımaktadır.

Çünkü:

- Ekonomik büyüme ve klasik refah göstergeleri, bireylerin ve toplumun gerçek yaşam kalitesini ve mutluluğunu tam olarak yansıtmaz. Psikolojik esenlik, toplumsal ilerleme ve refahın daha doğrudan hissedilen ve yaşanan bir göstergesidir.
- Türkiye'ye özgü kültürel özellikler, hızlı sosyal/demografik değişim ve yaygın cinsiyet, bölgesel, sınıfsal ve ekonomik eşitsizlikler psikolojik esenlik düzeylerinde önemli farklılıklara yol açmaktadır. Bu farklılıkların düzenli olarak izlenmesi toplumsal adalet, eşitlik ve kapsayıcılık açısından gereklidir.
- Demokrasi, özgürlükler, yargı bağımsızlığı, ifade özgürlüğü, toplumsal ve politik kutuplaşma, dışlanmışlıklar, sosyal destek ağları ve güven gibi bağlamsal ve politik değişkenler, esenliğin seyrini doğrudan etkilemektedir. Yıllık raporlar, bu değişkenlerin toplum üzerindeki etkilerini görünür kılar, erken uyarı sistemi işlevi görür ve politika yapıcılar ile kamuoyu için rehberlik sağlar.
- Hem uluslararası karşılaştırmalar hem de Türkiye'nin kendi içindeki zaman içindeki değişimi, ancak düzenli ve bilimsel temelli raporlarla anlamlandırılabilir. Tek seferlik ölçümler,

a Bkz. V-DEM Akademik Özgürlük Endeksi ve Bilim Akademisi, Yıllık Akademik Özgürlükler Raporları

eğilimleri ve yapısal sorunları tespit etmekte yetersiz kalır.

- Kapsamlı, etik ve bilimsel temelli psikolojik esenlik verileri, toplumsal dönüşümleri anlamaya, kanıta dayalı politika geliştirmeye ve toplumun kendini anlamasına ve değişime ışık tutar. Yurttaşların yaşam deneyimlerinin, duygusal durumlarının ve gerçek ihtiyaçlarının daha doğru anlaşılmasını sağlar.
- Türkiye'de psikolojik esenliğin ulusal ve uluslararası saygın kaynaklara dayanarak her yıl düzenli olarak ölçülmesi ve raporlanması, toplumsal refahı artıracak adımların izlenebilmesine, değerlendirilmesine ve hesap verilebilirliğe katkı sağlar. Ayrıca, toplumsal güvenin ve dayanışmanın yeniden inşasına zemin hazırlar.
- Düzenli raporlama, dezavantajlı grupların görünmez kılınan deneyimlerini ortaya çıkarır ve kapsayıcı politikaların geliştirilmesine olanak tanır.

Sonuç olarak, yıllık psikolojik esenlik raporu, yurttaşların hayatlarını nasıl deneyimlediklerini, ne hissettiklerini ve değerlendirdiklerini yansıtan; toplumsal ihtiyaçların, politika önceliklerinin ve yapısal sorunların belirlenmesine katkı sunan stratejik bir bilgi kaynağı ve kamu yararı aracıdır. Türkiye'nin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde gelişmişlik ve refah göstergelerini bütüncül, insani ve haklar temelli bir yaklaşımla değerlendirebilmesi; toplumsal dayanışmayı, güveni ve demokrasiyi güçlendirebilmesi için böyle bir raporun hazırlanması, günümüzün en acil gereksinimlerinden birisidir.

BÖLÜM 3: 2025 YILINDA TÜRKİYE'NİN TOPLUMSAL PSİKOLOJİK ESENLİK GÖRÜNÜMÜ

DOĞRUDAN GÖSTERGELER: ULUSLARARASI ESENLİK ENDEKSLERİ

Türkiye'nin psikolojik esenlik durumunu değerlendirmek için öncelikle uluslararası endekslerdeki konumuna bakmak gerekir. Aşağıda, Türkiye'nin 2020 ve sonrasında katılım sağladığı ve yaşam memnuniyeti, psikolojik esenlik ve mutluluk göstergelerini ölçerek karşılaştırmalı veriler sunan bu endeksler yorumlanmıştır.[b]

OECD (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü) Daha İyi Yaşam Endeksi *(Better Life Index)*

OECD'nin 50. Kuruluş yıl dönümünde, "GDP'nin ötesine geçme" vizyonuyla 2011'de hayata geçirilen endeks,[54] Fransa'nın öncülüğünde Joseph Stiglitz, Amartya Sen ve Jean-Paul Fitoussi liderliğinde oluşturulan komisyonun önerileri üzerine[55] ekonomik büyümenin ötesinde psikolojik esenliği de içeren 11 temel boyutta çok boyutlu bir esenlik değerlendirmesi sunmaktadır. Endeksin ayırt edici özelliği, öznel değerlendirmeyi sisteme dahil ederek kullanıcıların kendi önceliklerine göre boyutları ağırlıklandırabilmesidir. 2020'lerden itibaren OECD, endeksi sürdürülebilirlik ve eşitsizlik boyutlarını da kapsayacak şekilde genişletmiş ve "*How's Life?*" (Yaşam Nasıl?) serisi raporlarıyla düzenli güncellemeler yapmaya devam etmektedir.[56]

Türkiye, 2023-2024 verilerine göre yaşam memnuniyeti tek kriter olarak alındığında 41 OECD ülkesi arasında 38. sırada yer almaktadır.[54] Ayrıca Türkiye, 11 boyutun yalnızca birinde (sivil katılım) OECD ortalamasının üzerindeyken, geri kalan tüm boyutlarda ortalamanın altında kalmaktadır. Psikolojik esenlikle ilişkili göstergeler (***Tablo 1***) gündelik yaşam kalitesi ve öznel esenlik boyutlarında (yaşam doyumu, negatif-pozitif duygu dengesi, iş memnuniyeti) Türkiye'nin OECD ortalamasının çok altında seyrettiğini, buna karşın umutsuzluk ölümlerinde (intihar, alkol ve madde bağımlılığı kaynaklı ölümler) ve fiziksel ağrıda OECD ortalamasının altında kalarak görece olumlu bir konumda olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 1. OECD Esenlik Göstergeleri-Türkiye Karşılaştırması

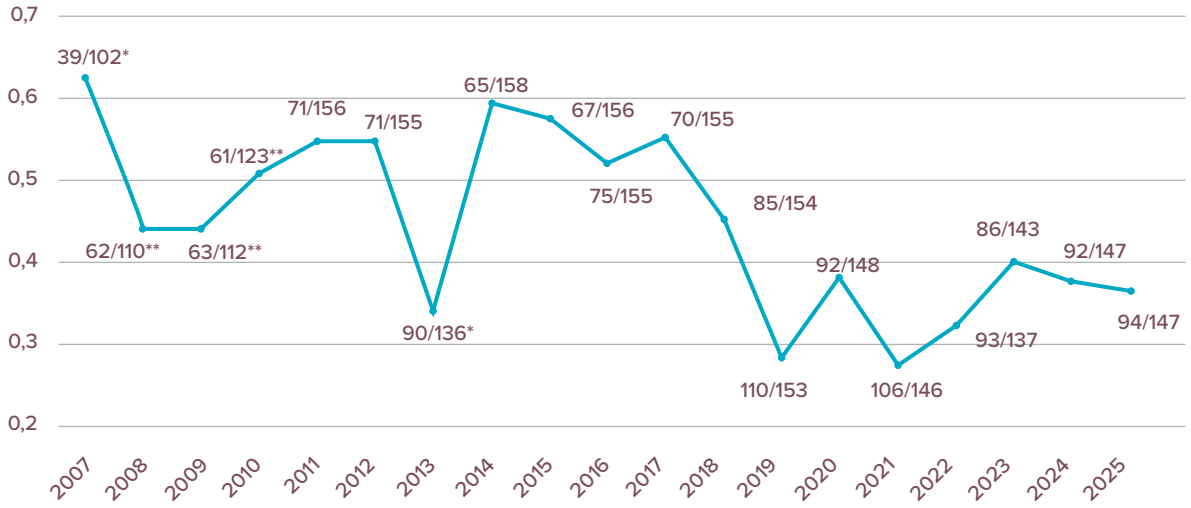
Gösterge	OECD ort.	Türkiye	Yıl
İyi Sağlık Algısı (%)	67	**64,4**	2024
Umutsuzluk Ölümleri (100.000 kişide)	22	**9**	2023
Son İki Haftada Hissedilen Depresif Belirtiler	6,6	**6,6**	2019
Yaşam Doyumu (0-10 skala)	7,26	**5,8**	2024
Negatif Duygu > Pozitif Duygu (%)	12,7	**32,1**	2023
Fiziksel Ağrı (%)	29,1	**22,5**	2024
İş Memnuniyeti (0-10 skala)	7,55	**5,9**	2023

Olumsuz Gelişme | Stabil/Değişiklik Yok | Olumlu Gelişme

Not: Renk kodlaması, her göstergenin doğasına göre belirlenmiştir. Tablo verileri OECD Better Life Index ve OECD Well-being Data Monitor platformlarından derlenmiştir (Erişim: Şubat 2026).

b Yönteme ilişkin detaylar için bkz **Ek 1**

Şekil 1. Türkiye'nin Dünya Mutluluk Raporu Normalize Sıralaması (2007-2025)



Not: (*) işareti o yıl Türkiye'de Gallup anketi yapılmadığını, (**) işareti ardışık iki yılda anket yapılmadığını belirtir; bu durumlarda önceki yılların ortalaması kullanılmıştır. 2007-2024 verileri WHR veri portalından (data.worldhappiness.report), 2025 verisi henüz veritabanına eklenmediği için WHR 2025 raporundaki sıralama değerinden (2022-2024 ortalaması) alınmıştır.

Dünya Mutluluk Raporu (*World Happiness Report*)

Psikolojik esenliğin çok boyutlu ve bağlamsal ölçümünde öne çıkan uluslararası göstergedir. Raporun kökleri, Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 2011 yılında aldığı ve "mutluluk ile iyilik hâlinin ekonomik ve sosyal kalkınmanın evrensel hedefi" olarak tanımladığı karara dayanmaktadır.[38] Bu çağrı ile birlikte "*Gayri Safi Ulusal Mutluluk*" (Gross National Happiness) kavramının tanınırlığı ivme kazanmıştır. İlk rapor 2012 yılında yayımlanmış ve o tarihten bu yana her yıl Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı (UN SDSN) ve Gallup Dünya Araştırması işbirliğiyle güncellenmiştir. Ayrıca rapor, 20 Mart'ın *Uluslararası Mutluluk Günü* ilan edilmesine de öncülük etmiştir.

Raporun evrensel kabul görmesinin temelinde, hem öznel (yaşam memnuniyeti) hem de nesnel (ekonomik, sosyal, siyasal göstergeler) verileri bir araya getirmesi yatmaktadır. 150'den fazla ülkeyi kapsayan rapor, en geniş ölçekli karşılaştırmalı esenlik veritabanı olarak politika yapıcılar, akademisyenler ve uluslararası kuruluşlar için temel başvuru kaynağı niteliğindedir.

Türkiye 2024 itibarıyla 147 ülke arasında 92. sırada yer alarak 10 üzerinden 5,23 puan almıştır. Bu puan, önceki üç yılın ortalamasının (4,97) üzerinde olsa da Türkiye, OECD ülkelerinin tamamının ortalamasının altında yer almaktadır. ***Şekil 1***, normalize değerler[c] ile zaman serisi halinde Türkiye'nin 2007-2025[d] arasındaki sıralama değişimini göstermektedir.

Bu veriler, önceki yılın anketlerini yansıtması nedeniyle grafikteki kırılma noktaları ile yorumlanan olaylar arasındaki bir yıllık gecikmeli etki dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Üç kırılma dönemi gözlenmektedir:

Birinci kırılma (2012-2013), 2013 Gezi protestoları öncesi ve sonrası dönemin siyasal gerginliğini ve özgürlük daralmasını yansıtıyor olabilir. Psikolojik esenlik literatürü, sivil özgürlüklerdeki ani daralmaların toplumsal güveni ve esenliği doğrudan aşındırdığını göstermiştir.[10,11,57]

c Dünya Mutluluk Raporu'nda her yıl raporlanan ülke sayısı değişmektedir (örneğin 2007'de 102 ülke, 2024'te 147 ülke). Bu durum, Türkiye'nin mutlak sıralamasının (örneğin 92. sıra) zaman içindeki değişimini yorumlamayı zorlaştırır. Örneğin, Türkiye 2012'de 71/156 sıradayken, 2024'te 92/147 sırada olması, görünürde geriye gitmiş gibi algılanabilir. Ancak gerçekte, ülke sayısının azalması nedeniyle bu karşılaştırma yanıltıcıdır. Bu sorunu çözmek için, 0 ile 1 arasında normalize edilmiş bir değer hesapladık:

Normalize Değer = 1 - [(Türkiye'nin Sıralaması - 1) / (Raporlanan Ülke Sayısı - 1)]

Bu formül, Türkiye'nin en iyi performansını 1, en kötü performansını 0 olarak ölçeklendirir ve farklı yıllardaki ülke sayısı farklılıklarını elimine ederek zaman serisi analizini mümkün kılar. Örneğin:

- 2012: 71/156 → Normalize değer = 1 - [(71-1)/(156-1)] = 1 - 0,45 = 0,55
- 2024: 92/147 → Normalize değer = 1 - [(92-1)/(147-1)] = 1 - 0,62 = 0,38

d 2012 öncesi veriler, Dünya Mutluluk Raporu'nun geçmişe dönük (retrospektif) analizlerinde kullanılmaktadır.

İkinci kırılma (2015-2020), 2016 olağanüstü hâl (OHAL) dönemi temel siyasal özgürlüklerin tehdit altına girmesiyle ilişkili görünmektedir. 2021 sonrası hafif bir toparlanma gözlense de, bu büyük ölçüde COVID-19 pandemisinin küresel etkisinin azalmasıyla açıklanabilir.

Üçüncü kırılma (2021-2025), 2021 ekonomik krizi sonrası derinleşen gelir eşitsizliği, yüksek enflasyon, barınma krizi ve artan siyasi kutuplaşmanın etkilerini yansıtmaktadır.

Şekil 2, Türkiye'nin Dünya Mutluluk Raporu'ndaki altı temel faktöründeki normalize edilmiş performansını 2007-2024 dönemi için göstermektedir. Ortaya koyduğu en çarpıcı bulgu, alt boyutlardaki istikrarsız ve düşük performanstır. Her bir boyuttaki dalgalanma, siyasal ve ekonomik olayların gecikmeli etkilerini yansıtmaktadır.

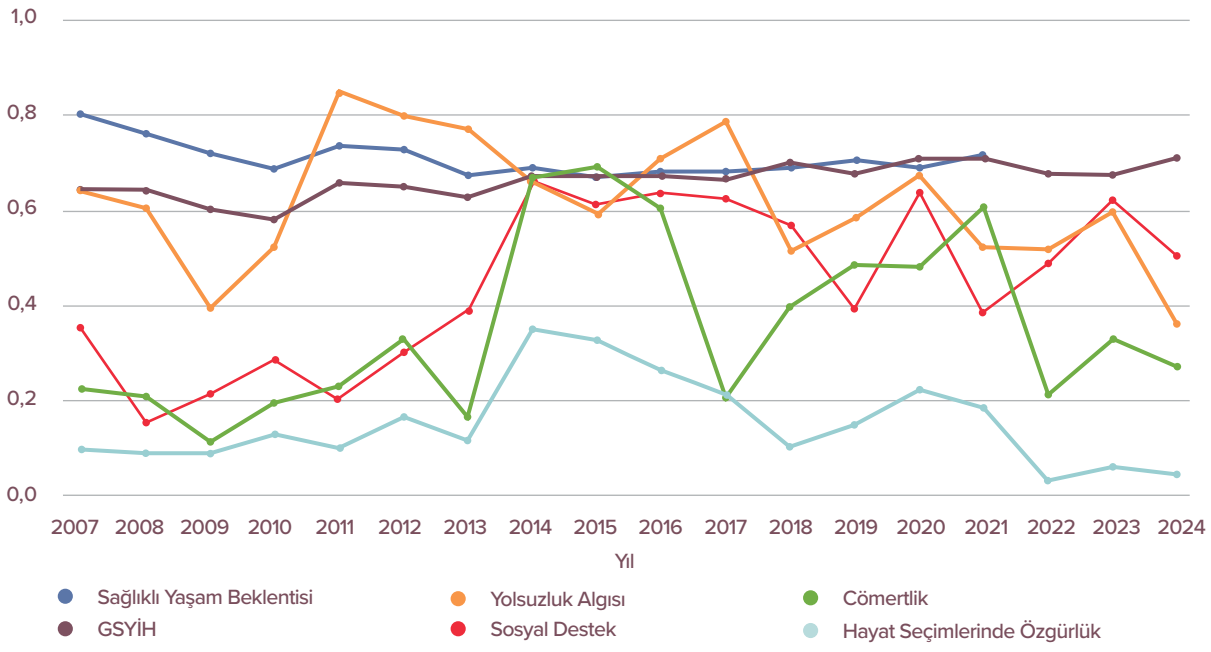
Boyutlar iki belirgin küme oluşturmaktadır:

Yapısal düşüş gösteren boyutlar: Yaşam seçimlerinde özgürlük, en dramatik gerilemenin yaşandığı boyuttur; en belirgin kırılma 2017 Anayasa Referandumu sonrası parlamenter sistemden başkanlık sistemine geçişi takip etmektedir. Yolsuzluk algısı ise en yüksek ve kalıcı düzeyde seyreden boyut olarak öne çıkmaktadır. Cömertlik ve sosyal destek boyutları da belirgin bir erozyon göstermiştir. Cömertlik 2015'te en yüksek seviyesine ulaşmış (Suriyelilere yönelik yardım kampanyaları ve dayanışma söylemlerinin yoğun olduğu dönem), ancak akabinde düşüş yaşamıştır. Bu erozyon, ekonomik krizin bireyleri "güvenlik moduna" sokarak kaynaklarını paylaşma istekliliğini azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca sosyal desteklerde özellikle 2015 sonrası görülen istikrarsızlık, toplumsal dayanışma ağlarının kriz dönemlerinde zayıfladığına işaret edebilir.

Görece istikrarlı kalan boyutlar: GSYİH ve sağlıklı yaşam beklentisi dönem boyunca belirgin bir dalgalanma göstermeden seyretmiştir. Ancak bu görece istikrar, paradoksal biçimde ekonomik göstergelerin psikolojik esenliği açıklamakta yetersiz kaldığı argümanını güçlendirmektedir. Türkiye kişi başı GSYİH'da OECD ortalamasına yakın olmasına karşın, özgürlük, sosyal destek ve yolsuzluk algısında çok geride kalmaktadır.

Şekil 1 ve **2** birlikte yorumlandığında, Türkiye'de psikolojik esenliğin siyasal krizler, otoriterleşme ve ekonomik belirsizlikle sıkı sıkıya bağlı olduğunu göstermektedir. Özellikle 2012-2014, 2015-2020 ve 2021-2025 kırılma dönemleri, özgürlüklerin daralması, yargı bağımsızlığının aşınması, toplumsal güvenin erozyonu ve ekonomik güvencesizliğin esenliği kademeli ama kalıcı olarak aşındırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, siyasal rejim niteliği ile psikolojik esenlik arasındaki ilişkiye işaret etmektedir.

Şekil 2: Türkiye'nin Dünya Mutluluk Raporu Alt Boyutlarında Sıralamasının Normalize Değişimi (2007-2024)



Gallup Küresel Duygular Barometresi *(Gallup World Poll)*

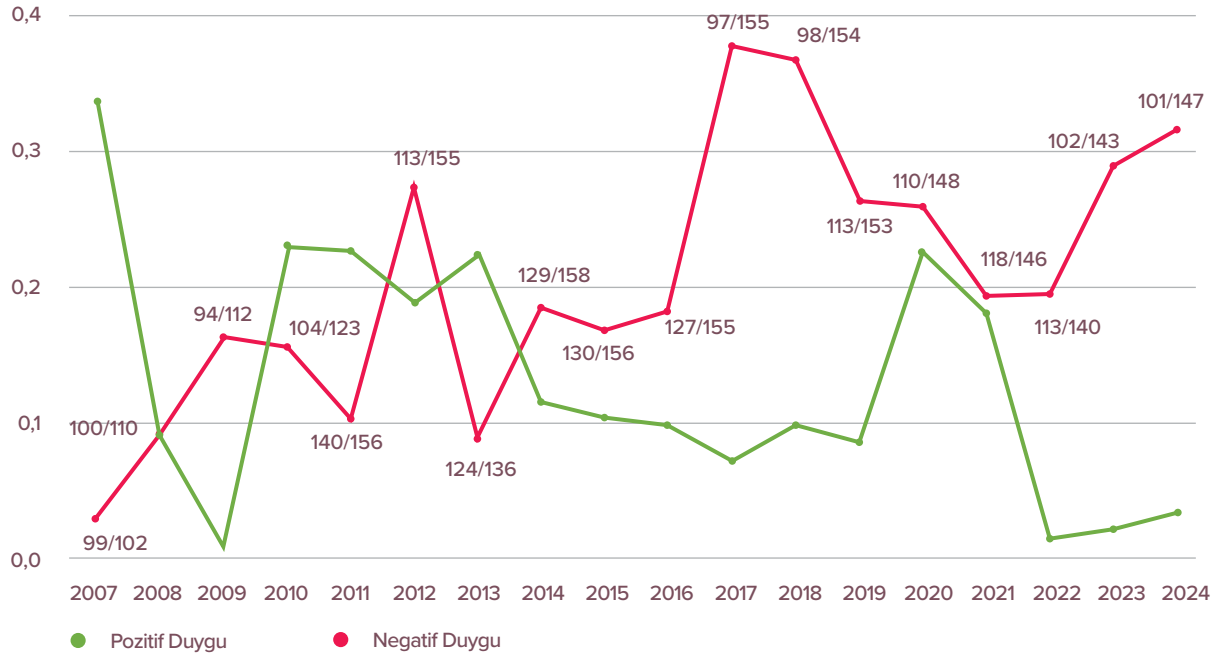
Gallup'ın 2005 yılından beri yürüttüğü Gallup Dünya Araştırması (*Gallup World Poll*) kapsamında toplanan duygu verilerinin yıllık bir derlemesidir. İlk bağımsız rapor 2018 yılında yayımlanmış ve o tarihten bu yana her yıl 140'tan fazla ülkede yaklaşık 150.000 kişiyle yapılan yüz yüze ve telefonla anketlere dayanarak güncellenmiştir.[26] Raporun ayırt edici özelliği, bilişsel değerlendirmeler (yaşam memnuniyeti gibi) yerine duygusal deneyimlere odaklanmasıdır. Bu yaklaşım, Ed Diener'ın öznel iyilik hali kuramındaki "duygusal esenlik" boyutunu doğrudan ölçerek ve gündelik yaşamın duygusal dokusunu yansıtmaktadır.[15]

Gallup, psikolojik esenliği 10 temel duygu üzerinden ölçer (bkz. Ek 1). Bu yöntem, "dün"e odaklanarak hatırlama hatalarını azaltır ve gündelik yaşamın somut duygusal gerçekliğini yakalar. Her duygu için "evet" oranları hesaplanır ve ülkeler pozitif duygu endeksi (5 pozitif duygunun ortalaması) ve negatif duygu endeksi (5 negatif duygunun ortalaması) üzerinden sıralanır. Böylece, kültürel farklılıkları aşan basitlikte evrensel pozitif ve negatif duygular ölçülmektedir. Ayrıca, Dünya Mutluluk Raporu'nun Cantril Merdiveni gibi bilişsel bir değerlendirme yerine, bireylerin o gün ne hissettiğini doğrudan sorduğu için anlık duygusal iklimi yansıtır. Ek olarak, Gallup'ın pozitif ve negatif duyguları ayrı ayrı ölçmesi, psikolojik ve nörolojik açıdan kritik öneme sahiptir.

Türkiye, 2025 yılında 144 ülke arasında negatif duygular açısından en stresli 5, öfkede 29, üzüntüde 41 ve endişede 62. sırada yer almaktadır. Fiziksel acıda ise 131. sırada bulunması, bu boyutta görece olumlu bir konuma işaret etmektedir. Pozitif duygularda ise en az gülümseyen ülke (144), öğrenme deneyiminde sondan ikinci (143), keyif duygusunda sondan üçüncü (142), dinlenmede 72 ve saygı görme hissinde 103. sırada bulunmaktadır.[26] **Şekil 3**, normalize edilmiş sıralama değerlerini zamansal olarak incelendiğinde özellikle 2016 itibarıyla negatif ve pozitif duygular arasında bir uçurumun oluştuğunu göstermektedir. Bu kesişme noktası Türkiye'de "derinleşen mutsuzluk" olarak adlandırılabilecek bir dönüm noktasıdır: Negatif duygular yapısal olarak yükselirken, pozitif duygular yapısal olarak çökmüştür. Bu, tek bir kriz değil, sürekli kriz hâlinin yarattığı duygusal tükenmişlik hâline işaret etmektedir.

Pozitif duyguların 2016 sonrası çöküşü, negatif duyguların yükselişiyle simetrik değildir; bundan daha dramatiktir: Negatif duygular zaten yüksek bir düzeyde seyretmekteyken, pozitif duyguların ani ve keskin düşüşü asıl kırılmayı oluşturmuştur. Pozitif

Şekil 3: Türkiye'de Pozitif ve Negatif Duygular - Normalize Sıralama (2007-2024)



Not: Pozitif ve negatif duygu verileri Dünya Mutluluk Raporu veri portalından (data.worldhappiness.report) alınmıştır. Normalize sıralama değerleri yazarlar tarafından hesaplanmıştır. Gallup World Poll tarafından toplanan ham veriler World Happiness Report aracılığıyla yayımlanmaktadır.

duyguların çökmesi, bireylerin ödül arayışı ve yaklaşma motivasyonunun zayıflaması anlamına gelirken, halihazırda yüksek olan negatif duygular tehdit algısını ve kaçınma eğilimini kalıcı hale getirmektedir. Bu iki sürecin kesişmesi, 2016 sonrası dönemde toplumsal düzeyde derinleşen bir memnuniyetsizlik, mutsuzluk oluştuğuna işaret etmektedir. Türkiye pozitif duygularda dünya sonlarına doğru kaymıştır. Bu, "sadece mutsuz olmak" değil, aynı zamanda "mutlu hissetme kapasitesinin erozyona uğraması" anlamına da gelebilir. Nitekim, 2025 yılı verileri bu erozyonun daha da derinleştiğini göstermektedir. Türkiye hem en az gülümseyen ülkedir hem de en stresli ve keyif almayan, öğrenmeyen ülkeler arasındadır. Bu bulgular, toplumun kronik baskı altında olduğuna, sosyal etkileşimlerin kalitesinin düştüğüne, toplumsal neşenin kaybolmaya yüz tuttuğuna, durağanlık ve umutsuzluğun arttığına ve *anhedonia* olarak tanımlanan zevk alamama belirtilerinin toplumsal düzeyde yaygınlaştığına işaret etmektedir.

Küresel İnsani Gelişim Araştırması *(Global Flourishing Study, GFS)*

Bu çalışma, Harvard Üniversitesi İnsan Gelişimi Enstitüsü, Baylor Üniversitesi ve Gallup iş birliğiyle 2020 yılında başlatılmış ve 2023'te ilk sonuçları yayımlanmış kapsamlı bir araştırmadır.[58] Çalışma, 22 ülkede yaklaşık 200.000 kişi ile yapılmış ve psikolojik esenliği çok boyutlu ve bütüncül bir perspektifle ele almıştır. GFS'nin ayırt edici özelliği, geleneksel mutluluk ölçümlerinin ötesine geçerek "insan gelişiminin" (human flourishing) ne anlama geldiğini kapsamlı bir şekilde tanımlamasıdır.

GFS'nin metodolojik gücü hem öznel hem de nesnel (davranışsal ve sosyoekonomik) göstergeleri birleştirmesidir. Ayrıca, araştırmada çocukluk deneyimleri, travma, sosyal destek ağları ve kültürel değerler gibi faktörlerin yetişkin esenliğine etkileri de incelenmektedir. GFS'nin bir diğer önemli özelliği ise, esenliğin toplumsal dağılımını incelemesidir. Gini katsayısı da kullanarak ülke içinde esenliğin ne kadar eşit veya eşitsiz dağıldığını ölçerek esenlik değerlendirmesine dahil etmektedir.

Türkiye, en son yayınlanan 2023 verilerine göre[e] 22 ülke arasında 21. sırada yer almaktadır. Her iki sıralamada da sadece Japonya Türkiye'nin altında kalmaktadır. Japonya'nın ekonomik gelişmişliğine karşın son sırada yer alması, literatürde "Japonya mutluluk paradoksu" olarak bilinen bir olguyla[59] tutarlıdır: Japonya'da kültürel alçakgönüllülük normu (ya da yanlılığı) bireylerin öznel esenlik değerlendirmelerini sistematik olarak düşük raporlamalarına yol açabilmekte, buna ek olarak uzun çalışma saatleri, sosyal izolasyon, düşük özerklik algısı ve yaşam seçimlerinde kısıtlılık hissi gibi yapısal toplumsal sorunlar öznel esenliği nesnel göstergelerin çok altına çekmektedir. Nitekim Dünya Mutluluk Raporu'nda da Japonya, gelişmiş ülkeler arasında en düşük sıralarda yer almaktadır.[60] GFS araştırmacıları da Japonya'nın düşük puanlarının yalnızca yanıt ölçeği eğilimleriyle açıklanamayacağını belirtmektedir. Dolayısıyla Japonya'nın son sıradaki konumu, farklı nedenlerden kaynaklansa da Türkiye ile birlikte her iki ülkenin de esenlik açısından ciddi yapısal zorluklar yaşadığını ortaya koymaktadır.

GFS'nin ortaya koyduğu en çarpıcı bulgu, gelişmiş ülkelerle gelişmekte olan ülkeler arasındaki paradokstur.[58] Araştırmacılar, ekonomik olarak gelişmiş ülkelerin (Kuzey Avrupa, Kuzey Amerika) finansal güvenlik ve yaşam değerlendirmesinde yüksek puanlar aldığını, ancak anlam, sosyal bağlar ve karakter gibi daha "insani" boyutlarda daha düşük performans gösterdiğini vurgulamaktadır. Örneğin, bazı zengin ülkelerde insanlar ekonomik olarak güvende olmalarına karşın yalnızlık, anlamsızlık duygusu ve bağ kuramamanın yaygın olduğu gözlenmiştir. Tersine, bazı düşük gelirli ülkelerde ekonomik güvensizliğe karşın güçlü sosyal bağları, anlamlı hayat ve topluluk duygusunun yüksek olduğunu göstermiştir. Türkiye ise her iki uçta da zayıf bulunmuştur. Hem ekonomik hem de insani boyutlarda puanı düşüktür.

Türkiye aynı zamanda Gini katsayısı ile ölçülen toplumsal esenlik bakımından da yüksek bir eşitsizlik göstermektedir (0,18). Bulgular hem genel toplumsal sosyoekonomik esenlik hem de psikolojik esenlik bakımından Türkiye'nin yüksek düzeyde eşitsizlik yaşadığını ortaya koymaktadır.

Özetle, önceki uluslararası araştırma bulgularıyla tutarlı olarak GFS bulgularına göre de Türkiye hem ekonomik hem de insani boyutlarda esenliği düşük düzeydedir.

Legatum Enstitüsü Refah Endeksi *(Prosperity Index)*

Londra merkezli Legatum Enstitüsü tarafından 2007 yılından beri yıllık olarak yayımlanan, refah kavramını en geniş perspektiften ele alan endekslerden birisidir. Endeks, refahı yalnızca ekonomik göstergelerle

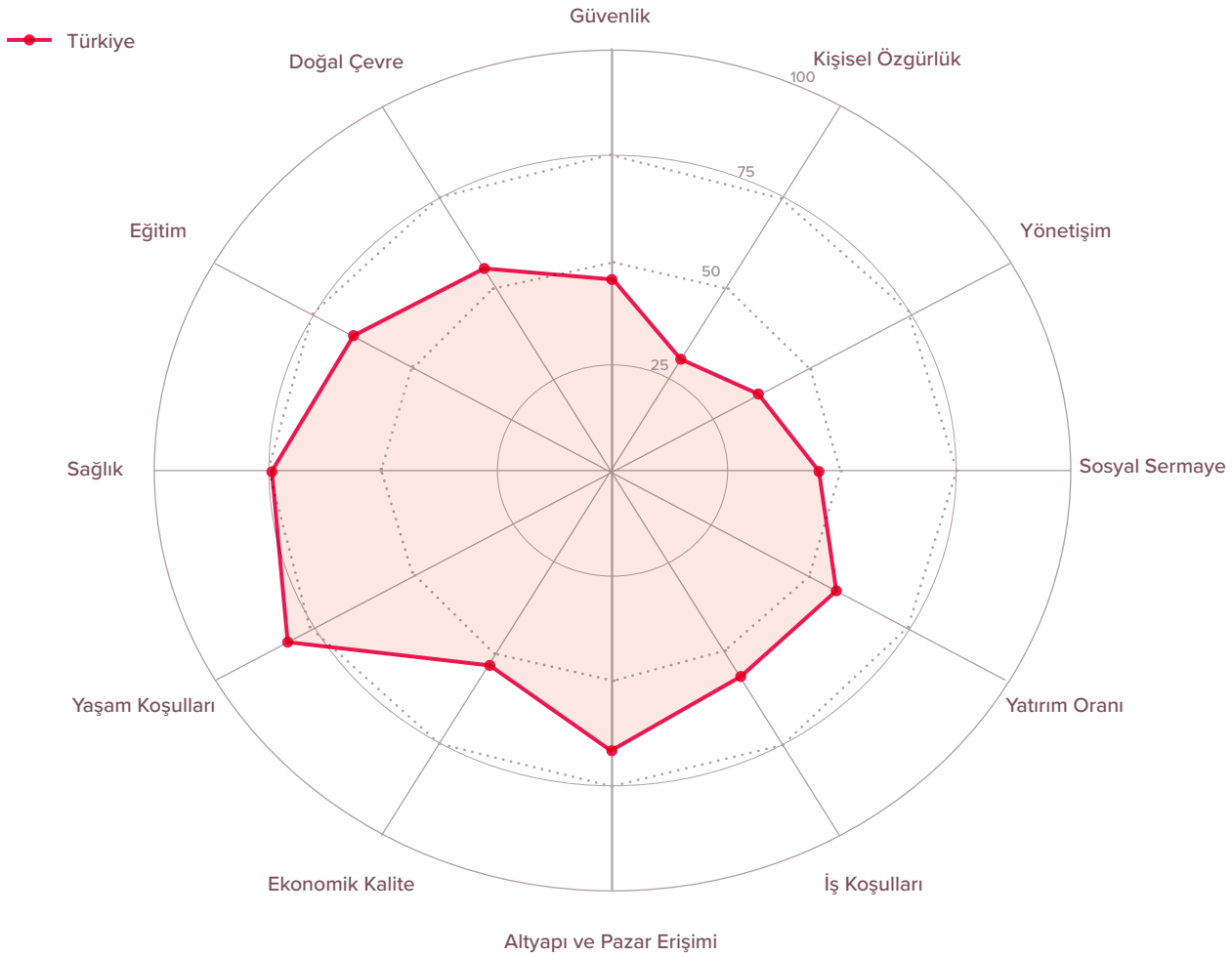
e Türkiye bu araştırmada kısıtlı örnekleme sahip ülkedir (N = 1,473).

sınırlamayıp, *kapsayıcı refah* (inclusive prosperity) yaklaşımıyla 12 temel boyutta ölçmektedir (bkz. ***Ek 1***). Legatum'un ayırt edici özelliği, "yollar ve hedefler" (pathways and destinations) ayrımıdır: Bazı boyutlar refaha giden yolları (örneğin, yönetişim kalitesi, eğitim sistemi), bazıları ise refahın sonuçlarını (örneğin, yaşam koşulları, sağlık) ölçer.[61] Bu yaklaşım, yapısal faktörlerin (yönetişim, özgürlükler) yaşam kalitesine nasıl dönüştüğünü gösterir.

2007-2023 arasındaki 17 yıllık süreç analiz edildiğinde, Türkiye'nin refah profilinin iki paralelde geliştiğini söyleyebiliriz: Ekonomik ve altyapısal boyutlar görece güçlü ve istikrarlı ilerlerken sağlık, yönetişim ve sosyal boyutlar dramatik düşüşler yaşamıştır. **Şekil 4**'te Türkiye'nin 2023 yılı refah profili 12 boyutta gösterilmektedir.

Türkiye 167 ülke arasında genel sıralamada 95. sırada yer almakta olup, 2011'den bu yana 23 basamak gerilemiştir. Boyutlar bazında Türkiye'nin en güçlü performansı altyapı ve pazar erişimi (50) ile yaşam koşullarında (59) gözlenirken, en zayıf performans kişisel özgürlükler (152), güvenlik (147), sosyal sermaye (137) ve yönetişim (128) boyutlarındadır. Yaşam koşulları puanı (80,96) ile kişisel özgürlükler puanı (30,22) arasındaki 50,74 puanlık uçurum, Türkiye'de refahın çarpık yapısını somutlaştırmaktadır: Fiziksel yaşam altyapısı görece güçlü olmasına karşın, bu altyapının üzerinde şekillenen öznel deneyim (özgürlük algısı, güvenlik hissi, toplumsal güven ve yönetişim kalitesi) ciddi ölçüde zayıftır. Bir başka deyişle, yaşam koşullarının nesnel göstergeleri olumlu olsa da, bireyler bu koşulları özgürce ve güven içinde deneyimleyememektedir. Bu durum, diğer endekslerin de tutarlı

Şekil 4. Türkiye'nin 12 Boyutta Refah Profili, 2023 (0-100 Skala)



Not: Şekil, Legatum Refah Endeksi 2023 verileri kullanılarak yapay zekâ destekli görselleştirme araçlarıyla oluşturulmuştur. Radar grafikte her bir eksen, 0 (en düşük refah) ile 100 (en yüksek refah) arasında bir skala üzerinde ilgili boyuttaki puanı göstermektedir. Kırmızı alan Türkiye'nin 12 boyuttaki refah profilini, kesikli gri çember ise 50 puanlık orta referans değerini temsil etmektedir.

biçimde ortaya koyduğu bulguyla örtüşmektedir: Türkiye'de ekonomik ve altyapısal gelişme, siyasal ve toplumsal boyutlardaki gerilemeyi telafi edememektedir.

Küresel Sosyal ilerleme Endeksi *(Social Progress Imperative, SPI)*

Washington merkezli *Sosyal İlerleme Girişimi* (*Social Progress Imperative, SPI)* tarafından geliştirilen endeks ilk raporunu 2014'te yayımlamıştır. Endeks, Harvard İşletme Okulu profesörü Michael Porter'ın liderliğinde oluşturulmuş ve sosyal ilerlemeyi ekonomik göstergelerden bağımsız olarak ölçmeyi hedeflemiştir.[62] SPI'nin temel sorusu şudur: *"Bir toplum, yurttaşlarının temel ihtiyaçlarını karşılamada, esenlik temellerini oluşturmada ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak tanımada ne kadar başarılıdır?"* SPI bu soruya cevap vermek için, 3 ana boyutta, 12 bileşen ve 54 gösterge ile sosyal ilerlemeyi kapsamlı bir şekilde ölçmektedir.

SPI'nin ayırt edici özelliği, GSYİH veya ekonomik göstergeleri hiç kullanmamasıdır. Bunun yerine, yalnızca sosyal ve çevresel sonuçları ölçer. Bu yaklaşımın amacı, "*ekonomik büyüme sosyal ilerlemeyi garanti eder mi?*" sorusunu cevaplamaktır. Ayrıca, *"Normalde yapabildiğiniz şeyleri yapmanızı engelleyen herhangi bir sağlık sorununuz var mı?"* gibi somut, davranışsal sorularla veri toplar. Bu, öznel değerlendirmeler yerine gerçek yaşam deneyimlerini ölçmektedir.

2025 yılı verilerine göre Türkiye, 170 ülke arasında 83. sırada yer almıştır.[63] Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığında Türkiye en düşük performans gösteren ülke konumundadır. SPI'nin üç ana boyutuna bakıldığında, Türkiye'nin asimetrik sosyal ilerleme profili ortaya çıkmaktadır. Temel ihtiyaçlar boyutunda, Legatum'un yaşam koşulları ve sağlık boyutuna benzer şekilde görece iyi performans gösterirken, esenliğin temelleri boyutunda 73. sırada, ortalamada, fırsat boyutunda ise en zayıf ülkeler arasına yer almıştır. Özellikle "Haklar ve Katılım" alt boyutunda Türkiye, dünyada en az gelişim kaydeden on ülke arasında bulunmaktadır. Bu, V-Dem'in "seçimli otokrasi" sınıflandırması, Dünya Mutluluk Raporu'ndaki özgürlük düşüşü, Legatum'daki kişisel özgürlük (30,22) ve GFS'deki 21/22 sıralamasıyla tutarlıdır.

SPI'nin ortaya koyduğu en çarpıcı bulgu, Türkiye'nin ekonomik gelişme düzeyine rağmen sosyal ilerleme göstergelerinde benzer gelir grubundaki ülkelerden geri kalmasıdır. Türkiye gelir bakımından, orta-üst gelir grubunda olmasına karşın, sosyal ilerleme açısından orta-alt gelir grubu performansı göstermektedir.

Mutlu Gezegen Endeksi *(Happy Planet Index, HPI)*

Londra merkezli Yeni Ekonomi Vakfı (New Economics Foundation) tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Endeks, geleneksel refah ölçümlerinden radikal bir ayrılışı temsil eder: GSYİH büyümesi yerine sürdürülebilir esenliği, tüketim artışı yerine çevresel adaleti, ekonomik performans yerine yaşam kalitesini merkeze almaktadır.[64] HPI'nin temel sorusu şudur: "*Ülkeler, sınırlı gezegen kaynakları içinde vatandaşlarına uzun ve mutlu yaşamlar sunmada ne kadar başarılı?"*

Endeks, verimliliğe dayalı bir yaklaşımla üç bileşeni şu formülle hesaplamaktadır:

HPI = (Yaşam Memnuniyeti × Yaşam Beklentisi) / Ekolojik Ayak İzi

En az çevresel maliyetle en yüksek yaşam kalitesi üreten ülkeler yüksek puan almaktadır. Bu verimliliğe dayalı yaklaşım nedeniyle yüksek ekolojik ayak izine sahip gelişmiş ülkeler sıralamada gerilerde kalabilirken, düşük kaynak tüketimiyle yüksek yaşam memnuniyeti üreten ülkeler öne çıkabilmektedir. Türkiye ise 2021 verilerine dayanan en güncel sıralamada 147 ülke arasında 91. sırada yer almaktadır.[65] Bu orta-alt sıralama, aslında Türkiye'nin ne yüksek esenlik ne de düşük çevresel ayak izi elde edemediğini göstermektedir. Ancak asıl kaygı verici olan, Türkiye'nin 2019'dan bu yana 24 basamak gerilemiş olmasıdır. Bu hızlı düşüş, Türkiye'de hem esenliğin hem de sürdürülebilirliğin aşındığını yansıtmaktadır. Psikolojik esenlik boyutunda 10 üzerinden 4,4 puan alarak 118. sırada yer almakta ve HPI metodolojisinde *"kırmızı risk"* grubunda sınıflandırılmaktadır. Kırmızı risk grubu, yaşam memnuniyetinin kritik düzeyde olduğu ülkeleri tanımlar. 4,4 puan, Dünya Mutluluk Raporu'ndaki 5,23 puanla tutarlıdır ve Türkiye'nin kronik mutsuzluk içinde olduğunu göstermektedir. 147 ülke arasında 118. sırada yer alması, Türkiye'nin psikolojik esenlikte alt yüzde 20'lik dilimde olduğu anlamına gelmektedir. Düşük yaşam memnuniyeti ile yüksek ekolojik ayak izinin bir arada bulunması, Türkiye'nin HPI'de hem hızlı gerilemesini hem de düşük puanını açıklamaktadır.

DOĞRUDAN GÖSTERGELER: ULUSAL ESENLİK ENDEKSLERİ

Yaşam Memnuniyeti Araştırması (YMA)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2003 yılından beri düzenli olarak yürütülen ulusal ölçekli bir araştırmadır. Araştırma, başlangıçta 2-3 yılda bir gerçekleştirilirken, 2013 yılından itibaren yıllık hale getirilmiştir.[66] YMA, Türkiye'de psikolojik esenliği sistematik olarak ölçen en uzun süreli ulusal veri kaynağıdır ve Avrupa Yaşam Kalitesi Araştırması (*European Quality of Life Survey*) ile metodolojik uyum içinde tasarlanmıştır. YMA'nın temel amacı, bireylerin yaşam kalitesini öznel değerlendirmelerine dayanarak ölçmek ve ekonomik göstergelerin ötesinde refahı anlamaktır. Araştırma, 18 yaş ve üzeri bireylerle yüz yüze anket yöntemiyle yapılır ve yaklaşık 40.000 kişiyi kapsayan geniş bir örneklem kullanır.

YMA, yaşam memnuniyetini çok boyutlu olarak ele alır:

1 | **Genel mutluluk düzeyi:** Katılımcılara "*Genel olarak kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz?*" sorusu yöneltilir ve yanıtlar beşli kategorik skala ile alınır: "Çok mutlu", "Mutlu", "Orta", "Mutsuz" ve "Çok mutsuz". Bu soru, anlık duygusal durumu değil, genel yaşam hissiyatını ölçer.

2 | **Yaşam doyumu:** Bireylerin yaşamın farklı alanlarından memnuniyet düzeyleri 0-10 aralıkla veya 5'li Likert skalası ile ölçülür. Bu alanlar: sağlık durumu, eğitim hizmetleri, iş yaşamı, gelir düzeyi, konut ve yaşanılan çevre, sosyal yaşam ve ilişkiler, kişisel güvenlik, adalet sistemi, çevre kalitesi gibi somut yaşam bileşenlerini kapsar.

3 | **Öznel refah göstergeleri:** Gelecek beklentileri, iyimserlik düzeyi, hayattan beklentiler gibi ileriye dönük değerlendirmeler. Bu boyut, bireylerin gelecek algısını ve umut düzeyini yansıtır.

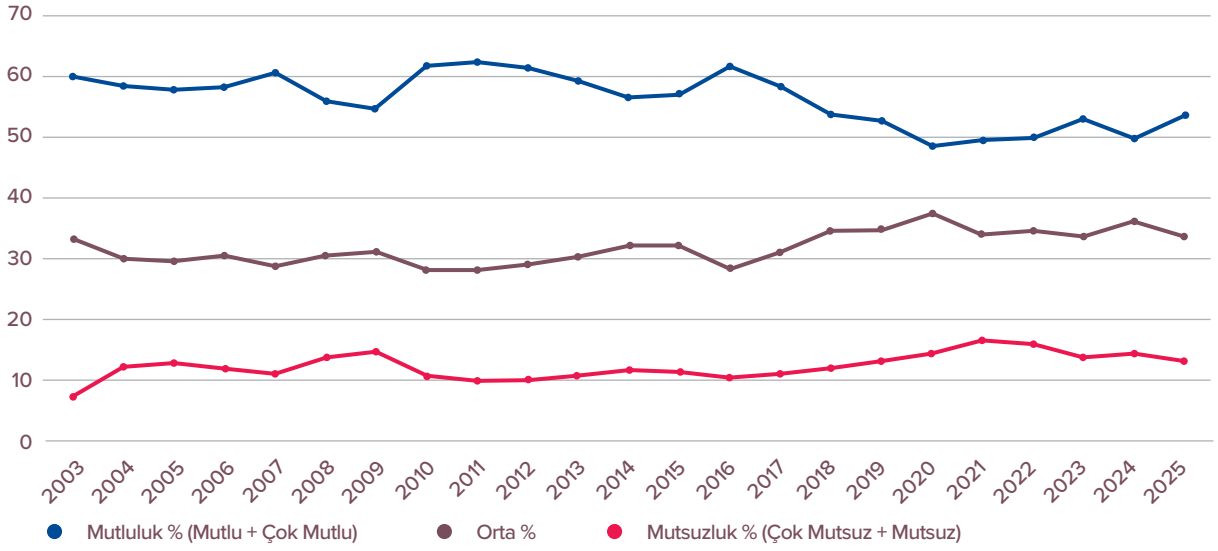
4 | **Toplumsal bağlar:** Sosyal ilişkilerden memnuniyet, başkalarına güven, toplumsal aidiyet gibi sosyal sermaye göstergeleri. Bu boyut, bireylerin toplumsal bağlarının kalitesini ölçer.

YMA'nın ayırt edici özelliği, yalnızca ulusal ortalama değil, il, bölge, cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, gelir grubu, medeni durum gibi demografik kategorilere göre karşılaştırmalı analiz sunmasıdır. Bu, esenliğin toplumsal dağılımını ve eşitsizlikleri görünür kılar. Ayrıca, 2003'ten bu yana 21 yıllık zaman serisi verisi, Türkiye'de esenliğin zaman içindeki değişimini ve kırılma noktalarını tespit etmeyi mümkün kılar.

2024 yılı verileri,[39] Türkiye'de psikolojik esenlik açısından bir dönüm noktasını işaret etmiştir. Mutlu olduğunu beyan edenlerin oranı yüzde 49,6'ya gerilemiştir (çok mutlu yüzde 5,2 + mutlu yüzde 44,4). Bu oran 2023 yılında yüzde 52,7 idi. 2024'teki 3,1 puanlık düşüş, TÜİK'in 2003'ten bu yana yaptığı ölçümlerde mutluluk oranının ilk kez yüzde 50'nin altına gerilemesine yol açmıştır. Türkiye'de ilk kez toplumun yarısından fazlası artık mutlu olmadığını beyan etmektedir. Mutsuzluk oranı ise yüzde 14,5'e yükselmiştir (mutsuz yüzde 10,9 + çok mutsuz yüzde 3,6). Özellikle "çok mutsuz" kategorisinden yola çıkarak, toplumun yaklaşık 3 milyonunun derin bir mutsuzluk içerisinde yaşadığını önerebilir. Orta düzeyde mutluluk bildirenlerin oranı ise yüzde 35,9'dur. Bireylerin ortalama yaşam memnuniyet düzeyi 10 üzerinden 5,7 olarak hesaplanmıştır.

17 Şubat 2026'da açıklanan TÜİK'in 2025 yılı verilerinde mutluluk oranının yeniden yüzde 53,3'e yükseldiği bildirilmişse de, bu artış birkaç nedenden dolayı temkinle değerlendirilmelidir.[67] Ortalama yaşam memnuniyet düzeyi 5,7 olarak değişmeden kalmıştır. İki yıldır bu seviyede sabit kalması, orta noktada, yalnızca 0,7 puan üzerinde yapısal olarak "donduğunu" göstermektedir. İkincisi, yüzde 53,3 oranı 2023 yılının yüzde 52,7 seviyesinin ancak 0,6 puan üzerinde ve hâlâ 2022 öncesi seviyelerin gerisindedir. Bu durağanlık, Dünya Mutluluk Raporu'ndaki 5,2 puan ile özellikle tutarlıdır. Son olarak, TÜİK'in 22 yıllık zaman serisi verileri (Şekil 5), Türkiye'de mutluluğun uzun vadeli eğilimini göstermektedir. 2003-2013 arasında mutluluk oranları yüzde 55-60 bandında seyretmişken, 2016 sonrası sürekli düşüş başlamış ve 2024'te yüzde 50'nin altına inmiştir.

Şekil 5. TÜİK YMA Genel Mutluluk Düzeyi (yüzde), 2003-2025



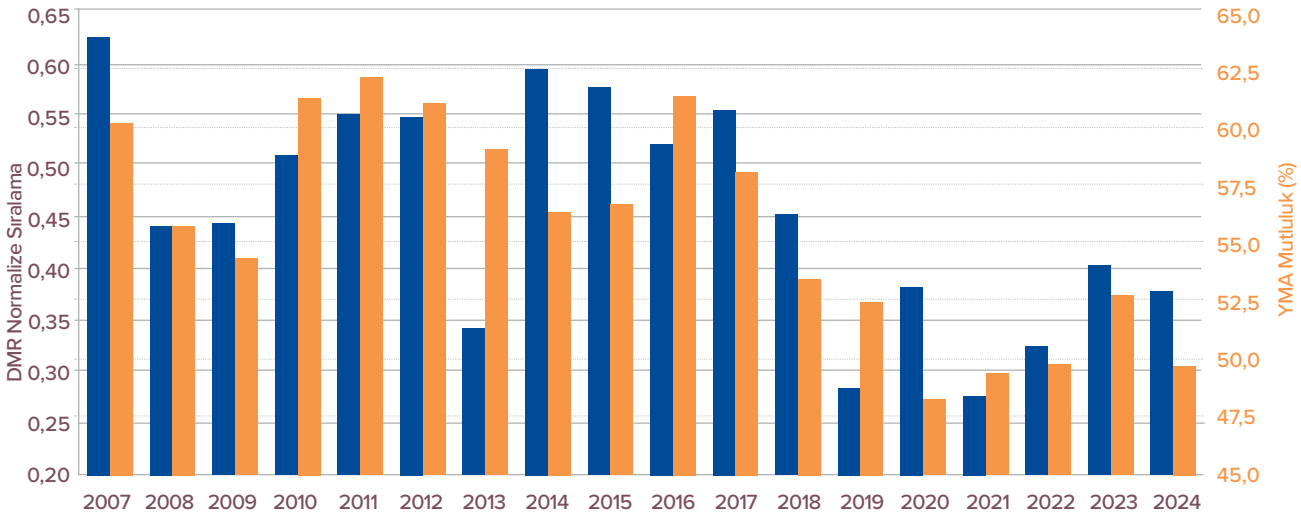
Not: 2003-2025 yılları arası ham veriler TÜİK Veri Portalı'ndan (https://data.tuik.gov.tr/, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması" veri seti) alınmıştır.

Uluslararası bulgularla TÜİK tarafından yayınlanan ulusal bulgular arasındaki örtüşme düzeyini incelemek amacıyla TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması ile Dünya Mutluluk Raporu verileri arasında karşılaştırmalı bir korelasyon analizi gerçekleştirdik.

Bu analize dahil edilecek veri kaynaklarının seçiminde üç temel kriter kullanılmıştır: (1) 2020 ve sonrasının da dahil olduğu en az 10 yıllık kesintisiz Türkiye verisi sunması, (2) yıllar içinde metodolojik tutarlılık göstermesi ve (3) öznel esenlik, yaşam doyumu veya mutluluğu doğrudan ölçmesi. Yukarıda incelediğimiz uluslararası endekslerden sadece Dünya Mutluluk Raporu bu ölçütleri karşılamaktadır.

TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda mutluluk düzeyleri 5'li kategorik skala ile (çok mutsuz, mutsuz, orta, mutlu, çok mutlu) ölçülmekte ve yüzdelik dağılımlar olarak raporlanmaktadır. Dünya Mutluluk Raporu'nda ise Türkiye'nin sıralaması, yıllar içinde değişen ülke sayısı nedeniyle normalize edilerek karşılaştırmaya uygun hale getirilmiştir (1 = en mutlu ülke, 0 = en mutsuz ülke). Her iki veri seti ortak bir zaman ekseninde (2007–2025) grafikleştirilmiş ve eğilimleri birlikte değerlendirilmiştir (**Şekil 6**).

Şekil 6. DMR & YMA Mutluluk Verileri Karşılaştırılması (2007-2024)



YMA'nın "mutluluk" (r = .73, p < .01)[f] yüzdelik oranları ile DMR'nin normalize edilmiş sıralamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu önemli bir örtüşmeye işaret etmektedir: Uluslararası göstergelere kuşkuyla yaklaşanlar olduğu gibi, ulusal verilerin güvenilirliğini sorgulayanlar da bulunmaktadır. Ancak farklı metodolojilere, farklı örneklemlere ve farklı kurumlara dayanan her iki veri kaynağının ortaklaşa teyit ettiği tablo, Türkiye'de yıllar içinde psikolojik esenliğin sistematik biçimde düştüğüdür. Diğer endeks formatında ulusal çalışmalara bakıldığında da, örneğin, KONDA ve PANAROMA-TR araştırmaları uluslararası standart ölçekleri kullanarak karşılaştırılabilir veriler sunmaktadır.

KONDA ARAŞTIRMA VE DANIŞMANLIK ÖLÇÜMLERİ

1986'dan beri Türkiye'de kamuoyu araştırmaları yürüten bağımsız bir kuruluştur. Aylık "Barometreler" ile toplumun sosyal, siyasi ve psikolojik perspektiflerini derleyen KONDA, belirli aralıklarla psikolojik esenlik ölçümü de yapmaktadır. WHO-5 ölçeği kullanılarak ilk kez COVID-19 pandemisinin en yoğun olduğu Mayıs 2021'de yapılan psikolojik esenlik ölçümü,[68] üç yıl sonra Haziran 2024'te tekrarlanmıştır.[69]

PANAROMA-TR ÖLÇÜMLERİ

Ekonomi-politik analize odaklanan bir analiz platformudur. Aralık 2025'te yılın psikolojik değerlendirmesini yapmak amacıyla kapsamlı bir psikolojik esenlik araştırması yapılmıştır. *ODAK OCAK 26- Türkiye'nin 2025 Duygusu* başlığıyla yayınlanan bu raporda da[70] WHO-5 kullanılmıştır.

Her iki araştırma da Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen ve yaygın olarak kullanılan 5 maddelik kısa bir psikolojik esenlik tarama envanteri olan WHO-5'i kullanmıştır. Özellikle depresyon yatkınlığını da ölçmesi nedeniyle klinik ve epidemiyolojik çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir.[71,72] Ölçek, katılımcıların son iki hafta içinde yaşadıkları olumlu duyguları ve deneyimleri aşağıdaki 5 maddeyle değerlendirir:

1 | Neşeli ve keyifli hissettim.

2 | Sakin ve rahatlamış hissettim.

3 | Aktif ve dinç hissettim.

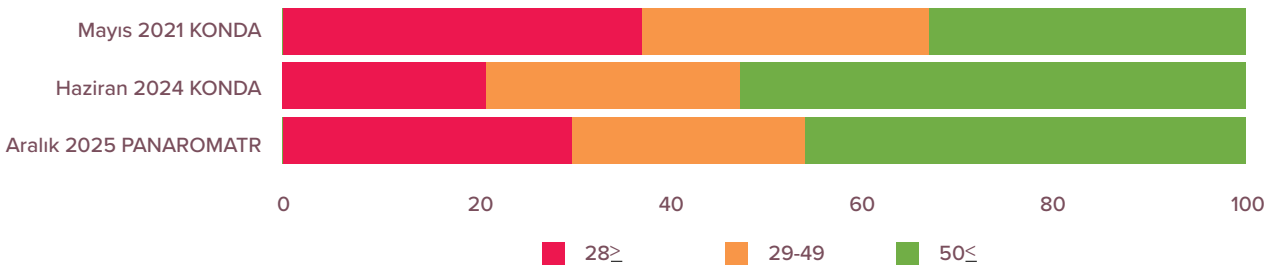
4 | Sabahları kendimi yenilenmiş ve dinlenmiş hissederek uyandım.

5 | Günlerim ilgimi çeken şeylerle doluydu.

Her madde 0-5 aralığında puanlanır (0 = Hiçbir zaman; 5 = Her zaman) ve toplam puan 0 ile 25 arasında değişir. Yorum kolaylığı için bu puan 4 ile çarpılarak 100 üzerinden bir puan elde edilir. Araştırmalara göre 50 puan ve altı psikolojik esenliğin düşük düzeyde olduğuna, 28 puan ve altı ise depresyon riskine işaret eder. Üç farklı dönemde WHO-5 ile yapılan ölçümler, Türkiye'de psikolojik esenliğin seyrini karşılaştırmalı olarak izlemeye olanak tanımaktadır (**Şekil 7**).

KONDA'nın Mayıs 2021 ölçümü,[68] COVID-19 pandemisinin en yoğun dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde Türkiye'nin genel psikolojik esenlik ortalaması 39,68/100 olarak hesaplanmış; toplumun yüzde 37'si depresyon riski eşiği olan 28 puanın altında, yüzde 30'u 29-49 aralığında ve yalnızca yüzde 33'ü 50 puan ve üzerinde yer almıştır. Gelir düzeyi

Şekil 7. Üç Noktada WHO-5 Türkiye Ölçümleri



f Korelasyon analizi, 2007 sonrası dönemde her iki veri seti için de mevcut olan 18 zaman noktası üzerinden gerçekleştirilmiştir. Küçük örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurularak, bu bulgu iki gösterge arasındaki tutarlılığı göstermek amacıyla açıklayıcı bir örnek olarak sunulmuştur. Dolayısıyla analitik açıdan sınırlılığı dikkate alınarak yorumlanmalıdır.

açısından en alt ve en üst gelir grupları arasındaki esenlik farkı yaklaşık 5 puanla sınırlı kalmış ve gelir grupları arasında doğrusal bir esenlik artışı gözlenmemiştir. KONDA'nın Haziran 2024 ölçümünde[69] genel psikolojik esenlik ortalaması 51,26/100'e yükselmiştir. Bu puan, 50 puanlık eşiğin yalnızca 1,26 puan üzerindedir. Toplumun yüzde 22'si depresyon riski eşiğinin altında, yüzde 25'i 29-49 aralığında ve yüzde 53'ü 50 puan ve üzerinde yer almaktadır. Pandemi dönemiyle karşılaştırıldığında, 11,58 puanlık bir iyileşme pandeminin yarattığı olağanüstü stresin azalmasını yansıtmaktadır, ancak yapısal sorunların çözüldüğünü göstermeyebilir. Nitekim, gelir düzeyinin belirleyiciliği dramatik biçimde güçlenmiştir: En alt ve en üst gelir grupları arasındaki esenlik farkı yaklaşık 13 puana genişlemiş ve 2021'de var olmayan doğrusal bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, ekonomik faktörün psikolojik esenlik üzerindeki etkisinin üç yılda keskin biçimde güçlendiğini göstermektedir. Cinsiyet açısından ise pandemi döneminde gözlenen fark kapanmış görünmektedir. 2021'de kadınlar erkeklerden daha düşük düzeyde esenlik gösterirken (kadınlar yüzde 69, erkekler yüzde 65 düşük esenlik oranına sahipti), 2024'te bu fark ortadan kalkmıştır (kadınlar yüzde 47, erkekler yüzde 48).

PANAROMA-TR'nin Aralık 2025 ölçümü ise[70] 2025 yılını yansıtan en güncel veridir ve 2024 KONDA verisi ile karşılaştırıldığında daha olumsuz bir tablo ortaya koymuştur. Toplumun yüzde 30'u depresyon riski eşiğinin altında, yüzde 24'ü 29-49 aralığıyla düşük esenlik bandında ve yüzde 46'sı 50 puan ve üzerinde yer almaktadır. Son iki haftadaki olumlu yaşantıların değerlendirilmesinde hiçbir WHO-5 maddesi ölçek orta noktası olan 3'ün üzerinde puan alamamıştır. Bulgular, özellikle kronik yorgunluk, atalet ve anlamsızlık hissinin yaygınlığına işaret etmektedir.

Gelir düzeyi, PANAROMA-TR verilerinde de en belirleyici faktör olarak öne çıkmaktadır. Düşük gelir grubunda kritik düşük esenlik oranı yüzde 44,5 ile oldukça yüksek bir seviyeye ulaşırken, bu oran orta gelir grubunda yüzde 21,2'ye, yüksek gelir grubunda ise yüzde 15,9'a gerilemektedir. Psikolojik esenlik düzeyi ortalamanın üzerinde olanların oranı düşük gelir grubunda yalnızca yüzde 30 iken, orta gelir grubunda yüzde 52, yüksek gelir grubunda yüzde 67'dir. Bu dağılım, ekonomik koşulların psikolojik esenlik üzerinde güçlü ve doğrudan bir etkisi olduğunu, düşük gelir grubunun psikolojik açıdan en kırılgan kesimi oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 4: PSİKOLOJİK ESENLİĞİN BAĞLAMSAL GÖSTERGELERİ

Esenlik, yaşam deneyimlerinin hem sonucu hem de belirleyicisi olarak insan sağlığı ve işlevselliğinin farklı alanlarını etkiler. Bir sonuç olarak, yaş, sosyoekonomik kaynaklar, iş ve aile yaşamı, kültürel bağlam gibi faktörler tarafından şekillendirilir. Bir belirleyici olarak ise fiziksel sağlık, biyolojik belirteçler (biomarkers), kronik hastalıklar ve hatta ölüm riski üzerinde doğrudan etkiye sahiptir.[73] Bu bölüm, bu nedenle esenliğin bağlamsal belirleyicilerine odaklanmakta ve sosyoekonomik, kültürel ve çevresel faktörlerin bireyin esenlik deneyimini şekillendirme süreçlerini incelemektedir.

Türkiye'de psikolojik esenliğin değişimini anlamak için dört temel bağlamsal gösterge incelenmiştir: (1) *Başkalarına Güven ve Sosyal Destek*, (2) *Psikolojik Sağlık*, (3) *Kurumsallaşmış Dışlama*, (4) *Otoriterleşme*. Bu indikatörlerin seçimi hem kuramsal çerçevelerle hem de Türkiye'ye özgü görgül bulgularla gerekçelenmiştir. Sosyal güven ve destek, esenlik araştırmalarında en tutarlı yordayıcılardan biri olarak kabul edilmektedir[74] ve Dünya Mutluluk Raporu'nun altı temel boyutundan birini oluşturmaktadır. Psikolojik sağlık, esenliğin en somut ve ölçülebilir sonucu olarak hem klinik hem de yapısal bir gösterge niteliği taşımaktadır.[75] Kurumsallaşmış dışlanma, bireylerin sosyal, ekonomik ve politik kaynaklara erişimde karşılaştıkları yapısal engellerin esenliği aşındırma biçimini incelemektedir.[76] Otoriterleşme ise diğer üç göstergeyi de olumsuz etkileyen bir şemsiye faktör olarak, Türkiye'de esenlik düşüşünün temel politik bağlamını oluşturmaktadır.

BAŞKALARINA GÜVEN & SOSYAL DESTEK

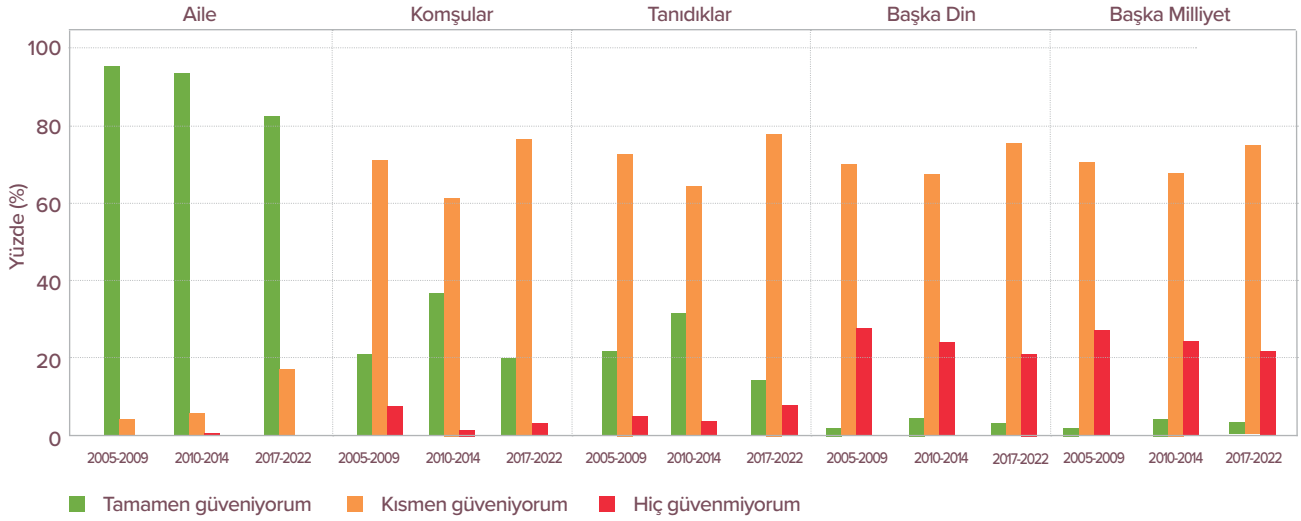
Toplumsal güven ve sosyal destek psikolojik esenliğin kritik bağlamsal faktörleridir. Güven, toplumsal düzeyde iş birliğini kolaylaştırarak psikolojik maliyetleri düşürür; bireysel düzeyde ise öngörülebilirlik ve kontrol algısını güçlendirerek psikolojik stresi azaltır ve kişiye güvence sağlar. Güven farklı sosyal çevrelerde farklı biçimler alır. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde aile içi güven geleneksel olarak yüksektir ve birincil güvence ağı olarak işlev görür.[77] Aile dışında güven ise, tanımadığımız insanlara ve toplumun geneline duyulan güven, toplumsal iş birliği kapasitesinin en güçlü göstergesidir. Türkiye'de aile içi güven yüksek (Avrupa Değerler Araştırması'na göre yüzde 90+; TÜİK 2024, yüzde 73) ancak aile dışı güvenin son derece düşük olması (yüzde 10-15), "dar çember güven" olarak adlandırılan bir yapıyı yansıtmaktadır. Bu düşük genelleştirilmiş güven, birçok olumsuz toplumsal sonucu beraberinde getirir: Sivil toplum zayıflar çünkü insanlar başkalarıyla bir araya gelip ortak hedefler için örgütlenmekte zorlanır. Ekonomik verimlilik düşer çünkü güvensizlik sözleşmelerin maliyetini artırır, yatırım riskini yükseltir. Pozitif kutuplaşma derinleşir çünkü düşük güven "bize karşı onlar" zihniyetini, rakip görülen grubun üyelerine "art niyet atfetme" eğilimini besler, komplo teorilerinin ve dezenformasyonun yayılmasını kolaylaştırır.[78]

Türkiye'de başkalarına duyulan güven 1980'lerden bu yana kronik biçimde düşük seyretmektedir. Dünya Değerler Anketi (DDA)[79] ve PEW verilerine göre,[80] Türkiye'de katılımcıların yüzde 80-95'i yaklaşık kırk yıldır "insanlara karşı dikkatli olmak gerek" demektedir. "Çoğu insana güvenilebilir" diyenlerin oranı geçmiş yıllarda dalgalanmalar göstermiş olsa da anlamlı bir toparlanma sağlayamamış ve son üç yılda yüzde 14 düzeyinde sabitlenmiştir. Bu sabitlenme, toplumsal bir güvensizlik normunun yerleştiğine işaret etmektedir. PEW'in 2025 araştırmasına göre Türkiye, 25 ülke arasında son sıradadır. "Çoğu insana güvenilebilir" diyenlerin ortanca oranı yüksek gelirli ülkelerde yüzde 59, orta gelirli ülkelerde ise yüzde 27 iken yüzde 14'lük oranıyla Türkiye gelir düzeyi benzer ekonomilerle (Meksika yüzde 18, Kenya yüzde 20, Brezilya yüzde 22) kıyaslandığında bile ayrışmaktadır.

Güvenin farklı sosyal çevrelere dağılımı incelendiğinde (**Şekil 8)**, Türkiye'de güvenin yalnızca yabancılara değil, en yakın çevrelere bile sistematik biçimde azaldığı görülmektedir.

Bu erozyon üç temel dinamik etrafında şekillenmektedir. Birincisi, geleneksel olarak Türkiye'de aile, güvenin en güçlü kaynağı olarak görülmesine karşın 2005-2009 yıllarındaki yüzde 95,6'lık "tamamen güven" oranının 2017-2022 itibarıyla yüzde 82,6'ya (-13 puan) gerilemiştir. Bu kayma, tam güvenden kısmi güvene doğru gerçekleşmiş; "kısmen güveniyorum" oranı aynı dönemde yüzde 4,4'ten yüzde 17,1'e yükselmiştir. İkincisi, komşulara ve tanıdıklara duyulan güvende yaşanan dramatik düşüştür. Özellikle 2017-2022 döneminde belirginleşen bu erozyon, aynı dönemdeki siyasi kutuplaşma ve ekonomik belirsizlikle örtüşmektedir. Üçüncüsü, dış grup güvenindeki dönüşümdür. Başka dinden ve başka milliyetten

Şekil 8. Dünya Değerler Anketi, Farklı Gruplara Güven Düzeyleri (2005-2022)

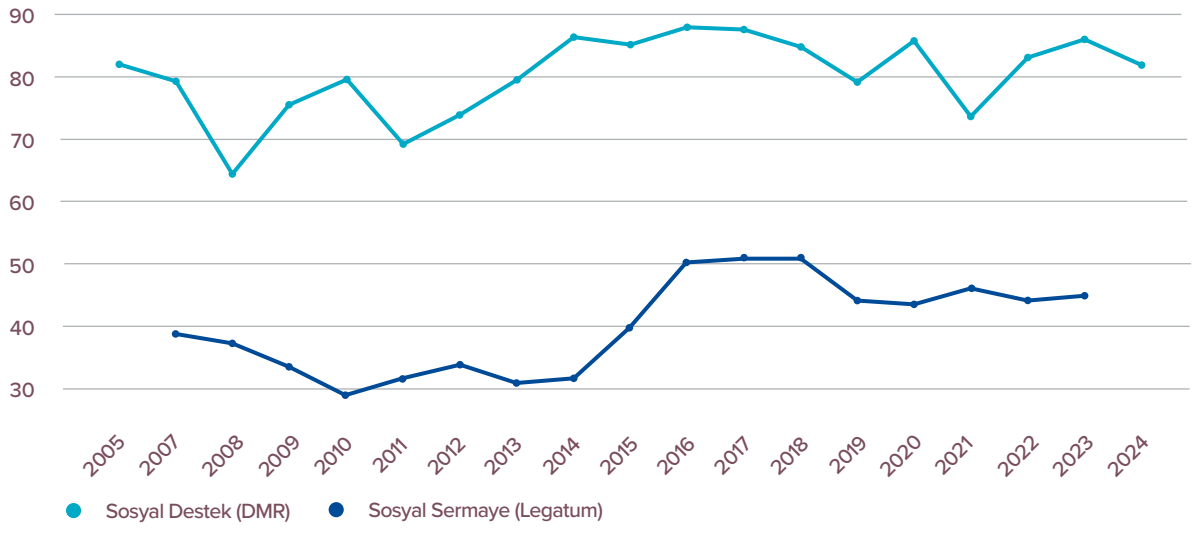


insanlara karşı güvensizlik seneler içinde kalıcı olmuş olmakla birlikte, son yıllarda "hiç güvenmiyorum" oranında kısmi bir azalma izlenmektedir. Bu azalış, keskin güvensizliğin yerini daha belirsiz ve temkinli bir mesafenin aldığına işaret edebilir; güven inşa edilmemiş, ancak mutlak ret de yumuşamıştır.

Peki, güven kaybı herkesi eşit şekilde mi etkiliyor? Neredeyse evet. DDA verilerinde eğitim, cinsiyet, yaş ve istihdam durumuna göre güven oranları 2017-2022 döneminde yüzde 12-15 aralığında seyretmiş ve gruplar arası anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Gelir seviyesi ise tek anlamlı istisna olarak dikkat çekmektedir: 2017-2022 döneminde yüksek gelir grubunda "çoğu insana güvenilebilir" diyenlerin oranı yüzde 33 iken, orta ve düşük gelir gruplarında bu oran yüzde 12-13 düzeyinde kalmıştır. Bu bulgular, Türkiye'de güven erozyonunun bireysel özelliklerden ziyade toplumsal ve yapısal faktörlerden kaynaklandığını, ancak ekonomik kaynakların güvensizlik ortamından kısmen korunmayı sağlayabildiğini göstermektedir.

Sosyal destek algısı değerlendirildiğinde ise bir paradoks ortaya çıkmaktadır: Ailem var ama toplum yok. *Dünya Mutluluk Raporu* verilerine göre, Türkiye örnekleminin yüzde 70-85'i başı derde girdiğinde yardım edebilecek akraba veya arkadaşlarının olduğunu belirtmektedir (**Şekil 9**). Bu oran, dalgalanmalara rağmen hep yüksek seviyede kalmaktadır. Ama aynı anda, *Legatum Refah Endeksi*'ne göre[61] Türkiye

Şekil 9. Dünya Mutluluk Raporu, Sosyal Destek (Dünya Mutluluk Raporu, yüzde) ve Sosyal Sermaye (Legatum Prosperity) Türkiye'nin Durumu



sosyal sermayede 167 ülke arasından 137., OECD *Daha İyi Yaşam Endeksi*'nde[54] de 38 ülke arasından 27. sıradadır.

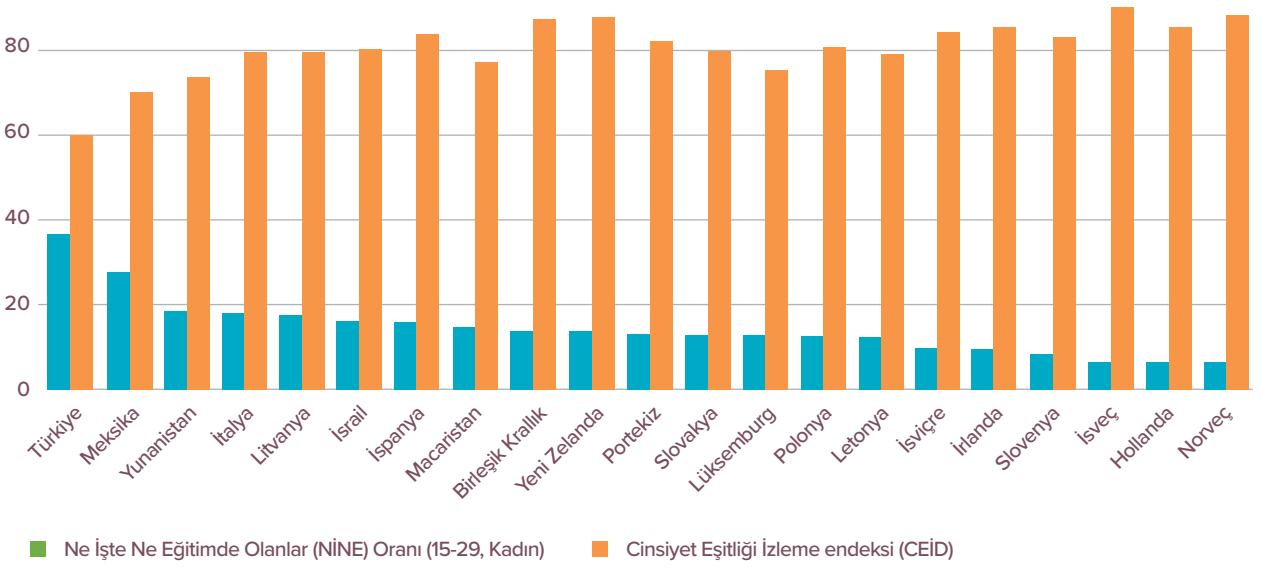
Bu uyumsuzluğun başlıca kaynağı ölçüm kapsamı farklılığıdır. DMR yalnızca yakın çevreye (aile ve arkadaşlar) odaklanırken, Legatum gibi endeksler kişilerarası güven, kurumsal güven (polise, mahkemelere, hükümete güven), sosyal ağların kalitesi, sivil katılım (gönüllülük, hayır kurumlarına bağış) ve sosyal hoşgörü (azınlıklara, göçmenlere karşı tutum) gibi çok daha geniş sosyal sermaye göstergelerini kapsamaktadır. Türkiye'de aile bağlarının hâlâ görece güçlü kalması DMR skorunu yüksek tutarken, kolektif güven erozyonu, zayıf kurumsal güven ve düşük sivil katılım Legatum skorunu aşağı çekiyor olabilir. Ayrıca, *"başı derde girdiğinde yardım alabilme"* algısı, gerçek sosyal ağların işlevselliğinden ziyade varsayımsal bir beklentiyi yansıtıyor olabilir. Türkiye'de "aile dayanışması" güçlü bir kültürel norm olduğundan bireyler bu desteğin varlığını varsayabilir, ancak bu desteğin gerçekte ne kadar erişilebilir ve etkili olduğu ayrı bir sorudur. Aile desteği var olsa da, geniş sosyal ağların, komşuluk ilişkilerinin ve kurumsal desteklerin yokluğu, bireylerin "yan yana yalnızlık" diye tanımlayabileceğimiz dar bir çembere sıkışmasına yol açmaktadır.

KURUMSALLAŞMIŞ DIŞLANMA

Kurumsallaşmış dışlanma, bireylerin sosyal, ekonomik ve politik kaynaklara erişimde karşılaştıkları engelleri ve bu engellerin kurumsal politikalar ve uygulamalarla kalıcı hale gelmesini ifade eder. Türkiye'deki istihdam yapısı farklı grupların yüksek oranlarda işgücü piyasasından dışlanmasına yol açarak psikolojik esenliği düşüren temel etmenlerden birini oluşturmaktadır. Genel işsizlik oranı ile yükseköğretim mezunlarının (15-64 yaş) işsizlik oranı 2014-2024 döneminde yaklaşık yüzde 9-14 bandında benzer seyir izlemektedir.[81] Ancak, asıl çarpıcı olan genç yükseköğretim mezunlarının (15-24 yaş) durumudur: bu grupta işsizlik oranı 2019-2020'de yüzde 35 dolaylarıyla zirveye ulaşmıştır. 2024 itibarıyla yüzde 25 düzeyiyle hâlâ genel işsizlik oranından yaklaşık 2,5 kat daha yüksektir. On yıllık eğilim, genç yükseköğretim mezunlarının işgücü piyasasına girişte yaşadığı zorluğun geçici değil yapısal bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da hem bireysel düzeyde artan hayal kırıklığı ve gelecek kaygısı, hem de toplumsal düzeyde beşerî sermayenin verimsiz kullanılması anlamına gelmektedir.

Bu yapısal eşitsizlik kadınlar açısından çok daha ağır seyretmektedir. Türkiye'de kadınların işgücüne katılım oranı OECD ortalamasının belirgin şekilde altında kalmaya devam etmektedir. Eşitsizliğin en çarpıcı göstergesi kadınlarda NİNE oranıdır: Türkiye, 2024 itibarıyla OECD ülkeleri arasında hem kadınlarda hem erkeklerde en yüksek NİNE oranına sahip ülkeler arasında yer almaktadır.[82] Ancak, kadın NİNE oranı erkeklere kıyasla katbekat yüksektir. Kadınların ne eğitimde ne istihdamda olmaması, yalnızca ekonomik bir kayıp değil, aynı zamanda psikolojik

Şekil 10. NİNE ve CEİD Skorlarının Farklı Ülkelere Göre Dağılımı



Not: NİNE oranları 18-24 yaş kadınlar için OECD Data Portal'ından alınmıştır. CEİD skorları Cinsiyet Eşitliği İzleme Derneği (2024) tarafından hesaplanmıştır.

özerkliğin ve toplumsal katılımın sistematik olarak kısıtlanması anlamına gelmektedir. Geniş tanımlı işsizlik oranları, yani iş aramaktan vazgeçmiş, eksik istihdam edilen veya potansiyel işgücünde olan bireyleri de kapsayan ölçümler, dikkate alındığında resmi istatistiklerin yansıttığından çok daha geniş bir dışlanma tablosu ortaya çıkmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin eğitimden işgücüne geçiş yaptığı, ekonomik bağımsızlık kazandığı ve gelecek planları kurduğu kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde ne eğitim ne istihdam ne de eğitim sistemine dahil olmamak (NİNE statüsü), sadece mevcut bir fırsatın kaçırılması değil, aynı zamanda uzun vadeli kariyer yörüngesinin, ekonomik özerkliğin ve psikolojik esenliğin ciddi şekilde tehlikeye girmesi anlamına gelmektedir.

Türkiye ve Meksika gibi CEİD skorunun[83] düşük olduğu ülkeler aynı zamanda en yüksek kadın NİNE oranlarına sahiptir. Yüksek NİNE oranı büyük ölçüde düşük cinsiyet eşitliğinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir; ancak CEİD skoru görece yüksek olan ülkeler arasında dahi kadın NİNE oranlarında büyük farklılıklar gözlemlenmektedir (**Şekil 10**). Örneğin, İsveç (CEİD: 90,6, NİNE: yüzde 6,7) ile Birleşik Krallık (CEİD: 87,4, NİNE: yüzde 14) benzer cinsiyet eşitliği seviyelerine sahipken, genç kadınların işgücü ve eğitim sistemine katılımında iki katlık bir fark bulunmaktadır. Bu durum, cinsiyet eşitliğindeki ilerlemenin tek başına yeterli olmadığını, politika ve esnek çalışma düzenlemelerinin de belirleyici olduğunu göstermektedir. Türkiye özelinde bakıldığında hem en düşük CEİD skoruna hem de en yüksek kadın NİNE oranına sahip olmak, genç kadınların çifte dezavantaj altında olduğuna işaret etmektedir.

Her ne kadar gençlerin dezavantajlı sürecine odaklansak da, gelir ve servet eşitsizliği ile istihdam güvencesizliği sadece gençleri değil, yaşlanan nüfusu da ciddi şekilde etkilemektedir. Emekli olduğu halde iş arayan veya çalışmaya devam edenlerin sayısı 2002'den bu yana 1,5 milyondan 7,9 milyona yükselmiştir.[84] 2024 itibarıyla, emeklilerin yüzde 65,7'si hâlâ işgücü piyasasında yer almaktadır. Bu artışta Emeklilikte Yaşa Takılanlar (EYT) düzenlemesi, emekli maaşlarının satın alma gücündeki erime ve yüksek enflasyon belirleyici rol oynamıştır. Emekli aylığının asgari ücrete oranı 2016'ya dek yüzde 114-136 bandında seyrederken, bu tarihten sonra sistematik biçimde düşmüş ve 2024 itibarıyla yüzde 78'e gerilemiştir. Ancak bu ekonomik göstergelerin kendileri değil, psikolojik esenlik üzerindeki etkileri bu raporun odak noktasıdır: emeklilerin çalışmak zorunda kalması ekonomik özerklik ve yaşam kontrolü algısını zayıflatmakta, genç işsizliğin yüksekliğiyle birleşen nesiller arası rekabet toplumsal güvensizliği derinleştirmekte ve satın alma gücündeki erime gündelik yaşamda kronik bir stres kaynağı oluşturmaktadır.

Bu ekonomik zorluk, yaşlıları ayrıca çok boyutlu hak ihlallerine karşı savunmasız hale getirebilir. Yaşlanma Çalışmaları Derneği'nin Senex İzleme araştırması,[85] 2025 yılının ikinci döneminde 700 yaşlıya yönelik hak ihlali vakası tespit etmiştir ve bu rakam 48 aylık izleme süresince karşılaşılan en yüksek sayıdır. Vakaların yarısından fazlası ölümle sonuçlanmış, en fazla etkilenen grup ise yoksul yaşlılar, özellikle dul ve engelli yaşlı kadınlar olmuştur. Emekli maaşlarının yetersizliği, bazı yaşlıları gündelik yaşamda çarpıcı bir görünmezliğe sürüklemektedir (bkz.[86]).

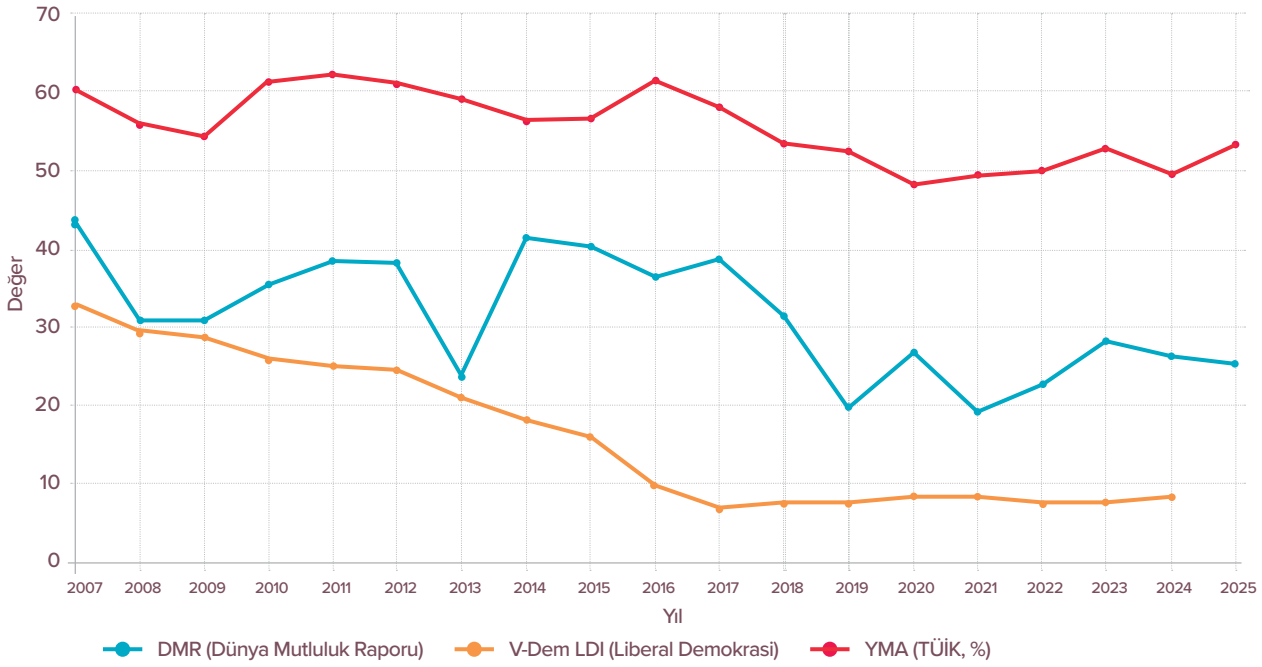
OTORİTERLEŞME

Otoriterleşme, Türkiye'de son on yılda esenlik düşüşünün en temel politik bağlamını oluşturmaktadır. İfade özgürlüğünün kısıtlanması, medya ve yargı bağımsızlığının erozyonu ve sivil toplumun baskı altına alınması ile karakterize edilen bu süreç, toplumsal güvenin erozyonuna, psikolojik sağlığın bozulmasına ve kurumsallaşmış dışlanmanın derinleşmesine yol açarak diğer üç göstergeyi de olumsuz etkileyen bir şemsiye faktör olarak işlev görmektedir.

Son on yılda dünyanın demokrasi haritası dramatik bir biçimde yeniden çizilmiş gibi görünmektedir. Varieties of Democracy (V-DEM) projesi verilerine göre otokrasilerde yaşayan dünya nüfusunun oranı 2010'da yüzde 48 iken 2024'te yüzde 72'ye yükselmiştir; bu 1978'den bu yana en yüksek orandır. Demokratik gerileme hızlanmakta olup, dünyada ilk kez 20 yıldan uzun bir süredir otokrasi sayısı demokrasi sayısını aşmıştır.[87] İfade özgürlüğünün kısıtlandığı ülke sayısı 2023'te 35 iken 2024'te 44'e çıkmıştır. Türkiye ise bu küresel gerilemenin merkezinde yer almaktadır: V-Dem 2010-2020 döneminde dünyada en hızlı otoriterleşen üç ülkeden biri olarak kaydetmiştir.[88]

V-Dem'in Liberal Demokrasi Endeksi (Liberal Democracy Index, LDI) seçim demokrasisinin temel kurumlarını liberal bileşenlerle (yürütme üzerinde yasamanın ve yargının denetimleri, hukukun üstünlüğü, bireysel özgürlükler) birleştiren bütünleşik bir ölçümdür. 2007 yılında Türkiye'nin LDI skoru orta düzeyde bir liberal demokrasiye işaret etmektedir (0,47). 2013 itibarıyla

Şekil 11. DMR, YMA ve V-Dem: Mutluluk ve Demokrasi Karşılaştırması (2007-2025)



ise "seçimli otokrasi" kategorisine gerilemiştir (0,30). Ancak asıl dramatik gerileme 2016 sonrasında gerçekleşmiş, puan 0,14'e düşmüş ve 2024'te 0,12'ye düşmüştür. Bu da 2007'ye kıyasla yüzde 74'lük bir düşüşe tekabül etmektedir. Bu değerlendirme V-Dem'e özgü değildir; farklı metodolojiler kullanan diğer saygın uluslararası kuruluşlar da benzer bir tablo çizmektedir: *Freedom House'un* 2025 verisine göre[89] de Türkiye "özgür olmayan" ülkeler kategorisinde yer almakta, *The Economist Intelligence Unit'in* Demokrasi Endeksi'nde[90] ise "hibrit rejim" olarak sınıflandırılmaktadır.

DMR, YMA ve V-DEM verilerini aynı grafikte incelediğimizde (**Şekil 11**), Türkiye'de demokratik gerileme ile psikolojik esenlik arasındaki ilişki ya da birlikte değişim trendi daha belirgin olarak gözlenmektedir. 2007-2013 yılları arasında üç gösterge de görece yüksek ve istikrarlı seyrederken, 2013 sonrasında her üçünde de keskin ve paralel bir düşüş yaşanmış, 2020-24 yıllarında ise her üç gösterge de düşük seviyelere yerleşmiş görünmektedir.

Son dönemde yapılan araştırmalar, rejim tipinin vatandaşların kişilik özellikleri ve psikolojik esenliği ile doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Örneğin, en geniş örneklemli çalışmalardan birisi olan Neumann ve arkadaşlarının (2025)[32] 75 ülkeden 247.981 kişiyle yaptığı araştırma, otokratik rejimlerden tam demokrasilere doğru gidildikçe vatandaşlarda kötücül kişilik özelliklerinin (manipülasyon, narsizm gibi) azaldığını ve empati, insancıllık, başkalarının değerine saygı gibi özelliklerin ise arttığını göstermiştir. Tahmin edilebileceği gibi, olumlu kişilik özellikleri psikolojik esenlik ile güçlü pozitif ilişki gösterirken, kötücül özellikler düşük esenlik ve yüksek negatif duygularla (stres, öfke, üzüntü, endişe) ilişkili bulunmuştur. Türkiye'nin V-Dem sıralamasındaki dramatik gerilemesinin yansıması farklı alanlarda da kendisini göstermektedir. 2007-2024 arasında yaşanan hızlı otoriterleşme, aynı dönemde güven göstergelerinin çökmesi, sosyal desteğin zayıflaması ve psikolojik sağlığın bozulması ile ilişkilidir.

Neumann ve arkadaşlarının çalışmalarında ayrıca seçimli otokrasilerde yaşayan vatandaşların bazen tam otokratik rejimlerde yaşayanlardan bile daha düşük psikolojik esenliğe sahip olduğu gösterilmiştir. Bunun bir nedeni hibrit rejimlerdeki yapısal belirsizliğin ve öngörülemezliğin kronik kaygı, güvensizlik ve çaresizlik duygularını beslemesidir. Türkiye tam da bu hibrit rejim kategorisinde yer almakta ve Neumann'ın tanımladığı "belirsizlik yükü" altında bulunmaktadır.

Bu bölümde Türkiye'de psikolojik esenliğin şekillendiği yapısal bağlam tartışılmıştır. Ancak bu bağlamsal gerilimlerin bireylerin ruhsal dünyasında nasıl somutlaştığını ve hangi psikolojik sonuçlara dönüştüğünü ayrıca ele almak gerekmektedir. Aşağıda bu yapısal dinamiklerin ruh sağlığı göstergelerine nasıl yansıdığı özetlenmiştir.

BÖLÜM 5: PSİKOLOJİK SAĞLIK VE TOPLUMSAL KIRILGANLIK

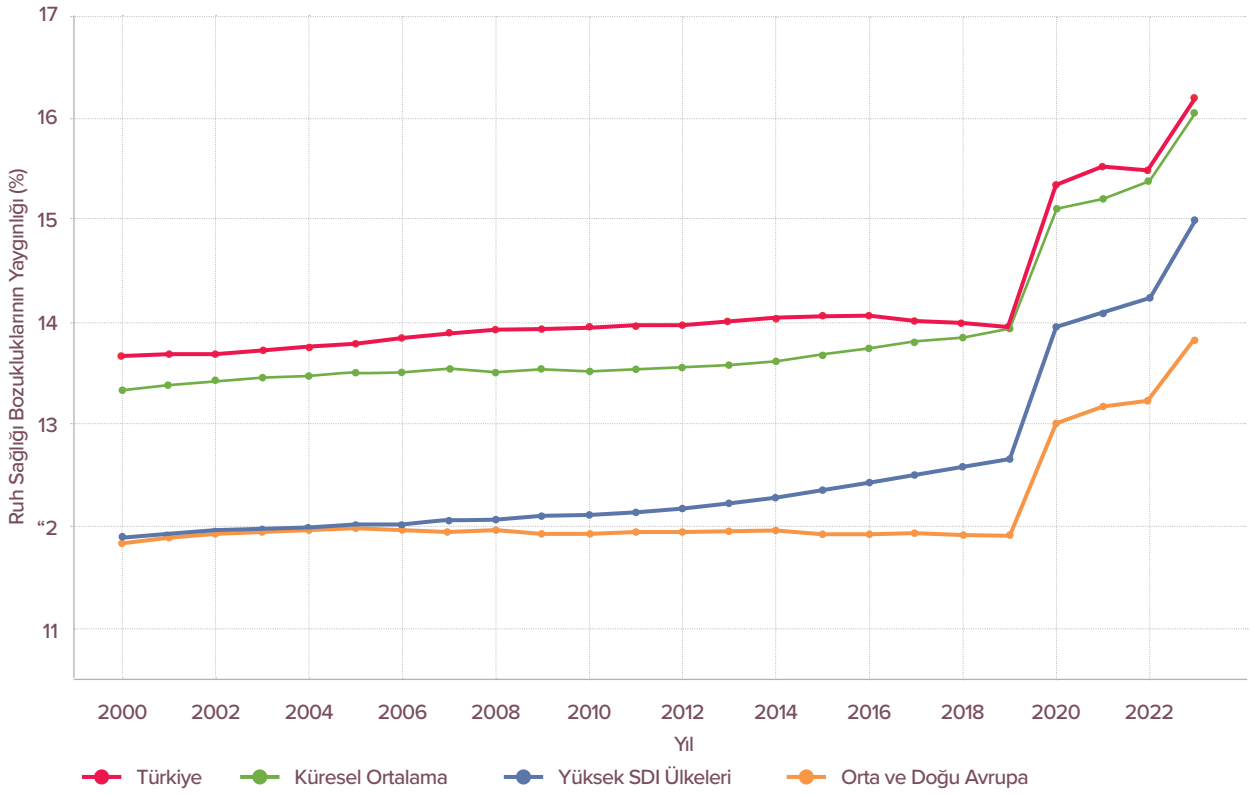
Psikolojik sağlık, esenliğin en temel ve ölçülebilir sonucudur. Depresyon, anksiyete, stres düzeyi, umutsuzluk ve yaşam memnuniyeti gibi göstergeler yalnızca bireysel ruh haline değil; işlevsellik, üretkenlik ve fiziksel sağlık üzerinde de zincirleme etkilerle olumsuz sonuçlara yol açar.[91] Bu göstergeler aynı zamanda, önceki bölümlerde ele aldığımız demografik dönüşüm, ekonomik eşitsizlik, göç beklentileri ve kurumsallaşmış belirsizlik gibi yapısal dinamiklerin bireylerin iç dünyasında bıraktığı izleri görünür kılar.

Araştırmalar özellikle ödemonik esenliğin (yaşamda anlam ve amaç duygusunun) hem ruhsal hem fiziksel sağlıkla güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek esenlik düzeyleri daha iyi kardiyovasküler sağlık, düşük inflamasyon profilleri ve azalmış depresyon riskiyle bağlantılıdır; boylamsal çalışmalar ise yaşamda amaç duygusunun daha uzun yaşam süresi ve daha yavaş bilişsel gerilemeyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (örneğin, Rush Üniversitesi Hafıza ve Yaşlanma Projesi[92]; MIDUS[93]).

Türkiye'de WHO-5 verileri, nüfusun yaklaşık yarısının düşük psikolojik esenlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.[68,69,70] Sağlık Ölçümleri ve Değerlendirme Enstitüsü (Institute for Health Metrics and Evaluation, IHME) tarafından yürütülen Küresel Hastalık Yükü Çalışması (Global Burden of Disease, GBD) da Türkiye'de ruhsal bozuklukların hastalık yükü bakımından küresel ortalamanın üzerinde seyrettiğini ortaya koymaktadır (**Şekil 12**).

Ruh sağlığı bozukluklarının prevalansı 2000'lerden 2023'e Türkiye'de yaklaşık yüzde 18 artmıştır.[94] Artış oranı küresel ortalama ve yüksek Sosyo-Demografik Endeks (SDI) ülkeleriyle paralel görünse de Türkiye'de baştan beri daha yüksek seviyede seyretmektedir. Türkiye'de, IHME'nin sınıflandırmasına göre orta-yüksek SDI grubunda yer alan ruh sağlığı

Şekil 12. Ruh Sağlığı Bozukluklarının Yaygınlığı: Türkiye ve Karşılaştırmalar (2000-2023)



Not: Veriler IHME Küresel Hastalık Yükü Çalışması'ndan (GBD 2023) alınmıştır. "Yüksek SDI Ülkeleri", Sosyo-Demografik Endeks (SDI) değeri en yüksek olan ülkeleri ifade etmektedir. SDI, kişi başı gelir, eğitim düzeyi ve doğurganlık oranının bileşik bir göstergesi olup (IHME, 2025), yüksek SDI grubuna Kuzey Amerika, Batı Avrupa, Japonya, Güney Kore, Avustralya gibi gelişmiş ülkeler dahildir. "Orta ve Doğu Avrupa" ise GBD bölgesel sınıflandırmasına göre Polonya, Macaristan, Çekya, Romanya, Bulgaristan gibi ülkeleri kapsayan ve Türkiye'nin de coğrafi ve sosyoekonomik olarak sıklıkla karşılaştırıldığı bölgeyi temsil etmektedir.

bozukluklarının yaygınlığı, SDI değeri çok daha yüksek gelişmiş ülkelerle karşılaştırılabilir düzeydedir. Özellikle 2020 sonrası dönemde gözlenen artış, diğer bölgelerden belirgin biçimde ayrışmaktadır. Bu sıçramada COVID-19 pandemisi önemli bir tetikleyici olsa da, Türkiye'deki artışın daha kalıcı ve derin olmasının nedeni, pandeminin ekonomik kriz, yüksek enflasyon ve toplumsal güven kaybı gibi yapısal sorunlarla birleşmesi olarak görülebilir.

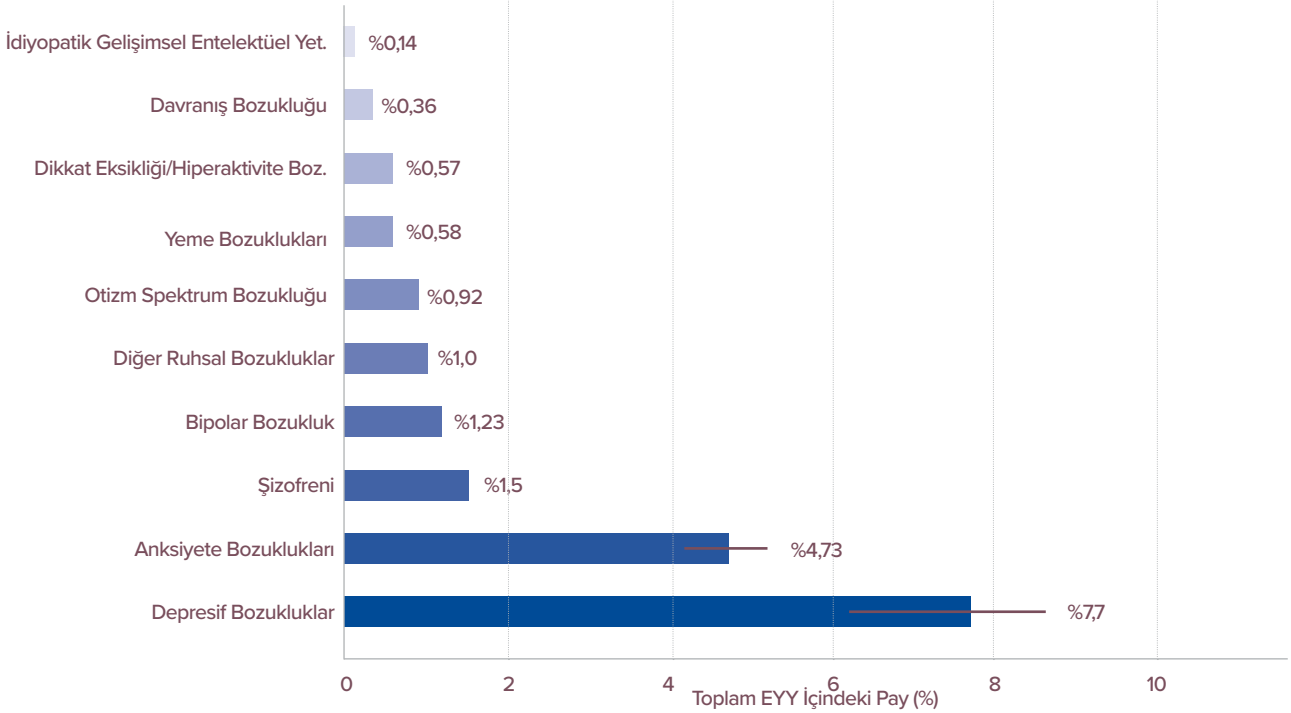
Bununla birlikte prevalanstaki yüzde 18'lik artış, antidepresan kullanımındaki yükselişi tek başına açıklayamamaktadır. 2010-2023 döneminde antidepresan kullanımı yaklaşık yüzde 86 artmıştır.[95] Bu uyumsuzluk, yalnızca tedaviye erişimin artışıyla değil; bozuklukların şiddetinin yükselmesi, tedavi sürelerinin uzaması ve relaps oranlarının artması gibi faktörlerle ilişkili olabilir.

2023 verilerine göre[94] ruh sağlığı bozuklukları Türkiye'de toplam EDYY (Engelliliğe Göre Düzenlenmiş Yaşam Yılı) bir toplumda hastalık, engellilik ve erken ölüm nedeniyle kaybedilen sağlıklı yaşam yıllarının toplamını ifade eden bütünleşik bir hastalık yükü ölçüsüdür. Bu oran, yaklaşık yüzde 8'ini oluşturmaktadır ve hastalık yükü açısından kardiyovasküler hastalıklardan sonra ikinci sıradadır. Ayrıca oran, İspanya, ABD, Yunanistan ve Rusya gibi karşılaştırmalı ülkelerden belirgin şekilde yüksektir; yalnızca İran benzer bir profil göstermektedir.

Şekil 13'e göre 2023'te tüm yaş ve cinsiyet gruplarında depresif bozukluklar toplam EYY'nin (Engellilikle Yaşanan Yıllar) yüzde 7,7'sini, anksiyete bozuklukları ise yüzde 4,73'ünü oluşturmaktadır. EYY göstergesi yalnızca yaygınlığı değil, hastalığın şiddet ve süresini de içerdiği için, bu oranlar depresyon ve anksiyetenin Türkiye'de daha ağır ve kronik bir seyir izlediğine işaret etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017'de bildirdiği yüzde 4,6'lık depresyon prevalansı ve TÜİK'in 2019'daki yüzde 6,3'lük depresif belirti oranıyla karşılaştırıldığında, artışın yalnızca metodolojik farklılıklardan kaynaklanmadığı; yapısal bir ruh sağlığı yüküne dönüştüğü görülmektedir.

Hastalık yükünün dağılımı cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Erkeklerde madde kullanımı ile kendine zarar verme ve şiddet kaynaklı yük kadınlara kıyasla belirgin biçimde daha yüksektir. Buna karşılık, kadınlarda depresyon ve anksiyete başta olmak üzere ruhsal bozuklukların toplam hastalık yükü içindeki payı daha büyüktür. Bu farklılaşma, psikoloji literatüründe iyi belgelenmiş içselleştirme-dışsallaştırma ayrımının hastalık yükü verilerine yansıması olarak okunabilir. Kadınlarda olumsuz duygu ve düşünceler daha çok içe yönelirken (depresyon, anksiyete, somatik

Şekil 13. Türkiye'de Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı (2023) Engellilik ile Yaşanan Yıllar (EYY)- Tüm Yaş Grupları



Not: Hata çubukları %95 güven aralığını göstermektedir.

belirtiler), erkeklerde dışa yönelim (madde kullanımı, saldırganlık, antisosyal davranışlar) daha belirgindir.[96]

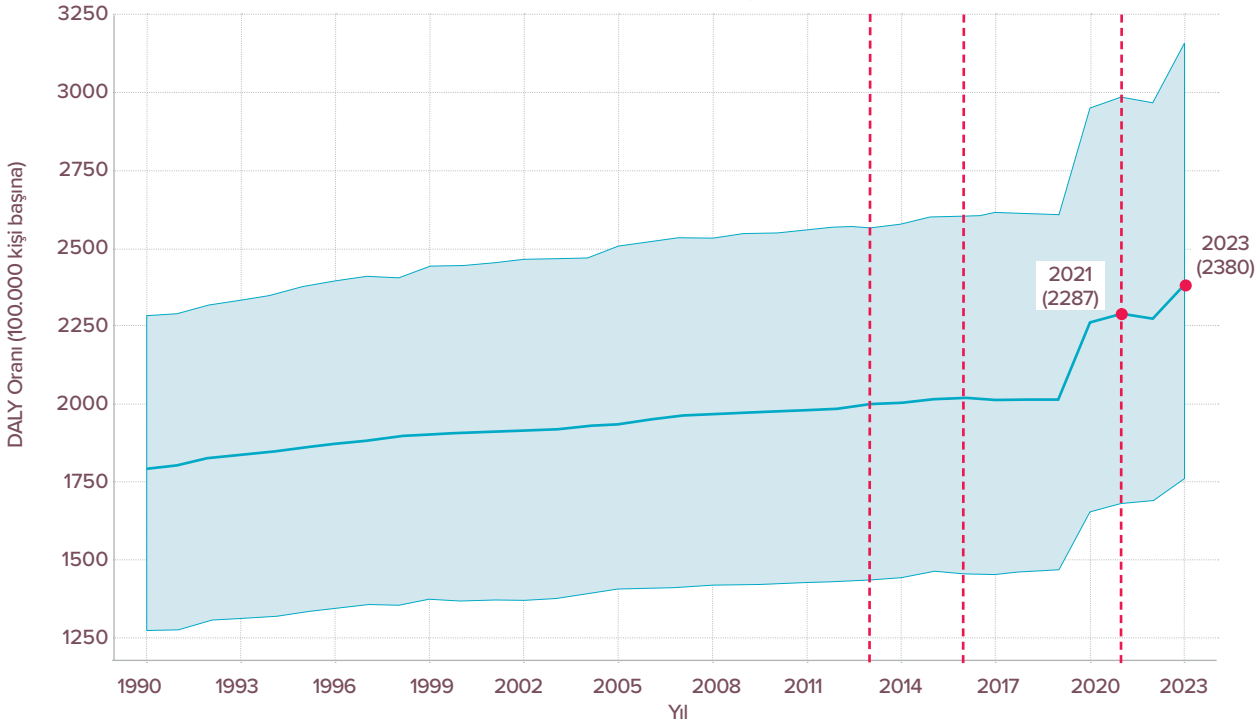
İçselleştirme sorunları sosyal geri çekilme, iş ve eğitim performansında düşüş, kronik stres ve intihar riskinde artışla ilişkilidir. Dışsallaştırma sorunları ise yalnızca bireysel değil, toplumsal sonuçlar üretir; şiddet davranışları, aile içi çatışmalar ve kamusal alanda agresyon gibi dinamiklerle ilişkilidir. Türkiye'de özellikle kadınlar, gençler ve dezavantajlı gruplar arasında içselleştirme belirtilerinin yaygınlığı dikkat çekicidir. Öte yandan kronik stres, ekonomik güvencesizlik ve politik belirsizlik gibi faktörlerin dışsallaştırma davranışlarını tetiklediğine dair güçlü bulgular bulunmaktadır. [97]

Şekil 14, 1990-2023 döneminde ruhsal bozuklukların EDYY içindeki payının Türkiye'de sürekli arttığını göstermektedir. Küresel düzeyde de benzer bir yükseliş eğilimi görülmekle birlikte, yaşa standardize prevalans görece stabil seyretmiş; artışın önemli bir bölümü nüfus büyümesiyle açıklanmıştır.[94] Türkiye'de ise artış hem mutlak sayılar hem de oransal pay açısından küresel ortalamanın üzerindedir. Özellikle 2019 sonrasında ruhsal bozukluklar, madde kullanımı ve kendine zarar verme alt boyutlarında eşzamanlı bir sıçrama gözlenmektedir. COVID-19 pandemisi bu artışın önemli bir tetikleyicisi olmakla birlikte, Türkiye'deki yükselişin daha kalıcı ve derin olması, pandemi etkisinin ülkeye özgü ekonomik ve siyasal kırılganlıklarla birleştiğini düşündürmektedir.

IHME projeksiyonlarına göre, ruhsal bozuklukların hastalık yükü 2030-2050 döneminde artmaya devam edecektir. 2025 tahminleri kadınlarda ruhsal bozukluklara bağlı hastalık yükünün erkeklere kıyasla yaklaşık yüzde 15 daha yüksek olacağını göstermektedir. Bu eğilim, mevcut cinsiyet farklılaşmasının yapısal bir karakter kazandığını ve müdahale edilmediği takdirde önümüzdeki on yıllarda daha da derinleşebileceğini düşündürmektedir.

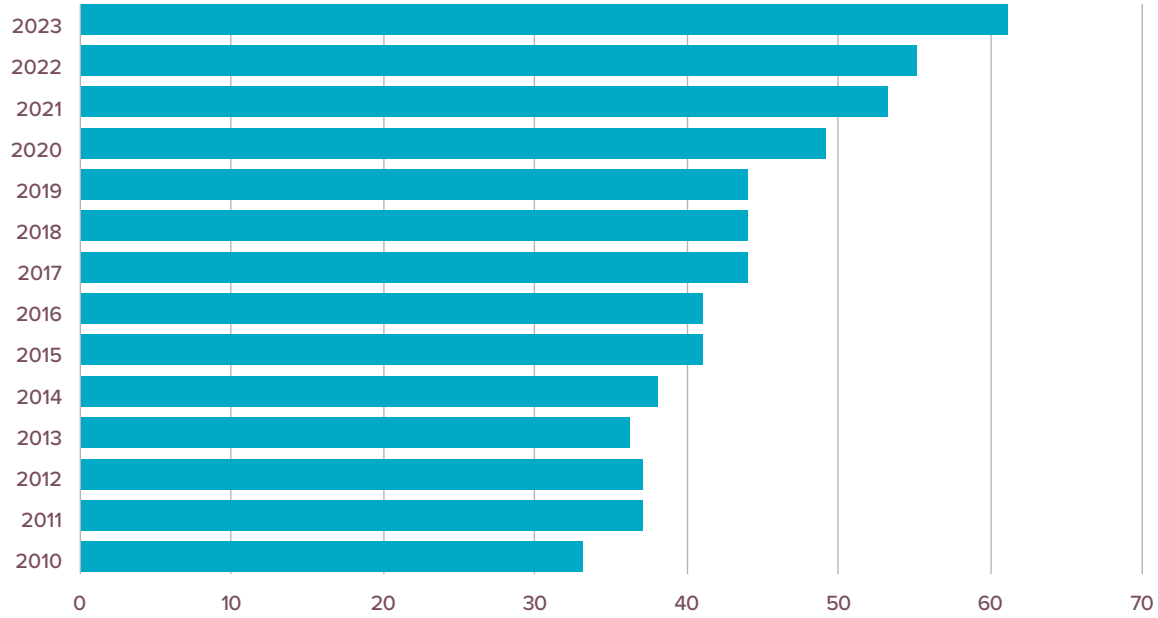
OECD Sağlık verileri[95] bu eğilimin tedavi pratiklerine de yansıdığını göstermektedir. Türkiye'de antidepresan kullanımı 2010-2023 döneminde yüzde 86 artarak günlük 1.000 kişi başına tanımlanmış doz miktarının 32,7'den 60,8'e yükselmesine yol açmıştır (**Şekil 15**). Artış doğrusal değildir; belirli dönemlerde ivme kazanmaktadır: 2010-2013 yılları arasında yıllık ortalama +1,2; 2013-2016'da +1,6; 2016-2020'de +2; 2020-2023 döneminde ise pandemiyle birlikte +4 düzeyine ulaşmıştır. Özellikle 2016 sonrası dönemde ivmenin belirgin biçimde hızlanması, ruhsal yükün yalnızca geçici krizlere değil, daha kalıcı yapısal gerilimlere bağlı olarak arttığını düşündürmektedir.

Şekil 14. Türkiye'de Ruhsal Sağlık Hastalık Yükü Trendi (1990-2023) (EDYY Kompozisyonu ve Ruhsal Bozukluklar Oranı)



Kaynak: IHME Global Burden of Disease Study 2023

Şekil 15. Türkiye'de Antidepresan Kullanım Oranı (1.000 Kişi Başına)



Kritik olarak, COVID-19 pandemisi sonrasında (2021-2023) antidepresan kullanımındaki artışın yavaşlamadığı, aksine hızlandığı görülmektedir (+4,0/yıl). Eğer artış yalnızca pandeminin geçici etkisine bağlı olsaydı, pandemi sonrasında bir düşüş ya da en azından stabilizasyon beklenirdi. Oysa 2016'dan itibaren kesintisiz devam eden ve 2021 sonrasında ivme kazanan bu eğilim, daha derin yapısal ve politik faktörlerin etkisini düşündürmektedir. COVID-19, zaten aşınmış bir psikolojik zemine ek bir darbe vurmuş; ancak krizin temel nedeni olmaktan çok hızlandırıcı bir tetikleyici rolü oynamış gibi görünmektedir.

OECD'ye göre antidepresan kullanımı (Tanımlanmış Günlük Doz (Daily Defined Dose, DDD)/1.000 kişi/gün) 2013-2023 arasında 36'dan 62'ye yükselmiştir. Ulusal prevalans verileri ise 2010'ların başında nüfusun yaklaşık yüzde 3'ü antidepresan kullanırken, bu oran 2025 itibarıyla yüzde 6'ya yaklaşmıştır. Pandemi sonrası dönemde artışın hızlandığı ve son iki yılda yaklaşık 10 milyon kutuluk ek tüketim olduğu bildirilmektedir.[98]

Psikolojik yükün bir diğer tezahürü, dijital kumar ve bahis bağımlılığındaki hızlı yükseliştir. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) verilerine göre kumar bağımlılığı nedeniyle yapılan başvurular 2021-2024 arasında yaklaşık yüzde 180 artmıştır (2.500'den 7.000'e).[99] Sağlık Bakanlığı ve Yeşilay'ın 2025 araştırmasına göre 15 yaş üstü nüfusun yüzde 6,6'sı aktif kumar oynamakta; başvuruların yüzde 97,4'ü erkeklerden gelmekte ve ilk deneyimlerinin yüzde 71'i 15-24 yaş arasında gerçekleşmektedir. Bu bulgular, genç nüfusun ekonomik belirsizlik ve sınırlı fırsatlar karşısında riskli finansal davranışlara yönelme eğilimini yansıtmaktadır. Avrupa genelinde lise öğrencileri arasında çevrimiçi kumar oranının 2019-2024 arasında yüzde 76 artmış olması[100], bu eğilimin küresel bir bağlama da sahip olduğunu göstermektedir.

Gündelik yaşamdaki bir diğer yansıma, artan toplumsal tükenmişliktir.[101] Gallup verileri, Türkiye'nin günlük stres, öfke ve üzüntü düzeylerinin bölge ortalamasının üzerinde olduğunu göstermektedir. Süreğen duygusal yorgunluk ve gelecek kaygısı, güven ve aidiyet duygusunu aşındırmakta; özellikle genç kuşaklarda göç isteğini artırmaktadır.

Bu çözülmenin bir başka göstergesi, ceza infaz sistemindeki dramatik genişlemedir. Dünya Hapishane (*World Prison Brief*) verilerine göre,[102] Türkiye'de 100.000 kişi başına düşen hükümlü sayısı 2000 yılında 73 iken, 2026 başında 468'e yükselerek altı kattan fazla artmıştır. Bu oran dünya ortalamasının yaklaşık üç katı, birçok Avrupa ülkesinin ise 3-6 katı düzeyindedir. 2016 sonrasında artışın belirgin biçimde hızlanması dikkat çekicidir. 2025 itibarıyla resmi kapasitesi 299.940 olan ceza infaz sisteminde doluluk oranı yüzde 132,9'dur. Yani her 100 kişilik hücrede 133 kişi barınmaktadır. Bu durum aynı zamanda rehabilitasyonun da zora girdiğine işaret etmektedir. Bu

durum yalnızca adli politikaların sertleşmesiyle değil; toplumsal gerilim, ekonomik stres ve şiddet dinamiklerinin artışıyla birlikte değerlendirilmelidir. Bu şiddet sarmalının hem bireysel hem de kurumsal düzeyde kendini yeniden üreten bir döngüde olduğu da ayrıca göz önünde bulundurulmalıdır.

Ortaya çıkan tablo, Türkiye'de ruh sağlığı sorunlarının yalnızca klinik bir mesele değil, derinleşen bir toplumsal kırılganlık göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır. Prevalans artışı, hastalık yükündeki yükseliş, tedavi kullanımındaki ivmelenme ve genç nüfus başta olmak üzere belirli gruplarda gözlenen kırılganlıklar, bireysel dayanıklılık eksikliğinden çok yapısal gerilimlere işaret etmektedir. Ruhsal yükün cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik konuma göre farklılaşması, toplumsal kırılganlığın eşitsizlikler üzerinden katmanlaştığını göstermektedir. COVID-19 pandemisi bu süreci hızlandırmış olsa da, veriler esenlikteki aşınmanın daha uzun dönemli ve yapısal bir zemine dayandığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlık göstergeleri, yalnızca bireysel ruh halini değil; toplumun güven kapasitesini, gelecek tahayyülünü ve kurumsal dayanıklılığını ölçen bir erken uyarı mekanizması olarak değerlendirilmelidir.

BÖLÜM 6: TARTIŞMA VE SONUÇ

KÜRESEL DUYGU İKLİMİ VE TÜRKİYE'NİN KONUMU

Son yirmi yılda küresel ölçekte artan siyasal krizler ve kutuplaşma, psikolojik esenliğin siyasal bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceğini açık biçimde göstermektedir. Küresel düzeyde stres, endişe ve kızgınlık göstergelerinde genel bir artış gözlenmektedir.[26] Ancak psikolojik esenlikte Türkiye'de gözlenen düşüş, küresel eğilimin ötesine geçen daha belirgin bir bozulmaya işaret etmektedir.

Son araştırmalar,[29,30] hibrit rejimlerle (seçimli otokrasiler) tam demokratik ülkeler arasında psikolojik esenlik açısından anlamlı bir ayrışma olduğunu göstermektedir. Özellikle demokratik gerileme yaşayan hibrit rejimlerde yurttaşların esenliği daha hızlı düşmektedir.[32,87] Bu düşüş, kronik siyasal ve ekonomik sorunlar, duygusal kutuplaşma, düşük sosyal sermaye kapasitesi ve artan eşitsizliklerle ilişkilidir.[12,47] Türkiye'de 2010'lu yıllarda başlayan esenlik gerilemesinin 2017'de sistem değişikliği sonrasında hızlanması,[66,87] bu yapısal dönüşümle paralel bir seyir izlemektedir. Dolayısıyla Türkiye'nin konumu, küresel negatif duygu artışının sıradan bir uzantısı olarak değil, siyasal, ekonomik ve kültürel dinamiklerin kesiştiği özgün bir bağlam olarak değerlendirilmelidir.

ASİMETRİK REFAH: İKİ PARALEL TÜRKİYE

Türkiye'nin psikolojik esenlik profilini anlamada en açıklayıcı çerçevelerden biri refahın asimetrik yapısıdır. Bölüm 2'de sunulan bulgular bu asimetriyi açık biçimde belgelemiştir: Legatum Refah Endeksi'nde[61] yaşam koşulları (80,96) ile kişisel özgürlükler (30,22) arasındaki yaklaşık 50 puanlık fark ve Sosyal İlerleme Endeksi'nde (SPI)[63] temel ihtiyaçlar boyutunda görece güçlü, fırsatlar boyutunda ise zayıf performans, bu çarpık dağılımın farklı ölçümlerdeki tutarlı yansımalarıdır. Bir tarafta temel altyapı hizmetleri, sağlık sistemine erişim, barınma ve eğitim imkânları gibi somut göstergeler, diğer tarafta özgürlükler, kurumsal güven, yönetişim kalitesi ve güvenlik algısındaki belirgin aşınma yer almaktadır.

Bu tablo, Amartya Sen'in kabiliyetler yaklaşımı çerçevesinde daha netleşmektedir.[55] Refah yalnızca kaynaklara sahip olmak değil; bu kaynakları anlamlı ve özgür bir yaşam kurmak için kullanabilme kapasitesidir. Türkiye'de fiziksel ve maddi kaynaklara belirli ölçüde erişim mevcut olsa da, bu kaynakların bireylerin özerkliğini, ifade özgürlüğünü ve gelecek tahayyülünü güçlendiren kabiliyetlere dönüşmesinde ciddi sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu durum yurttaşların temel ihtiyaçlarını karşılama ve kendilerini gerçekleştirme kapasitesinde de belirgin bir şekilde sınırlamaktadır. Benzer biçimde, Veenhoven'in "Hayatın Dört Kalitesi" modeli de bu asimetriyi farklı bir kavramsal düzlemde görünür kılmaktadır.[21] Bireyin yaşam becerileri (sağlık, temel eğitim) belirli bir düzeyde korunurken, çevrenin yaşanabilirliği (özgürlükler, yönetişim kalitesi ve güvenlik algısı) belirgin biçimde zayıflamaktadır. Bu uyumsuzluk, Türkiye'nin bazı makroekonomik göstergelerde orta düzeyde performans sergilerken psikolojik esenlik endekslerinde alt sıralarda yer almasını açıklamaktadır.

Ortaya çıkan tablo, iki paralel gerçekliğe işaret etmektedir: maddi altyapının kısmen işlediği bir Türkiye ile öznel deneyimde güvensizlik, kaygı ve özgürlük kısıtlılığının baskın olduğu bir Türkiye. Klasik ekonomik göstergeler bu ayrışmayı tam olarak yansıtmazken, psikolojik esenlik ölçümleri toplumun gerçek yaşam deneyimini ve krizin derinliğini daha görünür kılmaktadır.

EKONOMİK GELİŞME, EŞİTSİZLİK VE SOSYAL GERİLEME

Türkiye'nin gelir ve servet dağılımına ilişkin veriler, psikolojik esenlik üzerindeki yapısal baskıyı açık biçimde ortaya koymaktadır. Dünya Eşitsizlik Veritabanı'na göre[103] en zengin yüzde 1'lik kesim ulusal gelirin yaklaşık beşte birini alırken, en yoksul yüzde 50'nin payı yüzde 13–16 aralığında kalmaktadır. Servet dağılımındaki eşitsizlik ise daha da keskindir: En zengin yüzde 1 toplam servetin yaklaşık üçte birine sahipken, en yoksul yarının payı yüzde 3–4 düzeyindedir.

Servet eşitsizliğinin gelir eşitsizliğinden daha yüksek olması, ekonomik kaynaklara erişimde kalıcı ve kuşaklar arası aktarılan bir uçuruma işaret etmektedir. Bu durum yalnızca maddi farklılaşma değil; kalıcı güvencesizlik, sınırlı sosyal mobilite ve zayıflayan gelecek beklentisi üretmektedir. Ekonomik büyümenin belirli kesimlerde yoğunlaşması, geniş kitleler açısından ilerleme hissinin zayıflamasına yol açmaktadır.[12]

Bu bağlamda dikkat çekici bir diğer olgu, emeklilerin artan biçimde çalışma hayatında kalması ya da yeniden çalışmak zorunda kalmasıdır. Raporda gösterildiği üzere emeklilerin önemli bir bölümü ek işlerde çalışmaktadır.[84] Çalışabilir nüfusun bir kısmı işgücünden kopmuş ya da güvencesiz istihdamda yer alırken, emeklilerin üretim alanında kalmaya zorlanması ekonomik düzenin sürdürülebilirliği açısından yapısal bir gerilime işaret etmektedir. İstihdamın ve üretkenliğin toplumsal güven ve yaşam doyumu üzerindeki belirleyici rolü dikkate alındığında, bu durum yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik bir risk faktörüdür. [22,34]

Tabloyu derinleştiren bir diğer unsur, ekonomik kaynaklara, istihdama ve kamusal imkânlara erişimin liyakatten ziyade siyasi bağlılık ve kişisel ağlar üzerinden belirlendiğine dair yaygın toplumsal kanaattir. Kayırmacı pratiklerin kurumsallaştığına dair inanç, eşitsizliği yalnızca maddi değil, ahlaki ve sembolik bir yük haline getirmektedir.[47]

Bu tür bir düzende bireyler yalnızca gelir kaybı yaşamaz; aynı zamanda değersizleştirilmiş ve sistem dışına itilmiş hissedebilir. Toplumsal adalet algısındaki aşınma, kurumsal güveni zayıflatmakta; bu da güvensizlik, öfke ve çaresizlik duygularını beslemektedir. Ekonomik eşitsizlik ile algılanan fırsat eşitsizliğinin birleştiği bağlamlarda psikolojik esenlik yalnızca gelir düzeyinin değil, adalet duygusunun da bir fonksiyonu haline gelmektedir.[27,79,80]

Bu yapı, raporda tanımlanan "verimsiz mutsuzluk" rejiminin temel bileşenlerinden biridir: Kaynaklar tamamen yok olmamakta; ancak eşitsizlik ve güvencesizlik, bu kaynakların geniş kesimler için anlamlı bir refaha dönüşmesini engellemektedir.

DERİNLEŞEN MUTSUZLUK VE DAVRANIŞSAL KETLENME

Türkiye'de son yıllarda gözlemlenen siyasal gerilimler, kurumsal erozyon ve artan kutuplaşma yalnızca anayasal veya yönetsel düzeyde değil, gündelik yaşam pratiklerinde de karşılık bulmaktadır. Uluslararası endekslerde "hukukun üstünlüğü", "ifade özgürlüğü", "şeffaflık" ve "kurumsal güven" göstergelerinde alt sıralarda yer alınması,[87,89,90] bu yapısal dönüşümün nesnel yansımalarını ortaya koymaktadır. Aynı dönemde psikolojik esenlik göstergelerinde gözlenen düşüş, kurumsal aşınmayla paralel bir seyir izlemektedir.

Gallup verileri, Türkiye'de stres, endişe ve kızgınlık düzeylerinin küresel ortalamanın üzerinde seyrettiğini göstermiştir.[26] Bu artış, yalnızca ekonomik dalgalanmalara bağlanabilecek bir tepki değildir; belirsizliğin kalıcılaşması ve öngörülemezliğin normalleşmesiyle ilişkilidir. Kurumsal güvenin zayıflaması, bireylerin yalnızca devlete değil, birbirlerine duydukları güveni de aşındırmakta; sosyal sermaye kapasitesini daraltmaktadır.[34,47]

Bu bağlamda oluşan duygusal iklim, doğrudan baskıdan ziyade süreğen bir kaygı üzerinden işlemektedir. Korku burada tekil bir tehdide verilen ani bir tepki değil; geleceğin belirsizliğine, hukukun öngörülemezliğine ve toplumsal ilişkilerdeki güvensizliğe dair sürekli bir zihinsel durumdur.[51] Bu tür bir kaygı rejimi, bireylerde davranışsal ketlenmeye yol açmaktadır.

Davranışsal ketlenme, bir geri çekilme göstergesi olarak kamusal alanda görüş beyan etmekten kaçınma, siyasal katılımın daralması, ifade alanlarının oto-sansürle sınırlanması ve kolektif eylem kapasitesinin zayıflaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu daralma yalnızca siyasal alanı değil; risk alma, yatırım yapma, uzun vadeli plan kurma ve sosyal ilişki geliştirme pratiklerini de etkilemektedir.[48,53] Bölüm 2'de belgelenen yaşam doyumu düşüşünün önemli psikolojik mekanizmalarından biridir.

Bu nedenle Türkiye'de gözlemlenen mutsuzluk, salt ekonomik bir yoksunluk göstergesi değildir. Daha ziyade, kurumsal güvenin aşınması ve kutuplaşmanın derinleşmesiyle beslenen, davranış alanını daraltan bir kaygı rejiminin sonucudur. Psikolojik esenlikteki düşüş, özellikle negatif duygular artarken pozitif duyguların hızla düşmesi şeklinde kendisini gösteren derinleşen mutsuzluk aslında sistemik (yapısal) ketlenmenin toplumsal düzeydeki yansıması olarak okunmalıdır.

DEMOGRAFİK TAMPONUN AŞINMASI: YALNIZLAŞMA, BAKIM YÜKÜ VE DEMOGRAFİK DAYANIKLILIK

Türkiye'de psikolojik esenlik göstergelerindeki belirgin düşüşe rağmen umutsuzluk ölümlerinin görece düşük seyretmesi, aile temelli dayanışma ağlarının hâlâ belirli bir koruyucu işlev gördüğünü düşündürmektedir. Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın tanımladığı[40] duygusal karşılıklı bağımlılık modeli, kriz dönemlerinde bireyleri mutlak yalnızlıktan ve tam kopuştan koruyan bir sosyal tampon üretmektedir. Ancak mesele artık ailenin var

olup olmadığı değil, bu tamponun taşıma kapasitesidir. Son yirmi yıldaki demografik dönüşüm, dayanışma ağlarını nicel olarak azaltmakta, nitel olarak ise daraltmaktadır. Küçülen haneler, artan tek kişilik yaşam biçimleri ve geciken/azalan doğurganlık, bireylerin kriz anında başvurabileceği sosyal çevreyi yapısal olarak daraltmaktadır. Bu durum yalnızlaşmayı sadece bir yaşam tarzı değil, artan bir toplumsal kırılganlık biçimi haline getirmektedir.

Türkiye'deki demografik dönüşüm, Avrupa'daki ikinci demografik geçişten farklı olarak refah genişlemesi eşliğinde değil; ekonomik güvencesizlik, konut krizi ve sosyal politika kapasitesindeki sınırlılıklar altında gerçekleşmektedir. Bu nedenle yalnızlaşma çoğu durumda seçilmiş bir bireyselleşme değil, koşulların dayattığı bir çözülme biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Demografi burada yalnızca nüfus yapısına ilişkin teknik bir gösterge değildir: esenlik rejiminin sürdürülebilirliğini belirleyen bir altyapı meselesidir. Yaşlanan nüfus, yetersiz kamusal bakım sistemleri ve bakım emeğinin cinsiyet temelli dağılımı, özellikle kadınlar üzerinde yoğunlaşan görünmeyen yükleri artırmaktadır. Bu durum, psikolojik esenliği bireysel bir ruh hali olmaktan çıkarıp sosyal politika kapasitesi ve bakım ekonomisiyle doğrudan bağlantılı hale getirmektedir.

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun vurguladığı "demografik dayanıklılık" kavramı[104] bu noktada kritik önemdedir: Mesele nüfusun artıp artmaması değil; bireylerin yaşam kurma kararlarını güvenceli bir ortamda alabilmeleridir. Türkiye'de demografik dönüşüm, özneleşmeyi güçlendiren bir genişleme değil; belirsizlik altında verilen zorunlu kararlar biçiminde ilerlemektedir.

Sonuç olarak, aile temelli sosyal tampon henüz tamamen ortadan kalkmamış olsa da daralmaktadır. Bu daralma, ekonomik ve siyasal baskılarla birleştiğinde psikolojik esenlikteki kronik düşüşü derinleştiren bir çarpan etkisi üretmektedir. Demografi bu nedenle yalnızca arka plan verisi değil, Türkiye'nin esenlik rejimini belirleyen yapısal bir kırılganlık eksenidir.

Türkiye'de son 50 yılda yaşanan hızlı sosyal ve demografik değişimin kuşkusuz kentleşme, bireyselleşme, özerkleşme, beyaz yakalılaşma, çocuğun psikolojik değerinin artması, ebeveyn tutumlarının, özellikle baba katılımının değişmesi gibi çok sayıda etkisi de vardır. Bu tür etkilerin psikolojik esenlikle ilişkisi bu raporun sınırlarını aşacağı için ele alınmamıştır.

VERİMSİZ MUTSUZLUK: TÜRKİYE'NİN ESENLİK REJİMİ

Raporun bulguları birlikte değerlendirildiğinde, Türkiye'de ortaya çıkan tablo "verimsiz mutsuzluk" kavramıyla tanımlanabilir. Bu kavram, yalnızca düşük yaşam doyumunu değil; bu düşüklüğün kalıcı bir toplumsal dengeye dönüşmüş olmasını ifade etmektedir. Türkiye ne yüksek öznel refah düzeyine ulaşmakta ne de açık bir sosyal çöküş yaşamaktadır. Ekonomik ve fiziksel altyapının kısmi sürekliliği sistemin dağılmasını engellerken; özgürlük, güven, kurumsal istikrar ve gelecek beklentisindeki aşınma esenliğin kronik olarak düşük seyretmesine yol açmaktadır. Mutsuzluk, olağanüstü bir kriz hâli değil, süreğen bir durum hâli almaktadır.

"Verimsiz" ifadesi iki boyutta anlam taşır. İlk olarak, mevcut kaynakların yaşam doyumuna yeterince dönüşmemesini ifade eder. Ekonomik üretim, kamusal yatırımlar ve fiziksel altyapı belirli ölçüde varlığını sürdürse de, bu kaynaklar geniş kesimler için anlamlı bir refah deneyimine dönüşmemektedir. Ortaya çıkan denge ne yüksek mutluluk ne de düşük maliyetli bir istikrar üretmektedir.

İkinci olarak, verimsizlik memnuniyetsizliğin kolektif dönüşüm kapasitesini üretmemesini anlatır. Toplumsal hoşnutsuzluk, kurumsal iyileştirme ya da kamusal yeniden inşa kanallarına yönelmek yerine ya içselleşmekte ya da bireysel çıkış stratejilerine dağılmaktadır. Artan göç eğilimi bu durumun en görünür örneklerinden biridir.[101] Özellikle genç ve eğitimli nüfus açısından göç yalnızca ekonomik bir tercih değil; gelecek tahayyülünün mekânsal olarak dışsallaşmasıdır. "Çıkış" seçeneğinin normalleşmesi, kolektif gelecek kapasitesindeki daralmaya işaret etmektedir. Dolayısıyla "verimsiz mutsuzluk", geçici bir kriz hali değil; siyasal, ekonomik ve demografik dönüşümlerin kesişiminde oluşmuş bir esenlik rejimidir. Bu rejim toplumsal düzenin sürmesini mümkün kılar; ancak güven birikimi, kurumsal iyileşme ve ortak gelecek üretme kapasitesi yaratmaz. Süreklilik vardır, fakat ilerleme hissi yoktur.

SONUÇ: NEDEN DÜZENLİ VE BAĞLAMSAL ÖLÇÜM?

Türkiye'nin son yıllarda geçirdiği siyasal, ekonomik ve demografik dönüşüm, psikolojik esenliğin yalnızca bireysel bir değişken değil, toplumsal sürdürülebilirliğin temel göstergelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu raporun bulguları, esenliğin ekonomik büyümeden, altyapı yatırımlarından ya da

gelir düzeyinden bağımsız değerlendirilemeyeceğini; ancak bu göstergelerle de tam olarak açıklanamayacağını göstermektedir.

Klasik ekonomik veriler üretim ve gelir gibi ölçülebilir büyüklüklere odaklanır; ancak bireylerin yaşamlarını nasıl deneyimlediklerini, geleceklerine ne ölçüde güvenle baktıklarını ve kendilerini ne kadar özgür hissettiklerini yansıtmaz. Oysa psikolojik esenlik göstergeleri, toplumsal güvenin, adalet ve hakkaniyet algısının, kurumsal dayanıklılığın ve kolektif gelecek tahayyülünün dolaylı ama güçlü göstergeleridir.[22,34] Bu nedenle esenlik ölçümleri yalnızca bireysel mutluluk düzeyini değil; toplumsal kırgınlığın derinliğini ve sistemin taşıma kapasitesini de görünür kılar.

Düzenli, karşılaştırılabilir ve bağlamsal psikolojik esenlik araştırmaları, toplumsal dönüşümle ortaya çıkabilecek sorunların erken uyarı mekanizması olarak işlev görebilir. Ekonomik ya da siyasal krizler ortaya çıkmadan önce biriken güvensizlik, kaygı ve gelecek belirsizliği, psikolojik esenlik göstergelerinde izlenebilir hale gelir. Bu nedenle esenliği ölçmek, yalnızca mevcut durumu betimlemek değil; toplumsal riskleri zamanında tespit edebilmek anlamına da gelmektedir.

Türkiye'de yerel anlam dünyalarını, kültürel kodları ve sosyolojik dönüşümleri dikkate alan sistematik esenlik ölçümleri, yalnızca akademik bir tercih değildir. Bu tür ölçümler, sosyal politika tasarımından ekonomik planlamaya, eğitimden bakım hizmetlerine kadar uzanan geniş bir alanda daha isabetli ve duyarlı karar alma süreçlerinin ön koşuludur.

KAYNAKÇA

1. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 49*(3), 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141
4. Ryff C. D. (2024). The Privilege of Well-Being in an Increasingly Unequal Society. *Current directions in psychological science*, *33*(5), 300–307. https://doi.org/10.1177/09637214241266818
5. Helliwell, J. F., & Aknin, L. B. (2018). Expanding the social science of happiness. *Nature human behaviour*, *2*(4), 248–252. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0308-5
6. Harvey, D. (1989). The condition of postmodernity. Blackwell Publishers.
7. Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz (pp. 89-125). Academic Press.
8. Oparina, E., Layard, R., Clark, A. E. (2025). The Easterlin Paradox at 50 (Working Paper). Center on Social Dynamics and Policy at Brookings. https://www.brookings.edu/articles/the-easterlin-paradox-at-50/
9. Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox. *Brookings Papers on Economic Activity, 2008*(1), 1-87.
10. Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science, 3*(4), 264–285. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x
11. Helliwell, J. F., & Huang, H. (2008). How's Your Government? International Evidence Linking Good Government and Well-Being. *British Journal of Political Science, 38*(4), 595–619. https://doi.org/10.1017/S0007123408000306
12. 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. https://doi.org/10.1177/0956797615596713
13. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276
14. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
15. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
16. Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine.
17. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063
18. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*, 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
19. Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa, 24*(1), 1–12. https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098
20. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28

21. Veenhoven, R. The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies* 1, 1–39 (2000). https://doi.org/10.1023/A:1010072010360
22. Veenhoven R. (2015). Social conditions for human happiness: A review of research. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*, *50*(5), 379–391. https://doi.org/10.1002/ijop.12161
23. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81–84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415
24. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, *2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6
25. Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological review, 129*(4), 790–811. https://doi.org/10.1037/rev0000317
26. Gallup. (2025). Global Emotions Report 2025. Gallup, Inc. https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx
27. Bjørnskov, C., Dreher, A., & Fischer, J. A. V. (2010). Formal institutions and subjective well-being: Revisiting the cross-country evidence. *European Journal of Political Economy, 26*(4), 419-430
28. Ott, J. C. (2010). Good governance and happiness in nations: Technical quality precedes democracy and quality beats size. *Journal of Happiness Studies, 11*(3), 353-368.
29. Altman, D., Flavin, P., & Radcliff, B. (2017). Democratic Institutions and Subjective Well-Being. *Political Studies*, *65*(3), 685-704. https://doi.org/10.1177/0032321716683203
30. Prati, G. (2022). The association between subjective well-being and regime type across 78 countries: The moderating role of political trust. *Applied Research in Quality of Life, 17*(6), 3393-3413.
31. Jonason, P. K., Żemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Sedikides, C., Campbell, W. K., Gebauer, J. E., Maltby, J., Adamovic, M., Adams, B. G., Kadiyono, A. L., Atitsogbe, K. A., Bundhoo, H. Y., Bălțătescu, S., Bilić, S., Brulin, J. G., Chobthamkit, P., Del Carmen Dominguez, A., Dragova-Koleva, S., El-Astal, S., Esteves, C. S., ... Yahiiaev, I. (2020). Country-level correlates of the Dark Triad traits in 49 countries. *Journal of Personality*, *88*(6), 1252–1267. https://doi.org/10.1111/jopy.12569
32. Neumann, C.S., Kaufman, S.B. & ten Brinke, L. (2025). Citizens in democratic countries have more benevolent traits, fewer malevolent traits, and greater well-being. *Sci Rep* 15, 13346. https://doi.org/10.1038/s41598-025-97001-7
33. Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K., & Bosco, F. (2018). The happy culture: A theoretical, meta-analytic, and empirical review of the relationship between culture and wealth and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review, 22*(2), 128–169. https://doi.org/10.1177/1088868317721372
34. Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, *Biological sciences, 359*(1449), 1435–1446. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522
35. 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. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(24)00147-5
36. Helliwell, J. F. (2008). Life satisfaction and quality of development (No. w14507). National Bureau of Economic Research.
37. Burger, M., Courchesne, S., Kostarakos, I. et al. Subjective well-being and regional productivity in the European Union. *Ann Reg Sci 74*, 88 (2025). https://doi.org/10.1007/s00168-025-01415-0
38. UN General Assembly. (2011, July 19). Resolution 65/309: Happiness: Towards a holistic approach to development. United Nations.
39. Türkiye İstatistik Kurumu. (2025, 7 Şubat). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2024 [Haber bülteni No. 53899]. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53899
40. Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates
41. Department for Digital, Culture, Media & Sport. (2018). A connected society: A strategy for tackling loneliness. UK Government.
42. Streeck, W. (2014). Buying time: The delayed crisis of democratic capitalism. Verso Books.

43. Streeck, W. (2016). How will capitalism end? Essays on a failing system. Verso Books.
44. Bauman, Z. (2007). Consuming life. Polity Press.
45. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, behavior and social networking, *15*(2), 117–121. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324
46. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
47. Rothstein, B., & Uslaner, E.M. (2005). All for One: Equality, Corruption, and Social Trust. *World Politics 58*(1), 41-72. https://dx.doi.org/10.1353/wp.2006.0022.
48. Erdoğan, E., & Uyan Semerci, P. (2018). *Fanusta Diyaloglar: Türkiye'de Kutuplaşmanın Boyutları.* İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
49. Sümer, N.. (2025, Ocak). Odak Ocak 2026: Türkiye'nin 2025 Duygusu. Panorama-TR. https://www.panoramatr.com/odak-ocak-26-turkiyenin-2025-duygusu/
50. Türkiye İstatistik Kurumu. (2025, 28 Ocak). Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması, 2024 [Haber bülteni No. 54083]. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54083
51. Robin, C. (2004). Fear: The history of a political idea. Oxford University Press.
52. Yeşil, B. (2016). Media in new Turkey: The origins of an authoritarian neoliberal state. University of Illinois Press.
53. Somer, M., & McCoy, J. (2018). Transformations through Polarizations and Global Threats to Democracy. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, *681*(1), 8-22. https://doi.org/10.1177/0002716218818058
54. OECD Better Life Index. OECD Publishing. https://www.oecdbetterlifeindex.org/
55. Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J.-P. (2009). Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/documents/rapport_anglais.pdf
56. OECD. (2011–günümüz). How's Life? [Seri yayın]. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/serials/how-s-life_g1g317ee.html
57. Welzel, C., & Inglehart, R. (2010). Agency, Values, and Well-Being: A Human Development Model. *Social indicators research, 97*(1), 43–63. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9557-z
58. Global Flourishing Study. (2023). Global Flourishing Study: Results from 22 countries. Harvard Human Flourishing Program. https://hfh.fas.harvard.edu/global-flourishing-study
59. Inoguchi, T., Fujii, S. The Quality of Life in Japan. *Soc Indic Res 92*, 227–262 (2009). https://doi.org/10.1007/s11205-008-9351-3
60. Helliwell, J. F., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., Huang, H., Layard, R., Sachs, J. D., & Wang, S. (Eds.). (2025). World Happiness Report 2025. Well-being Research Centre, University of Oxford. https://worldhappiness.report/
61. Legatum Institute. (2023). The Legatum Prosperity Index 2023: Creating pathways from poverty to prosperity (17th ed.). https://www.prosperity.com/
62. Porter, M. E., Stern, S., & Green, M. (2017). Social Progress Index 2017. Social Progress Imperative.
63. Social Progress Imperative. (2025). Social Progress Index 2025: Country scorecard - Turkey. https://www.socialprogress.org/
64. New Economics Foundation. (2016). The Happy Planet Index: A global index of sustainable well-being. https://happyplanetindex.org/
65. Abdallah, S., Hoffman, A., & Akenji, L. (2024). Turkey. The 2024 Happy Planet Index. Hot or Cool Institute. https://happyplanetindex.org/countries/TUR/
66. Türkiye İstatistik Kurumu. (2003-2026). Yaşam Memnuniyeti Araştırması [Veri seti]. https://data.tuik.gov.tr/
67. Türkiye İstatistik Kurumu. (2026, 17 Şubat). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2025 [Haber Bülteni No. 54199]. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54199
68. KONDA. (2021, Mayıs). Toplumun Ruh Hali. KONDA Barometer.
69. KONDA. (2024, Haziran). Toplumun Psikolojik Esenliği. KONDA Barometer.
70. Sümer, N., & PANORAMA-TR. (2025, Ocak). ODAK Ocak 26: Türkiye'nin 2025 duygusu [Araştırma Raporu]. https://www.panoramatr.com/odak-ocak-26-turkiyenin-2025-duygusu/

71. Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(3), 167–176. https://doi.org/10.1159/000376585
72. World Health Organization. (1998). Wellbeing measures in primary health care: The DepCare Project. WHO Regional Office for Europe
73. Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*(6), 925–971. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925
74. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine, 7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316
75. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
76. Mathieson, J., Popay, J., Enoch, E., Escorel, S., Hernandez, M., Johnston, H., & Rispel, L. (2008). Social exclusion meaning, measurement and experience and links to health inequalities: A review of literature (WHO Social Exclusion Knowledge Network Background Paper 1). Lancaster University. https://www.who.int/social_determinants/media/sekn_meaning_measurement_experience_2008.pdf.pdf
77. Kagitibasi, C. (1996). Family and Human Development Across Cultures: A View From the Other Side (1st ed.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781315805993
78. Mari, S., Gil de Zúñiga, H., Suerdem, A., Hanke, K., Brown, G., Vilar, R., Boer, D., & Bilewicz, M. (2022). Conspiracy theories and institutional trust: Examining the role of uncertainty avoidance and active social media use. *Political Psychology, 43*(2), 277-296. https://doi.org/10.1111/pops.12754
79. Inglehart, R., Haerpfer, C., Moreno, A., Welzel, C., Kizilova, K., Diez-Medrano, J., Lagos, M., Norris, P., Ponarin, E., & Puranen, B. (Eds.). (2022). World Values Survey: All rounds - country-pooled datafile. JD Systems Institute & WVSA Secretariat. https://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWVL.jsp
80. Pew Research Center. (2025, December 1). Social trust varies widely around the world [Spring 2025 Global Attitudes Survey]. https://www.pewresearch.org/global/dataset/spring-2025-survey-data/
81. Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). İşgücü İstatistikleri [Veri Portalı]. https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=istihdam-issizlik-ve-ucret-108&dil=1
82. OECD. (2025). Youth not in employment, education or training (NEET) [Data set]. OECD Data. https://www.oecd.org/en/data/indicators/youth-not-in-employment-education-or-training-neet.html
83. Cinsiyet Eşitliği İzleme Derneği. (2024). CEİD endeks raporu 2024. https://ceidizler.ceid.org.tr/dosya/ceidendeksraporu0610pdf.pdf
84. DİSK-AR. (2025, Temmuz). Türkiye'de emeklilerin durumu: Emekli aylıkları, emekli sayıları ve ayrılan kaynaklar. Devrimci İşçi Sendikaları Konfederasyonu Araştırma Merkezi. https://arastirma.disk.org.tr/wp-content/uploads/2025/07/Turkiye-Emekliler-Raporu-Temmuz-2025.pdf
85. Senex (Yaşlanma Çalışmaları Derneği). (2025). Yaşlılara yönelik şiddet ve ihlallerin izlenmesi: 2025 yılı birinci dönem raporu. Senex İzleme.
86. Senocaklı, M. (2024, 16 Aralık). Emeklilerin evi artık ucuz otel odaları. Oksijen Gazetesi. https://gazeteoksijen.com/yazarlar/mine-senocakli/emeklilerin-evi-artik-ucuz-otel-odalari-259273
87. V-Dem Institute. (2025). Democracy report 2025: 25 years of autocratization – democracy trumped? University of Gothenburg. https://www.v-dem.net/documents/60/V-dem-dr__2025_lowres.pdf
88. V-Dem Institute. (2021). Democracy report 2021: Autocratization turns viral. University of Gothenburg. https://v-dem.net/static/website/files/dr/dr_2021.pdf
89. Freedom House. (2025). Freedom in the world 2025: The struggle for democracy in a divided world. https://freedomhouse.org/report/freedom-world/2025/struggle-democracy-divided-world
90. The Economist Intelligence Unit. (2025). Democracy Index 2024: Turkey. https://www.eiu.com/n/campaigns/democracy-index-2024/
91. Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies.

Psychosomatic Medicine, 70(7), 741-756. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba

92. Boyle, P. A., Wang, T., Yu, L., Barnes, L. L., Wilson, R. S., & Bennett, D. A. (2022). Purpose in life may delay adverse health outcomes in old age. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 30*(2), 174-181. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.05.007
93. Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science, 25*(7), 1482-1486. https://doi.org/10.1177/0956797614531799
94. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2024). GBD Results [Veri seti]. https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/
95. OECD. (2025). Pharmaceutical consumption. In Health at a glance 2025: OECD indicators. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/a894f72e-en
96. Rosenfield, S., & Mouzon, D. (2013). Gender and mental health. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), Handbook of the sociology of mental health (2nd ed., pp. 277-296). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_14
97. Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Kohrt, B., Thornicroft, G., Hanlon, C., ... & UnÜtzer, J. (2024). The social determinants of mental health and disorder: Evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry, 23*(1), 58-90. https://doi.org/10.1002/wps.21155
98. Şalcıoğlu, E. (2025, 17 Ekim). Her 100 kişiden 6'sı antidepresan kullanıyor [Haber]. İstinye Üniversitesi. https://www.istinye.edu.tr/tr/haberler/prof-dr-ebru-salcioglu-aktardi-her-100-kisiden-6si-antidepresan-kullaniyor
99. Yeşilay. (2025). Türkiye kumar raporu. Türkiye Yeşilay Cemiyeti. https://www.yesilay.org.tr/assets/uploads/pdf/turkiye-kumar-raporu-2025.pdf
100. ESPAD Group. (2025). ESPAD report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. European Union Drugs Agency. https://www.euda.europa.eu/publications/rapid-communications/espad-report-2024_en
101. MetroPOLL Araştırma. (2025). Toplumsal tükenmişlik, güven ve 2026 beklentileri [Türkiye'nin Nabzı Aralık 2025]. MetroPOLL Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Merkezi.
102. World Prison Brief. (2026). Turkey [Data set]. Institute for Crime & Justice Policy Research, Birkbeck, University of London. https://www.prisonstudies.org/country/turkey
103. World Inequality Database. (2024). Turkey [Data set]. https://wid.world/country/turkey/
104. UNFPA. (2023). State of world population 2023: 8 billion lives, infinite possibilities. United Nations Population Fund.

EK 1: ESENLİK, YAŞAM MEMNUNİYETİ VE MUTLULUK GLOBAL ENDEKSLERİ

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
Dünya Mutluluk Raporu *(World Happiness Report)*	Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı (UN SDSN), Gallup ve Oxford Üniversitesi Esenlik Araştırmaları Merkezi *İlk yayın: 2012* *Sıklık: Yıllık*	Mutluluk puanı hesaplanırken altı temel faktör dikkate alınır: **1) Kişi başı GSYİH** (satın alma gücü paritesiyle) **2) Sosyal destek** (zor zamanlarda güvenebileceğiniz birinin varlığı) **3) Sağlıklı yaşam beklentisi** (doğumda beklenen sağlıklı yaşam süresi) **4) Yaşam seçimlerinde özgürlük** (hayatınızda ne yapacağınızı seçme özgürlüğünden memnuniyet) **5) Cömertlik** (son bir ayda hayır kurumuna bağış yapma durumu) **6) Yolsuzluk algısı** (hükümet ve iş dünyasında yolsuzluğun yaygınlığına ilişkin algı) Her ülkenin mutluluk puanı 0-10 arasında hesaplanır. Sıralama, son üç yılın ortalamasına dayanır. Altı faktör puanı doğrudan belirlemez; puanı "açıklamak" için kullanılan istatistiksel değişkenlerdir.	Katılımcılara *Cantril Merdiveni (Cantril Self-Anchoring Scale)* adı verilen 0-10 arası bir ölçek gösterilir: *"Bir merdivenin en üst basamağını (10) sizin için mümkün olan en iyi yaşam, en alt basamağını (0) mümkün olan en kötü yaşam olarak düşünün. Şu anda kendinizi bu merdivenin hangi basamağında hissediyorsunuz?"* Ölçek, bireyin kendi yaşamını öznel olarak değerlendirmesine dayalı tek maddelik bir ölçümdür.
Gallup Global Duygular Raporu *(Global Emotions Report)*	Gallup *İlk yayın: 2012* *Sıklık: Yıllık*	İki kategori altında toplam 10 duygu durumu ölçülür ve her biri için Evet/Hayır yanıtı alınır. **Negatif duygular (5 madde):** öfke, üzüntü, stres, endişe ve fiziksel acı. **Pozitif duygular (5 madde):** keyif, dinlenme, öğrenme, gülümseme ve saygı ile karşılanma. Yanıtlar ülke bazında toplanarak Pozitif Deneyim Endeksi ve Negatif Deneyim Endeksi olarak hesaplanır (0-100 arası). Endeks, günlük yaşanmış duyguları ölçmesi bakımından yaşam memnuniyeti ölçümlerinden farklılaşır; anlık duygusal deneyimi (affect) yansıtır.	*"Dün günün büyük bir bölümünde aşağıdaki duyguları yaşadınız mı?"* Bu soru her duygu için ayrı ayrı sorulur (ör. "Dün günün büyük bir bölümünde stres yaşadınız mı?"). Yanıt formatı: Evet / Hayır.

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
OECD Daha İyi Yaşam Endeksi *(OECD Better Life Index)*	Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) *İlk yayın: 2011* *Sıklık: Düzenli güncelleme*	11 boyutta esenlik ölçülür ve her boyut 0-10 skalasında değerlendirilir: **1) Konut** (barınma koşulları, yaşam alanı, konut harcamaları) **2) Gelir** (hane halkı harcanabilir geliri, finansal varlıklar) **3) İş** (istihdam oranı, iş güvencesi, uzun süreli işsizlik) **4) Topluluk** (sosyal destek ağlarının kalitesi) **5) Eğitim** (eğitim düzeyi ve kalitesi, öğrenci becerileri) **6) Çevre** (hava ve su kalitesi) **7) Sivil katılım** (oy kullanma, politikaya katılım) **8) Sağlık** (yaşam beklentisi, algılanan sağlık durumu) **9) Yaşam memnuniyeti** (öznel esenlik, genel yaşam değerlendirmesi) **10) Güvenlik** (suç oranları, güvenlik algısı) **11) İş-yaşam dengesi** (çalışma saatleri, boş zaman) Endeks, kullanıcıların boyutlara farklı ağırlıklar vererek kendi önceliklerine göre ülke karşılaştırması yapmasına olanak tanıyan interaktif bir yapıya sahiptir.	Yaşam memnuniyeti boyutu için genel memnuniyeti doğrudan soran 0-10 skalasında bir soru yöneltilmektedir. *"Genel olarak, her şey düşünüldüğünde, bu günlerde yaşamınızdan ne kadar memnunsunuz?"* (0: Hiç memnun değilim – 10: Tamamen memnunum)

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
Legatum Refah Endeksi *(Prosperity Index)*	Legatum Enstitüsü *İlk yayın: 2007* *Sıklık: Yıllık*	12 boyutta refah düzeyi ölçülür. Her boyut çeşitli alt göstergeler aracılığıyla değerlendirilir: **1) Güvenlik ve emniyet** **2) Kişisel özgürlük** (bireysel haklar, ifade özgürlüğü, din ve inanç özgürlüğü, sosyal hoşgörü) **3) Yönetişim** (hükümet etkinliği, hukukun üstünlüğü, yolsuzluk kontrolü) **4) Sosyal sermaye** (kişilerarası güven, kurumsal güven, sivil katılım) **5) Yatırım ortamı** **6) Girişim koşulları** **7) Piyasa erişimi ve altyapı** **8) Ekonomik kalite** **9) Yaşam koşulları** (barınma, temel ihtiyaçlara erişim, enerji, bağlantı) **10) Sağlık** (sağlık hizmetlerine erişim, sağlık sonuçları, davranışsal risk faktörleri) **11) Eğitim** (eğitime erişim, eğitim kalitesi, insan sermayesi) **12) Doğal çevr**e Mutluluk ve esenlikle doğrudan bağlantılı olan boyutlar özellikle kişisel özgürlük, yaşam koşulları, sağlık ve sosyal sermayedir. Endeks makro düzeyde ülke göstergelerini kullanır; bireysel anket verilerine dayanmaz.	Endeks doğrudan bireysel düzeyde anket sorusu kullanmaz; makro düzeyde ülke göstergelerini (istatistikler, endeksler, uzman değerlendirmeleri) bir araya getirerek refah düzeyini hesaplar. Bazı alt göstergeler için Gallup Dünya Anketi ve Dünya Değerler Araştırması verileri kullanılmaktadır.

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
Mutlu Gezegen Endeksi *(Happy Planet Index)*	Yeni Ekonomi Vakfı (New Economics Foundation) *İlk yayın: 2006* *Sıklık: Düzensiz (2006, 2009, 2012, 2016, 2021)*	Endeks, ülkelerin çevresel kaynakları ne kadar verimli kullanarak vatandaşlarına uzun ve mutlu bir yaşam sağladığını değerlendirir. Üç temel boyutu bir araya getirir: **1) Yaşam memnuniyeti** (Gallup Dünya Anketi verileriyle, 0-10 skalasında) **2) Yaşam beklentisi** (Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı/UNDP istatistikleriyle) **3) Ekolojik ayak izi** (kişi başına düşen sera gazı emisyonları; World Inequality Database, Global Carbon Atlas ve EORA Küresel Tedarik Zinciri Veritabanı kaynaklarından) Endeksin temel mantığı, yüksek yaşam kalitesinin yüksek kaynak tüketimiyle eşanlamlı olmadığını göstermektir. Bu nedenle, GSYİH'si yüksek olan ancak ekolojik ayak izi büyük ülkeler düşük sıralarda kalabilir. Ayrıca psikolojik esenlik boyutu da ayrı olarak raporlanmakta ve 10 üzerinden puanlanmaktadır.	Yaşam memnuniyeti için Dünya Mutluluk Raporu'nda kullanılan Cantril Merdiveni ile aynı yöntem izlenir: *"Genel olarak yaşamdan ne kadar memnunsunuz?"* (0'dan 10'a kadar bir ölçekte yanıt verilir.)

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
Küresel İnsani Gelişim Araştırması *(Global Flourishing Study)*	Harvard Üniversitesi İnsan Gelişimi Programı (Human Flourishing Program), Baylor Üniversitesi, Gallup *İlk yayın: 2023* *Sıklık: Boylamsal (5 yıllık takip planlanmaktadır)*	Çalışma, insani gelişimi çok boyutlu ve bütüncül bir bakış açısıyla ele alır. Altı temel boyutta toplam 12 soru üzerinden değerlendirme yapılır (her boyutta 2 soru, 0-10 skala): **1) Mutluluk ve yaşam doyumu** (genel yaşam memnuniyeti ve öznel mutluluk düzeyi) **2) Fiziksel ve zihinsel sağlık** (algılanan genel sağlık durumu ve zihinsel sağlık değerlendirmesi) **3) Anlam ve amaç** (hayatta anlam bulma ve yaşamın bir amacı olduğu hissi) **4) Karakter ve erdem** (kişinin kendi karakter güçleri ve etik davranışlarına ilişkin değerlendirmesi) **5) Yakın sosyal ilişkiler** (aile ve yakın çevre ile ilişkilerin kalitesi ve derinliği) **6) Finansal güvenlik** (mali istikrar algısı ve temel ihtiyaçları karşılayabilme kapasitesi) Bu çerçeve, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımını ("fiziksel, zihinsel ve sosyal tam iyilik hali") genişleterek duygusal, bilişsel, sosyal ve maddi esenliği de kapsayan bir model sunar. Araştırma 22 ülkede yürütülmüş olup ülkeler arası karşılaştırma yapılabilmesinin yanı sıra ülke içi eşitsizliklerin de analiz edilmesine olanak tanır. Toplumsal esenlik dağılımındaki eşitsizlik Gini katsayısı ile ölçülür. Çalışmanın boylamsal tasarımı, aynı katılımcıların beş yıl boyunca izlenmesini öngörmektedir; bu sayede esenlik değişimlerinin nedensellik düzeyinde incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmacılar ayrıca çocukluk deneyimlerinin yetişkin esenliğine etkisini, ebeveyn boşanmasının mutlulukla ilişkisini ve kültürler arası farklılıkları incelemektedir.	**Mutluluk ve yaşam doyumu boyutu:** *"Genel olarak, hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?"* (0: Hiç memnun değilim – 10: Tamamen memnunum) **Anlam ve amaç boyutu:** *"Genel olarak, hayatımda yaptığım şeylerin değerli ve anlamlı olduğunu hissediyorum."* (0: Kesinlikle katılmıyorum – 10: Kesinlikle katılıyorum) **Yakın sosyal ilişkiler boyutu:** *"İlişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?"* (0: Hiç memnun değilim – 10: Tamamen memnunum)

Endeks / Rapor	Yayıncı / Kaynak	Ölçülen Boyutlar ve Birimi	Örnek Madde
Küresel Sosyal İlerleme Endeksi *(Social Progress Index)*	Sosyal İlerleme Girişimi (Social Progress Imperative) *İlk yayın: 2014* *Sıklık: Yıllık*	Endeks, sosyal ilerlemeyi ekonomik göstergelerden bağımsız olarak üç temel boyutta ölçer: **Temel İnsan İhtiyaçları:** Beslenme ve temel tıbbi bakım, su ve sanitasyon, barınma, kişisel güvenlik. **Esenlik Temelleri:** Temel bilgiye erişim, bilgi ve iletişim özgürlüğü (bilgiye erişim, basın özgürlüğü, internet erişimi), sağlık ve esenlik (yaşam beklentisi, sağlık hizmetleri kalitesi), çevresel kalite. **Fırsatlar:** Kişisel haklar (siyasi haklar, mülkiyet hakları, ifade özgürlüğü), kişisel özgürlükler (din, evlilik, aile planlama), kapsayıcılık (eşitsizlik, ayrımcılık, dezavantajlı gruplara yönelik şiddet), ileri düzey eğitime erişim. Bu üç ana boyut toplam 12 alt bileşene ayrılır ve 50'den fazla gösterge kullanılır. Endeksin temel özelliği, GSYİH gibi ekonomik göstergeleri doğrudan kullanmaması ve böylece ekonomik büyümenin sosyal ilerlemeye dönüşüp dönüşmediğinin bağımsız olarak değerlendirilmesine olanak tanımasıdır.	Sağlık boyutunda, Gallup Dünya Anketi'nden alınan bir soru kullanılır: *"Yaşıtlarınızın normalde yapabildiği şeyleri yapmanızı engelleyen bir sağlık sorununuz var mı?"* Bilgi ve iletişim boyutunda: *Basın özgürlüğü endeksi, internet kullanım oranı ve mobil telefon abonelik oranı gibi makro göstergeler kullanılır.* Endeks büyük ölçüde makro düzeyde göstergelere dayanmakla birlikte, bazı boyutlarda bireysel düzeyde anket verileri de kullanılmaktadır.

Not: Türkiye'nin bu endekslerdeki konumu, sıralaması ve trend analizleri ilgili alt bölümlerde detaylı olarak sunulmaktadır.

İPM | IPC

İSTANBUL POLİTİKALAR MERKEZİ
SABANCI ÜNİVERSİTESİ KAMPUSU
ISTANBUL POLICY CENTER
AT SABANCI UNIVERSITY

ISBN: 978-625-90501-0-2

İstanbul Politikalar Merkezi
Bankalar Caddesi No: 2 Minerva Han 34420
Karaköy, İstanbul TÜRKİYE

+90 212 292 49 39
+90 212 292 49 57
@ ipc@sabanciuniv.edu
w ipc.sabanciuniv.edu