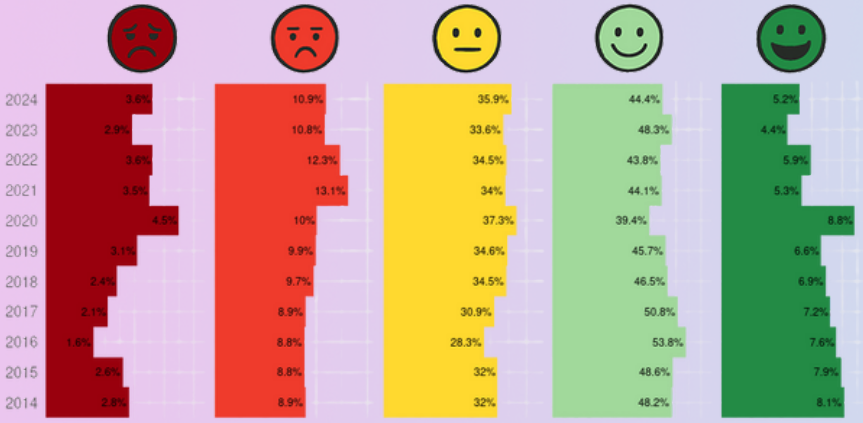


# TÜRKİYE'NİN MUTLULUK DURUMU



## 11 YILIN TÜRKİYE'DE MUTLULUK TRENDLERİ

Mutluluk oranları hangi yıllarda yükseldi, hangi yıllarda düştü?

"Çok Mutsuz" kategorisi yüzleri fazla karartmıyor. Oranı genellikle düşük ve dengede kalmış %3 ile %4.5 arası.

Toplumsal geneli bu uç noktaya pek düşmüyor.

"Mutsuz" yüzler biraz daha belirgin. Özellikle pandemi dönemindeki artışla %8.8'den %13.1'e kadar yükselmiş. Zor zamanların duygusal yansıması burada hissediliyor.

"Orta" seviyede duygular ise adeta istikrarın temsili. En geniş ve en sabit dağılıma sahip aralık: %28 ile %37 arasında. Ne karamsar ne iyimser—denge noktamız burası gibi görünüyor.

"Mutlu" yüzler mutluluğun merkezi olmuş. %39 ile %53 arasında değişen oranlarla, toplamda en yüksek seviyeye ulaşmış. Bu gösterge, umutlu bir toplumun habercisi.

"Çok Mutlu" olanlar az ama artıyor! Özellikle 2020 öncesine kıyasla son yıllarda gözle görülür bir yükseliş var. Oranlar %4'ten %9'a çıkmış—ufak ama parlak bir kıvılcım!

## 2024 YILINDA TÜRKİYE'NİN RUH HALI

100 kişiden kaçını ne kadar mutlu ya da mutsuz?



## ERKEKLERİN RUH HALI HARİTASI (2014–2024)

Dalgali Bir Duygu Denizi: Sarsıntılar ve Işıklar

Erkeklerin mutluluk eğrisi sabit çizgilerden çok inişli çıkışlı bir ritme sahip. Bu tablo, duygu dalgalanımının açık bir yansıması.

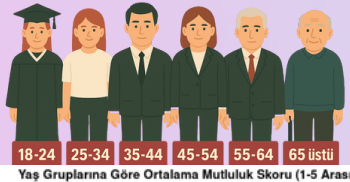
"Çok Mutsuz" oranları düşük kalmış %1.5 ile %5.4 arasında. Ancak zaman zaman yükselerek derin kaygıların varlığını da gözler önüne seriyor.

"Mutsuzluk" erkeklerde daha çalkantılı. %6.2 ile %15.6 arasında geniş bir skalaya yayılan bu duygu, özellikle 2020 ve 2021'de ciddi yükselişler yaşamış.

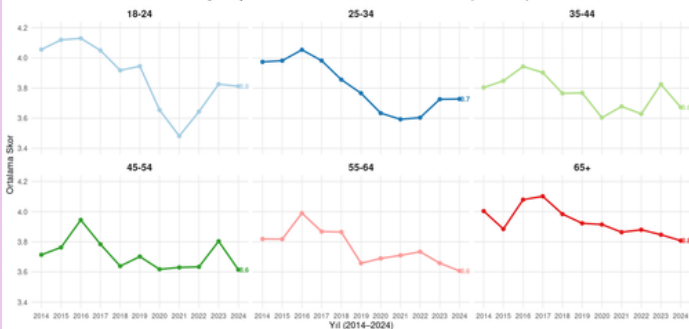
"Orta" seviye %30.2 ile %39.2 arasında seyrederken kararsız bir istikrarı temsil etmiş. Ne memnun ne memnuniyetsiz; çoğunluk burada duraksamış.

"Mutlu" oranı güçlü bir enerji yayıyor. %35.5 ile %51.0 arasında dalgalanan bu seviye, 2015–2016 döneminde zirveye ulaşarak erkeklerin umutla dolu yılları temsil etmiş.

"Çok Mutlu" bazen parlayan bazen sönükleyen bir yıldız gibi. %4.0'tan %12.4'e uzanan bu aralıkta zaman zaman büyük çıkışlar, zaman zaman sessiz düşüşler yaşanmış.



Yaş Gruplarına Göre Ortalama Mutluluk Skoru (1-5 Arası)



## KADINLARIN MUTLULUĞA YOLCULUĞU (2014–2024)

Duyguların Renkli Haritası: Dinginlikten Coşkuya

Kadınların on bir yıllık mutluluk grafiği hem istikrarlı hem umut dolu bir tablo çiziyor.

"Çok Mutsuz" kategorisi adeta bir fırtına gibi %1.8 ile %5.3 arasında kalan bu oran, derin mutsuzluğun kadınlar arasında yaygın olmadığını gösteriyor.

"Mutsuzluk" ise zaman zaman yükselmiş özellikle 2021 ve 2022 yıllarında gözle görülür bir artışla %10'un üzerine çıkmış. Pandeminin ruhsal gölgesi burada hissediliyor.

"Orta" duygular, içsel bir dengeyi yansıtıyor. %27.6 ile %34.6 arasında seyreden bu seviye, kararsız memnuniyetin durağan ifadesi olmuş.

"Mutlu" yüzler tabloya damgasını vurmuş. %43.3 ile %53.7 arasında değişen oranlar, kadınlar arasında mutluluğun en yaygın duygu olduğunu gösteriyor. Bu, güçlü ve kararlı bir iyimserlik.

"Çok Mutlu" ise yükselen bir melodi gibi. %5.3'ten %11.6'ya kadar tırmanan bu oran, son yıllarda kadınların duygusal dünyasında parlayan bir yıldız haline gelmiş.



## Genel Gözlemler

- Hiçbir yaş grubunda net bir artış trendi yok; genellikle dalgalanma ve düşüşler dikkat çekiyor.
- 2020 yılı birçok yaş grubunda belirgin bir düşüşle öne çıkıyor: Pandemi etkisi muhtemelen.
- 65+ yaş grubu genel olarak istikrarlı ve yüksek skorları koruyan grup gibi duruyor.
- Genç yaş grupları (özellikle 18-24) önceki yıllarda daha yüksek mutluluk skorlarına sahipken son yıllarda daha ciddi düşüş yaşamış.

## 18-24 Yaş Grubu

- 2014-2017 arasında skorlar oldukça yüksek (~4.1 civarında). 2020'de sert bir düşüş yaşanmış (~3.5), bu en belirgin düşüşlerden biri. 2024'te skor biraz toparlansa da hâlâ önceki yıllardan gerisinde.

## 25-34 Yaş Grubu

- Yüksek başlangıç (4.0+) 2015-2016'da zirve. 2020 sonrası düşüş eğilimi ile 2024'te 3.7'ye gerilemiş. Bu yaş grubunda düşüş kademeli olmuş ve toparlanma zayıf.

## 35-44 Yaş Grubu

- 2015-2016'da göreceli zirve (yaklaşık 3.95). 2020-2021 düşüş dönemine girmiş, 2023'te toparlansa da 2024'te tekrar düşerek 3.6'da kalmış.

## 45-54 Yaş Grubu

- 2016'da tepe noktasına ulaşmış (~3.95). Sonrasında istikrarsız ve düşük seyriz, 2024'te skor 3.6. Bu grup genel olarak düşük skor ortalamasına sahip yaş grubu olabilir.

## 55-64 Yaş Grubu

- 2016'da 4.0 ile en yüksek noktada. 2020 sonrası gözle görülür bir düşüş. 2024'te ortalama skor 3.6 — düşüş trendi bariz.

## 65+ Yaş Grubu

- Göreceli olarak en istikrarlı grup. 2014'ten 2017'ye kadar artış var (~4.1). Sonraki yıllarda düşüş olsa da 2024'te hâlâ 3.8 ile en yüksek değerlerden birine sahip.

## Öne Çıkan Detaylar

- En mutlu grup: 65 yaş üstü (2024'te bile 3.8 ile lider)
- En büyük düşüş: 18-24 yaş grubu (özellikle 2020 civarı)
- En düşük seviye: 45-54 ve 55-64 yaş grubu, 2024'te sadece 3.6
- En dengeli: 65+ ve kısmen 35-44 yaş grubu