

A woman with long dark hair, wearing a brown leather jacket over a blue and white striped shirt and dark pants, stands in a crowd. She has her hands pressed against her face, covering her eyes and nose, suggesting a sense of distress or anonymity. The background is blurred, showing other people in a public space.

TOPLUMSAL TÜKENMİŞLİK, GÜVEN VE 2026 BEKLENTİLERİ

TÜKENMİŞLİK, GÜVEN VE 2026 BEKLENTİLERİ

Bu bölümde, 2025 sonunda Türkiye'deki toplumsal ruh hâlini ölçülebilir hâle getirmek için üç temel alana odaklandık:

1. Tükenmişlik ve psikolojik zorlanma,
2. Güven ve sosyal destek ağları,
3. Aidiyet, göç isteği ve 2026 beklentileri.

Neden bu konuyu ele aldık?

Son yıllarda hem ekonomik baskılar hem de yoğun siyasal gündem, “yorgun toplum” tartışmasını daha görünür hâle getirdi. Sektörler, tüketicinin kararlarını sadece gelir düzeyiyle değil, içinde bulunduğu psikolojik iklimle de anlamak zorunda.

Siyaset ve kamu yönetimi açısından ise, yurttaşın gündemle kurduğu ilişki, kurumsal güven ve aidiyet duygusu doğrudan temsil ve meşruiyet sorununa bağlanıyor. Bu nedenle, dağınık görünen çok sayıda duygu ve algıyı tek çerçevede izleyebileceğimiz Toplumsal Tükenmişlik ve Güven Endeksleri oluşturduk.

Ne yaptık?

Gündem yorgunluğu, gelecek kaygısı, çaresizlik, umutsuzluk ve plan yapma güçlüğü bir araya getiren bir Tükenmişlik Endeksi, yakın çevre–tanımadık kişiler–kurumlar için ayrı ayrı Güven Endeksleri ve bu endeksler üzerinden oluşan güven ve tükenmişlik profilleri hesapladık. Psikolojik destek ihtiyacı, zor zamanlarda başvurulacak destek kaynakları, topluma aidiyet, Türkiye’de/başka ülkede yaşama isteği ve 2026’dan beklentileri bu profillerle çapraz okuyarak segment bazlı içgörüler ürettik.

TÜKENMİŞLİK, GÜVEN VE 2026 BEKLENTİLERİ

Ne bulduk?

- Türkiye, 0–100 ölçeğinde yüksek tükenmişlik bandında; toplumun büyük bölümü ülke gündeminden bunalmış ve geleceğe dair kaygılı.
- Her iki kişiden biri son bir yılda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söylüyor; buna rağmen destek ağı büyük ölçüde aile ve yakın çevreye yaslanıyor, kurumsal ve profesyonel destek kanalları zayıf kalıyor.
- Güven haritasında yakınlarla güven orta-yüksek, kurumlara güven sınırlı, tanımadık kişilere güven ise çok düşük. Seçmenlerin yaklaşık yarısı “her yere güvensizler” kümesinde; daha küçük bir kesim “kuruma yaslananlar”, bir diğer kesim de “insanlara güvenen ama kurumlara mesafeli” profilde yer alıyor.
- Tükenmişlik yükseldikçe hem kurumlara güven hem de topluma aidiyet zayıflıyor; aidiyeti en düşük ve göç isteği en yüksek gruplar, aynı zamanda en tükenmiş ve en güvensiz kesimler.
- Genç ve eğitilmiş segmentlerde, “fırsat olsa başka ülkede yaşamak isterim” cevabı ana akım hâle gelirken, 2026’ya dair kişisel beklentiler ülke beklentilerine göre daha olumlu: insanlar ülkenin geleceğine karamsar, kendi mikro hayatına ise daha temkinli iyimser bakıyor.

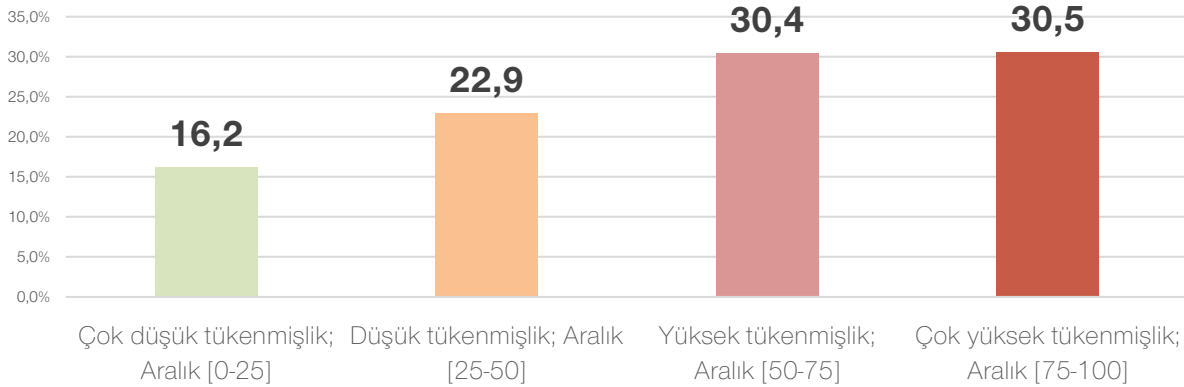
Ne anlama geliyor?

Bu bulgular, 2026’ya girerken Türkiye’deki temel riskin sadece ekonomik değil, aynı zamanda tükenmişlik ve güven krizi olduğunu gösteriyor. Özel sektör için bu, yüksek tükenmişlik ve düşük güven ortamında müşterinin daha çok riskten kaçan, güven veren, yükünü hafifleten, sade ve şeffaf çözümlere yönelen bir profile dönüştüğü anlamına geliyor. Siyaset ve kamu yönetimi içinse öncelik, büyük ve soyut vaatlerden ziyade, özellikle gençler ve kırılgan gruplar için gündelik yaşamı somut olarak iyileştiren, öngörülebilir ve adil politikalarla tükenmişliği azaltmak ve kurumsal güveni onarmak olmalı.

TÜKENMİŞLİK ENDEKSİ

Toplumsal Tükenmişlik Endeksi, Türkiye’de 2025 yılı sonunda toplumun içinde bulunduğu duygusal iklimini tek ve okunabilir bir çerçevede takip edebilmek amacıyla tasarlandı. Endeks, ülke gündeminin ne ölçüde bunaltıcı bulunduğunu, Türkiye’de yaşamının genel hissettirdiklerini, geleceği öngörürken duyulan zorlanmayı ve çaresizlik/umutsuzluk hissini birlikte ele alıyor. Bu skalada düşük değerler görece daha sakin ve dayanıklı bir ruh hâline, yüksek değerler ise daha yoğun bir duygusal yorgunluğa işaret ediyor. 2025 yılı itibarıyla Türkiye ortalaması **59 puan (100 üzerinden)** seviyesinde; bu da ülke genelini “yüksek tükenmişlik” bandına yerleştiren bir düzey. Dağılım incelendiğinde katılımcıların %30,4’ünün yüksek, %30,5’inin çok yüksek tükenmişlik grubunda yer aldığı görülüyor. Başka bir ifadeyle, toplumun yaklaşık %61’i günlük yaşamını belirgin bir duygusal yorgunluk, yoğun gündem baskısı ve geleceğe ilişkin kaygı eşliğinde sürdürüyor. 59 puanlık ortalama ve yüksek tükenmişlik gruplarının genişliğiyle, hem kamu politikaları hem de özel sektör stratejileri açısından yakından izlenmesi gereken bir risk alanına işaret ediyor.

Tükenmişlik seviyesine göre dağılım -%



Metodoloji: Toplumsal tükenmişlik endeksi, aşağıdaki beş soruya verilen yanıtlar kullanılarak oluşturulmuştur: *Türkiye’de yaşamak sizi genel olarak nasıl hissettiriyor?, Son zamanlarda ülke gündemini takip etmek sizi ne ölçüde yoruyor veya bunaltıyor?, Türkiye’deki sorunların giderek çözüleceğine dair umudunuz ne düzeyde?, Hayatınıza ilişkin plan yaparken geleceği öngörmekte ne derece zorlanıyorsunuz?, Kendinizi ne sıklıkla çaresiz veya umutsuz hissediyorsunuz?*

Bu sorular Likert ölçeği ile yanıtlanmış ve tek bir bileşik gösterge altında toplanmıştır. Ölçeğin istatistiksel olarak tutarlı ve tek boyutlu olup olmadığını test etmek için temel bileşenler analizi (Principal Component Analysis) uygulanmış; sonuçta: Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlilik katsayısı 0,82 bulunmuş, Bartlett küresellik testi anlamlı çıkmış ($\chi^2=1562$; $p<0,001$), ve tek bir faktör toplam varyansın yaklaşık %57’sini açıklamıştır.

Endeks, analiz ve raporlama kolaylığı açısından dört eşit kategoriye ayrılmıştır: 0–25 puan: Çok düşük tükenmişlik, 25–50 puan: Düşük tükenmişlik, 50–75 puan: Yüksek tükenmişlik, 75–100 puan: Çok yüksek tükenmişlik.

SİYASET: TÜKENMİŞLİK EN ÇOK MUHALEFET BLOKUNDA YOĞUNLAŞIYOR

Seçmen gruplarına bakınca, tükenmişlik siyasal hat boyunca çok net ayrışıyor:

En rahat seçmen AK Parti-MHP hattı: AK Parti seçmeninin yaklaşık üçte biri “yüksek/çok yüksek tükenmişlik” bandında; seçmenin büyük kısmı “çok düşük” ve “düşük” gruplarda. MHP’de de benzer şekilde nispeten daha sakin bir profil var. Bu, iktidar blokuna oy verenlerin gündelik hayatı daha “katlanabilir” algıladığını, en azından duygu düzeyinde sistemle daha barışık olduğunu gösteriyor.

En yorgun seçmen CHP, İYİ Parti ve DEM Parti seçmeni: Bu üç partide “çok yüksek tükenmişlik” oranı yüzde 40–50 bandında; yani seçmenin yarısına yakını duygusal olarak aşırı yorgun, bıkkın ve umutsuz hissediyor. “Çok düşük tükenmişlik” oranı ise neredeyse yok denecek kadar az. Bu, muhalefet seçmeninin sadece politik olarak değil, psikolojik olarak da ağır bir yük taşıdığını gösteren önemli bir sinyal.

Siyasi aktörler açısından anlamı:

- İktidar, görece daha “sakin” bir seçmene hitap ediyor; bu kitlenin temel beklentisi riskten kaçınma ve istikrar.
- Muhalefet ise, duygu olarak çok yorgun ve umutsuz bir kitleye konuşuyor; bu kitleye “öfkeyi büyütmekten çok, umut ve çıkış yolu hikâyesi” sunmak kritik.

14 Mayıs 2023 Milletvekili seçiminde oy verilen partiye göre dağılım -%

	Çok düşük tükenmişlik	Düşük tükenmişlik	Yüksek tükenmişlik	Çok yüksek tükenmişlik
AK Parti	38,9	27,2	20,7	13,2
CHP	1,6	14,5	35,7	48,2
MHP	24,1	27,6	32,2	16,1
İYİ Parti	4,6	13,8	32,2	49,4
DEM Parti	2,4	30,5	26,8	40,2
Diğer parti	4,2	27,4	31,6	36,8
ORTALAMA	16,2	22,9	30,4	30,5

DEMOGRAFI: KİM DAHA ÇOK TÜKENMİŞ?

CİNSİYETE GÖRE DAĞILIM - %

	Çok düşük tükenmişlik	Düşük tükenmişlik	Yüksek tükenmişlik	Çok yüksek tükenmişlik
KADIN	13,1	21,1	32,0	33,8
ERKEK	19,2	24,6	28,8	27,4

YAŞ GRUPLARINA GÖRE DAĞILIM - %

	Çok düşük tükenmişlik	Düşük tükenmişlik	Yüksek tükenmişlik	Çok yüksek tükenmişlik
18-34	13,2	26,9	32,7	27,2
35-54	18,2	22,8	30,4	28,6
55 ÜSTÜ	16,6	18,8	28,0	36,6
ORTALAMA	16,2	22,9	30,4	30,5

Kadınlar ve yaşlılar “duygusal risk grubu”

Kadınlarda tükenmişlik sistematik olarak daha yüksek: Kadınların üçte ikisi (%66) “yüksek/çok yüksek tükenmişlik” bandında; erkeklerde bu oran daha düşük. Bu fark, hem iş yükü hem bakım yükü hem de ekonomik baskının kadınlarda daha yoğun hissedildiğini düşündürüyor.

Yaşlılarda “çok yüksek tükenmişlik” zirvede: 55 yaş üstü grupta “çok yüksek tükenmişlik” oranı %37 civarında ve diğer yaş gruplarının üzerinde. Gençler de (18–34) yorgun, ancak ileri yaşta “tükenmişlik” daha çok “derin umutsuzluk” formuna bürünmüş görünüyor.

Gelir: Asgari ücretliler derin tükenmişlikte

Tek asgari ücretle geçinen hanelerde “yüksek + çok yüksek tükenmişlik” oranı **%70’in üzerinde**. Yani bu grupta neredeyse herkes duygusal olarak zorlanıyor, üstelik “çok yüksek tükenmişlik” payı da tüm gruplar içinde en fazla.

Gelir seviyesinin **2–3 asgari ücrete** çıkmasıyla birlikte hem “çok düşük” hem “düşük” tükenmişlik oranları artıyor; **3–4 asgari ücret bandında** tablo daha dengeli hale geliyor.

En üst gelir grubunda bile tükenmişlik tamamen kaybolmuyor ama “çok yüksek tükenmişlik” oranı belirgin şekilde düşüyor.

GELİR GRUPLARINA GÖRE DAĞILIM -%

	Çok düşük tükenmişlik	Düşük tükenmişlik	Yüksek tükenmişlik	Çok yüksek tükenmişlik
1 x Asgari ücret	10,4	19,1	29,1	41,5
1-2xAsgari ücret	13,2	26,4	29,8	30,6
2-3xAsgari ücret	23,7	21,0	30,1	25,3
3-4xAsgari ücret	14,8	32,0	26,6	26,6
4 üzeri Asgari ücret	22,4	23,1	34,6	19,9
ORTALAMA	16,2	22,9	30,4	30,5

DEMOGRAFI: KİM DAHA ÇOK TÜKENMİŞ?

Bankalar ve şirketler için anlamı:

- Fiyatlama, borç yapılandırma, taksitlendirme ve temel ürünlerin erişilebilirliği tartışılırken, **tek ve birden fazla asgari ücretle geçinen haneler** için “ekonomik baskı + duygusal tükenmişlik” çift etkisi göz önünde tutulmalı.
- Bu grupta yapılacak her sadeleştirici, risk azaltıcı ürün/hizmet (borç yükünü hafifletme, faturayı öteleme, taksit yapısı vb.) sadece ekonomik değil, **psikolojik rahatlama** sağlıyor; müşteride “markaya minnet” duygusu yaratma potansiyeli yüksek.

Kamu tarafında ise bu tablo, **sosyal yardım ve destek programlarında asgari ücretli hanelerin önceliklendirilmesi gerektiğini** bir kez daha doğruluyor.

ÇALIŞMA ŞEKLİNE GÖRE DAĞILIM - %

	Çok düşük tükenmişlik	Düşük tükenmişlik	Yüksek tükenmişlik	Çok yüksek tükenmişlik
Kendi hesabına çalışan	21,4	32,0	25,2	21,4
Başkasının hesabına çalışan	12,4	22,1	36,3	29,2
Memur	32,3	25,8	19,4	22,6
İşsiz	22,2	23,6	13,9	40,3
Emekli	12,1	18,5	29,5	39,9
Öğrenci	9,5	38,1	9,5	42,9
Ev hanımı	16,7	18,5	33,3	31,5
ORTALAMA	16,2	22,9	30,4	30,5

Çalışma biçimi: En rahat memur ve kendi hesabına çalışan; en yorgun öğrenci, işsiz, emekli, ev kadını

En düşük tükenmişlik memurlarda ve kendi hesabına çalışanlarda: Memurlarda “düşük tükenmişlik” yarıdan fazla; güvence ve düzenli gelir hissi burada koruyucu bir faktör. Kendi hesabına çalışanlarda da görece dengeli bir dağılım var; risk alsalar da kontrol ve özerklik duygusu tükenmişliği sınırlıyor.

En yüksek tükenmişlik öğrenci, işsiz, emekli ve ev kadınlarında: Öğrencilerde “çok yüksek tükenmişlik” %40’ın üzeri; geleceğe dair belirsizlik, işsizlik kaygısı ve ekonomik baskı bu grubu çok zorluyor. İşsizler ve emeklilerde de “çok yüksek tükenmişlik” oranı %40 civarında; bir yanda gelir güvencesizliği, diğer yanda artan yaşam maliyetleri ağır bir yük oluşturuyor. Ev kadınlarında da yüksek tükenmişlik oranı %65; görünmeyen emek, yalnızlık ve ekonomik baskının biriktiği bir grup.

Özel sektörde **başkasının hesabına çalışanlar** da rahat değil; “yüksek/çok yüksek” bandı %65’in üzerinde. Çalışma saatleri, performans baskısı ve gelir güvencesizliği birlikte çalışıyor.

İşverenler için mesaj:

- Özel sektörde çalışanlar ve öğrenciler, çalışma hayatına yeni giren ve girmeye hazırlanan kitlenin ciddi duygusal yorgunlukla yola çıktığını gösteriyor. İnsan kaynakları politikalarında sadece ücret değil, çalışma koşulları, esneklik, psikolojik destek ve anlam duygusu da kilit hale geliyor.

STK’lar ve yerel yönetimler için bu bölümün en net çıktısı: hedeflenebilir kırılgan gruplar çok açık; öğrenci, işsiz, emekli, ev kadını ve tek asgari ücretli haneler, psikososyal destek, dayanışma ağları ve mikro müdahale programları için doğrudan öncelikli kitleler.

GÜNDEM ARTIK BİR BİLGİ KAYNAĞINDAN ÇOK STRES KAYNAĞI

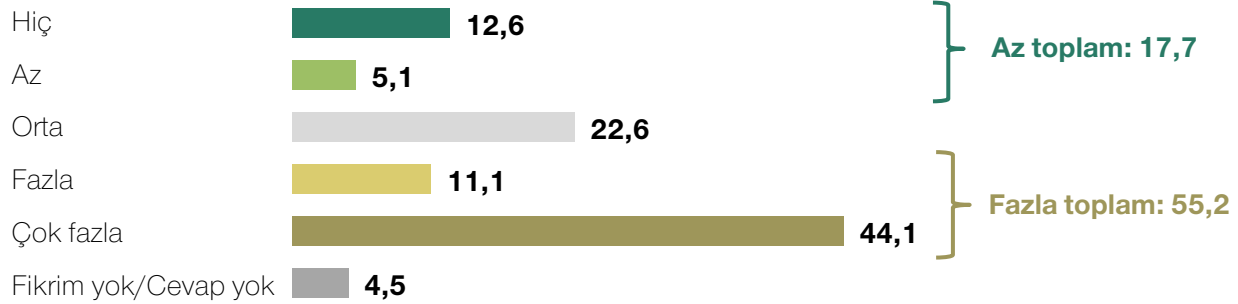
Soru basit ama yanıtı ağır: “Son zamanlarda ülke gündemini takip etmek sizi ne ölçüde yoruyor veya bunaltıyor?”

Her iki kişiden biri (%55) “fazla” ya da “çok fazla bunaltıyor” diyor.

Sadece %18 “hiç” ya da “az” yorulduğunu söylüyor; geri kalanlar “orta” düzeyde etkileniyor.

Yani haber takibi, toplumun çoğu için nötr bir bilgi edinme süreci değil; **duygusal maliyeti yüksek bir faaliyet**. Bu, Reuters Enstitüsü’nün 2025 verileriyle de uyumlu: dünyada haberleri “sık sık ya da zaman zaman bilerek görmezden gelenler” ortalamada %40 civarında; Türkiye ise %60’ın üzerine çıkıyor.

Son zamanlarda ülke gündemini takip etmek sizi ne ölçüde yoruyor veya bunaltıyor?



Sektörler ve karar vericiler için ne anlama geliyor?

Medya ve içerik üreticileri:

- Haberlerle kurulan bağ, rasyonel olmaktan çok duygusal. “Bir kriz daha” dili yerine, **çözüm ve perspektif sunan, dozu regüle edilmiş gündem anlatılarına** ihtiyaç büyük.
- Özellikle gençler ve kadınlar için, zorlayıcı gündemden kısa süreli “kaçış” sağlayan içeriklerin (mikro mutluluklar, hayat kolaylaştırıcı bilgiler vb.) talebi artacaktır.

Markalar ve bankalar:

- Gündem yorgunluğu, karar yorgunluğunu da beraberinde getiriyor. Müşteri, uzun ve karmaşık mesajları filtrelüyor; **basit, güven veren, zihni yormayan** iletişim ve ürün tasarlamak rekabet avantajı sağlayacak.
- Kadınlar, gençler ve düşük gelir grupları, hem ekonomiden hem gündemden en çok etkilenen kesimler; bu gruplara yönelik “yükü hafifleten” marka algısını güçlendirir.

Siyaset ve kamu kurumları:

- Yüksek “gündem yorgunluğu”, özellikle muhalefet tabanında **“artık duymak istemiyorum”** duygusuna dönüşmüş durumda. Bu, hem siyasete katılımı hem de seçim motivasyonunu etkileyebilir.
- Mesajların tonu ve sıklığı yeniden düşünülmeli: Sürekli alarm hali değil, **aşamalı çözüm ve somut küçük kazanımlar** vurgusuna ihtiyaç var.

GÜNDEM BUNALTIYOR, ASIL YÜK: ŞİDDET, SİYASET, EKONOMİ VE “AHLAKİ ÇÜRÜME”

Ülke gündeminin toplumun yarısından fazlasını “fazla” ya da “çok fazla” bunaltmasının arkasında tek bir başlık yok; ama öne çıkan dört ana stres kaynağı var. İlk sırada **suç ve şiddet haberleri (%29)** alıyor. Onu **siyaset (%21)** ve **ekonomi (%19)** izliyor; bir diğer güçlü başlık ise **“toplumsal/ahlaki çürüme” algısı (%18)**. Türkiye’de gündem yorgunluğu, öncelikle **güvenlik, geçim ve değerler tartışması** etrafında şekilleniyor.

Bu dağılım, uluslararası bulgularla da uyumlu. Örneğin küresel anketlerde de insanlar son yıllarda en çok **ekonomik krizler, suç/şiddet ve siyasi çatışmaların** haberlerinin kendilerini yorduğunu söylüyor. Türkiye’de ise tablo, dünya ortalamasına göre daha sert: hem suç/şiddet hem de siyaset ve ekonomik kriz aynı anda çok yüksek sayıda insanı duygusal olarak tüketiyor.

Gündemden ne kadar bunaldığını söyleyen gruplara göre dağılım da tutarlı: “Hiç/az bunaltıyor” diyenlerde siyasi ve ekonomik haberler görece katlanılabilir; “fazla bunaltıyor” diyenlerde suç ve şiddet öne çıkarken, “çok fazla bunaltıyor” siyaset ve ekonomi başlıkları aynı anda tırmanıyor.

Daha çok hangi konudaki haberler sizi yoruyor veya bunaltıyor?

Siyaset	20,7
Ekonomi	18,8
Suç ve şiddet olayları	29,2
Doğal afetler ve çevre sorunları	2,8
Toplumsal/ahlaki çürüme	18,1
Diğer	1,1
Hepsi	6,8
Cevap yok	2,5

«Son zamanlarda ülke gündemini takip etmek sizi ne ölçüde yoruyor veya bunaltıyor?»
Sorusuna göre dağılım -%

	Siyaset	Ekonomi	Suç ve şiddet olayları	Doğal afetler ve çevre sorunları	Toplumsal/Ahlaki çürüme
Hiç	12,9	10,1	26,6	10,8	25,9
Az	12,5	23,2	33,9	3,6	16,1
Orta	21,5	18,3	33,3	2,4	18,7
Fazla	15,4	19,5	35,0	1,6	20,3
Çok fazla	25,4	21,9	22,9	0,8	15,7

● %0-9

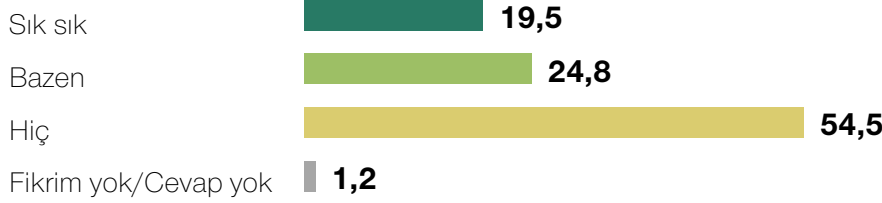
● %10-19

● %20-29

● %30+

HER İKİ KİŞİDEN BİRİ PSİKOLOJİK DESTEĞE İHTİYAÇ DUYMUŞ

Son bir yıl içinde psikolojik desteğe ihtiyaç duyduunuz mu?



Karşılaştırma Tablosu - %

	Aralık 2023	Aralık 2024	Aralık 2025
Sık sık	15,6	22,0	19,5
Bazen	19,9	26,5	24,8
Hiç	63,6	48,6	54,5
Fikrim yok/Cevap yok	0,9	2,9	1,2

Toplumsal Tükenmişlik Endeksi'nde gördük ki toplumun **59 puanlık ortalamayla** "yüksek tükenmişlik" bandına yerleştiği, her **üç kişiden ikisinin** de yüksek ya da çok yüksek tükenmişlik düzeyinde olduğu bir tabloyla karşı karşıyayız. Böyle bir duygu ikliminde, bunun en görünür yansımaları insanların **psikolojik desteğe duyduğu ihtiyaçta** görmemek zaten mümkün olmazdı.

Son bir yıl içinde psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymadıkları sorulduğunda, katılımcıların **%19,5'i "sık sık", %24,8'i "bazen"** dedi; yani toplumun **yaklaşık yarısı (%44,3)** bu yıl bir noktada profesyonel ya da örgütlü destek ihtiyacı hissettiğini ifade ediyor. 2023–2025 serisine baktığımızda da bu ihtiyacın artık geçici bir dalgalanma değil, **yeni normal** haline geldiğini görüyoruz.

Bu genel resmin içinde, tükenmişlikte kırılgan gördüğümüz gruplar burada da öne çıkıyor.

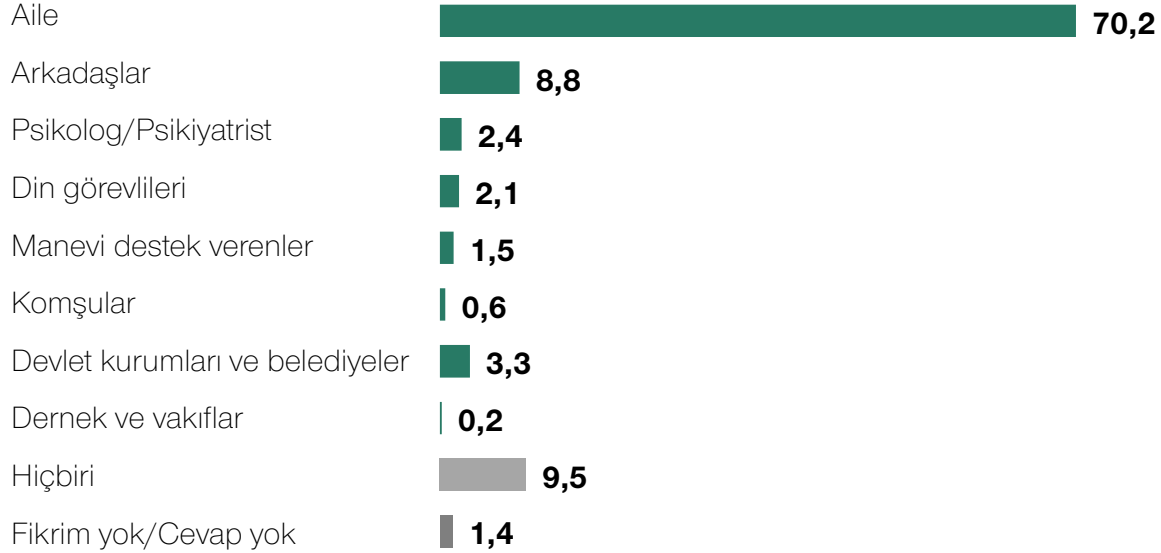
Kadınların %51'i son bir yılda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söylerken, erkeklerde bu oran belirgin biçimde daha düşük; "hiç ihtiyaç duymadım" diyen erkeklerin payı **%62'ye** kadar çıkıyor.

Tek asgari ücretle geçinen hanelerde "sık sık" desteğe ihtiyaç duyanların oranı **%28–29**; gelir yükseldikçe bu oran kademeli olarak düşüyor, üst gelir gruplarında "hiç ihtiyaç duymadım" diyenlerin oranı **%60'a** yaklaşıyor.

Psikolojik destek artık niş bir konu değil, ana akım bir ihtiyaç. Toplumun yarısı "bu yıl psikolojik desteğe ihtiyaç duydum" diyorsa, bu ihtiyaç kamu politikalarında da, özel sektör stratejilerinde de "yardım hattı" düzeyini aşmalı.

KİMDEN DESTEK ALINIYOR?

Zor zamanlarınızda öncelikle kimden destek ararsınız?



Tükenmişlik endeksi ve psikolojik destek ihtiyacı bize insanların ne kadar zorlandığını gösteriyor; bu bölüm ise bu zorlanma anlarında **fiilen kimin kapısının çalındığını** ortaya koyuyor. Resim son derece net: Zor zamanlarda ilk başvurulacak adres, **açık ara aile**. Katılımcıların **%70'i** öncelikle ailesine gittiğini söylerken, **arkadaşlara yönelenler sadece %9'da** kalıyor. Psikolog/psikiyatrist (%2), din görevlileri ve manevi destek verenler (%4 toplam), devlet kurumları (%3) ise tabloya daha çok "tamamlayıcı" aktörler olarak giriyor. Öte yandan **"hiçbirine gitmem" diyen kayda değer bir grup var (%10)**; yani her on kişiden biri, zorlandığında kendisini tamamen yalnız bırakmayı tercih ediyor.

Bu yapı, hem toplumsal dayanışmanın hâlâ **hane etrafında döndüğünü**, hem de yükselen psikolojik yükün büyük kısmının ev içinde "sessizce" taşındığını gösteriyor. Aile içi ilişkiler zayıfladığında ya da ekonomik baskı arttığında, alternatif bir destek ağının olmaması, krizi hızla büyütebilecek bir kırılganlık yaratıyor. Profesyonel destek mekanizmalarına başvurunun düşük kalması, ihtiyaçla başvuru arasındaki boşluğa işaret ediyor; bu boşluk hem kamu politikaları hem de şirketlerin çalışan/müşteri destek programları açısından kritik bir alan.

Bir sonraki bölümde göreceğimiz **güven endeksleri ve güven profilleri**, bu tablonun mantığını tamamlıyor: insanlar zor zamanda en çok ailesine dönüyor çünkü genel olarak **en yüksek güveni yakın çevreye, en düşük güveni tanımadık kişilere ve sınırlı güveni de kurumlara** duyuyorlar. Yani Türkiye'de tükenmişlik, psikolojik destek ihtiyacı ve güven haritası, aynı hikâyenin farklı katmanları olarak birbirini besliyor.

TÜRKİYE'DE GÜVENİN HARİTASI

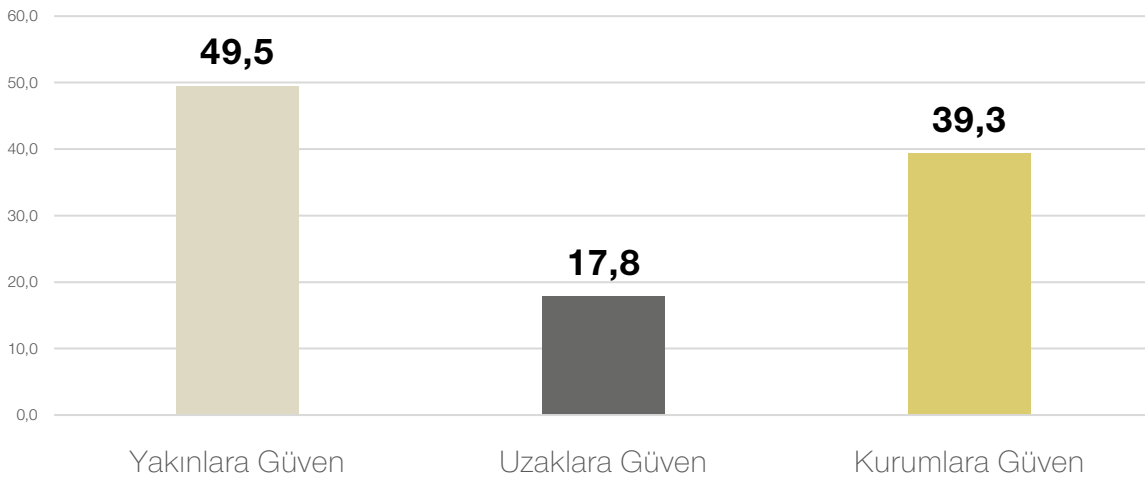
Güven endeksleri, Türkiye'deki sosyal dokunun hangi halkalarda sağlam, hangilerinde kırılgan olduğunu oldukça net gösteriyor. Üç ayrı boyuta baktığımızda tablo şöyle: **yakınlara güven 50, kurumlara güven 39, uzaklara (tanımadık kişilere) güven ise sadece 18 puanda.** (Ölçek 0–100 aralığında; skor yükseldikçe güven artıyor.)

Bu resim, Türkiye'de güvenin hâlâ büyük ölçüde **“aile–arkadaş–komşu” halkasında** toplandığını gösteriyor. 50 puan, çekirdek çevrenin hâlâ önemli bir güven ve dayanışma kaynağı olduğunu ama aynı zamanda güç kaybettiğini ima ediyor: Bağlar tamamen kopmuş değil, fakat toplum bu alanın da artık eskisi kadar “otomatik” çalışmadığını hissediyor.

En çarpıcı bulgu, **uzaklara güven endeksinin 18 gibi çok düşük bir seviyede olması.** “Hiç tanımadığım birine ne kadar güvenirim?” sorusuna verilen yanıtlar üzerinden hesaplanan bu skor, Türkiye'yi yüksek toplumsal güven ülkelerinden belirgin biçimde ayırıyor. Dünya Değerler Araştırması'nda, Nordik ülkelerde her on kişiden altısı “çoğu insana güvenilebileceğini” söylerken; Fransa ve İtalya gibi ülkelerde bu oran %25 civarına, Kolombiya ve Peru'da %5'e kadar iniyor. Türkiye'nin genel güven profili, bu skalada **üst orta gelirli ama düşük güvenli toplumlar kümesine** daha yakın duruyor. Yani, yeni bir marka, yeni bir siyasi hareket ya da yeni bir dijital platform, toplumun gözünde **“default olarak güvenilmeyen”** aktörler olarak başlıyor; güven kazanmak için çok güçlü şeffaflık, tutarlılık ve referans mekanizmalarına ihtiyaç var.

Kurumlara güven endeksi 39 puan ile bu iki uç arasında yer alıyor. “Devlet veya resmî kurumlar zor dönemlerde vatandaşa yeterince yardım ediyor mu?” sorusuna verilen yanıtlardan türetilen bu skor, kurumsal güvenin **orta-alt bantta** seyrettiğini gösteriyor. OECD'nin 2023 tarihli güven araştırmasına göre üye ülkelerde ulusal hükümete yüksek veya orta düzeyde güven duyanların ortalaması **%39** civarında. Türkiye'nin kurumsal güven puanı, bu küresel tabloyla uyumlu: Devlet tamamen dışlanan bir aktör değil, fakat kriz anlarında toplumun ilk refleksi “kurumlar beni korur” değil, **“önce ailem ve yakın çevrem”** olmaya devam ediyor.

Güven endeks puanları



TÜRKİYE'DE GÜVENİN HARİTASI

Bu üç endeks birlikte okunduğunda, Türkiye için şöyle bir çerçeve çiziyor:

Güvenin çekirdeği mikro düzeyde: Aile, arkadaş ve yakın çevre hâlâ başat güven kaynağı. Bu, bankalar ve markalar için “yakın çevre tavsiyesi, referans, mahalle ve aile ağları” üzerinden çalışmanın neden hâlâ çok etkili olduğunu açıklıyor.

Makro düzeyde ise temkinli ve seçici bir güven var: Kurumlar ne tamamen dışlanmış ne de rahatça güvenilir durumda; şeffaflık, adalet ve kriz anındaki performans, bu endeksi hızla yukarı da aşağı da çekebilecek nitelikte.

Genelleştirilmiş güven zayıf: Tanımadık kişilere duyulan güvenin bu kadar düşük olması, hem toplumsal kutuplaşmayı hem de dijital ortamlardaki toksik iklimi besleyen temel faktörlerden biri. Yeni toplumsal uzlaşmalar, ortak kamusal alanlar ve hibrit (fiziksel + dijital) topluluk inşası, önümüzdeki dönemin en kritik politika başlıklarından biri.

Metodolojik olarak;

Yakınlara Güven Endeksi, “çevredeki insanlara güven”, “arkadaşlık/komşuluk/akrabalık bağlarının zayıflama algısı”, “zor zamanda yardım alabilme” ve “duyguları paylaşacak insanlara sahip olma” soruları tek bir bileşik gösterge altında toplanmıştır.

Ölçeğin istatistiksel olarak tutarlı ve tek boyutlu olup olmadığını test etmek için temel bileşenler analizi (Principal Component Analysis) uygulanmış; sonuçta: Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlilik katsayısı 0,65 bulunmuş, Bartlett küresellik testi anlamlı çıkmış ($\chi^2=588$; $p<0,001$), ve tek bir faktör toplam varyansın yaklaşık %47’sini açıklamıştır.

Uzaklara Güven Endeksi, “daha önce hiç tanımadığınız bir kişiye ne kadar güvenirsiniz?” sorusunun;

Kurumlara Güven Endeksi ise “devlet veya resmi kurumlar zor dönemlerde vatandaşa yeterince yardım ediyor mu?” sorusunun aynı şekilde 0–100 ölçeğine çekilmesiyle hesaplandı.

GÜVEN PROFİLLERİ: TÜRKİYE'DE ÜÇ TEMEL GÜVEN TİPİ

Üç endeksi (yakınlara güven, uzaklara güven, kurumlara güven) birlikte değerlendirdiğimizde seçmenleri üç ana profile ayıran bir kümeleme yaptık.



1. Kuruma yaslananlar – %29: Bu grup, *yakın çevresine* ortalama düzeyde, *kurumlara* ise oldukça yüksek düzeyde güveniyor: Bu seçmenler için “güvenilecek asıl aktör” devlet ve resmî kurumlar. Kriz anında ilk refleksleri “devlet bakar”, “sistem çözer” duygusu.

2. Her yere güvensizler – %45: En kalabalık küme. Bu grup için temel duygu: **“Kimseye güvenemem.”** Aile/arkadaş bağları bile zayıf; tanımadık kişilere neredeyse sıfır güven; devlet ve kurumlara ise belirgin şüpheyile bakıyorlar.

3. İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli – %26: Bu grup, insanlara (hatta tanımadık kişilere) görece yüksek, devlet ve resmî kurumlara ise sınırlı güven duyuyor. Burada “topluma ve bireylere güveniyorum ama sisteme pek değil” duygusu baskın.

Metodoloji: Güven Profilleri segmentasyonu nasıl yapıldı?

Denekler, Yakınlara Güven, Uzaklara Güven ve Kurumlara Güven endeksleri kullanılarak, k-ortalama (k-means) kümeleme analizi ile segmentlere ayrıldı. Elde edilen nihai grup merkezleri incelenerek, kümeler (1) Kuruma yaslananlar, (2) Her yere güvensizler, (3) İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli biçiminde adlandırıldı.

SEÇMEN GRUPLARINA GÖRE GÜVEN PROFİLLERİ

AK Parti seçmeninin %56,6'sı “kuruma yaslananlar” kümesinde. Yani bu taban, devleti ve resmî kurumları hâlâ temel güven dayanağı olarak görüyor. **MHP seçmeni de benzer ama biraz daha parçalı.** İktidar blokunun omurgasında, “devlet çözer, kurumlara yaslanırım” diyen güçlü bir çekirdek var. Bu kitlenin duygusal ihtiyaçları: **düzen, istikrar, devletin kollayıcılığı.**

CHP seçmeninin %60,6'sı “her yere güvensizler” kümesinde. DEM Parti seçmeninde de benzer bir tablo var. Bu partilerin seçmeni, sadece iktidara değil; **devlete, kurumlara ve çoğu zaman birbirine de düşük güvenle** yaşıyor. Klasik “kurumları güçlendireceğiz” söylemi bu kitleye soğuk gelebilir; onlar için kurum, zaten bozulmuş bir yapı. En çok karşılık bulacak çerçeve: **hesap sorulabilirlik, şeffaflık, adalet ve gündelik hayatı somutlaştıran mikro çözümler.**

İYİ Parti ise İki Türkiye'yi aynı anda taşıyan karma bir profil çiziyor. Bu, partinin iki farklı kitleyi bir arada tuttuğunu gösteriyor: Kurumlara güvenmeyen, genel olarak kırılgan ve şüpheli bir blok; Topluma güvenen ama devlete ve partilere mesafeli, “daha sivil, daha yatay” bir siyaset isteyen blok.

14 Mayıs 2023 Milletvekili seçiminde oy verilen partiye göre dağılım -%

	Kuruma yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
AK Parti	56,6	24,7	18,8
CHP	10,2	60,6	29,3
MHP	30,2	43,0	26,7
İYİ Parti	8,2	45,9	45,9
DEM Parti	13,8	58,8	27,5
Diğer parti	15,1	58,1	26,9
ORTALAMA	29,1	44,5	26,4

GÜVEN PROFİLLERİ: TÜRKİYE'DE ÜÇ TEMEL GÜVEN TİPİ

**Kuruma
yaslananlar
%29**

Genel tanım

Devlete ve resmî kurumlara görece yüksek, insanlara ise temkinli güven duyan, “düzen ve istikrar” arayan grup. Kriz anında ilk refleksi “devlet çözer”.

Demografik eğilimler

- Cinsiyet: Kadın–erkek dengeli.
- Yaş: Daha çok **35–54 ve 55+** yaşta yoğunlaşıyor.
- Gelir: **2 asgari ücret ve üzeri** gelirlerde artıyor; en çok 2–4 asgari ücret bandında görülüyor.
- Eğitim: Ortaokuldan üniversiteye tüm seviyelerde var; **üniversite mezunlarında hafifçe yükseliyor.**
- Çalışma: En belirgin kümelenme **memurlarda (%63)**; ardından kendi hesabına çalışanlar, işsizler ve ev kadınları geliyor.

Temel zihin dünyası

Güvenilecek bir yapı varsa, o da “devlet ve resmî kurumlar”. Kuralları ve hiyerarşiyi önemser; belirsizlikten ve ani değişimden hoşlanmaz. Tanımadığı insanlara mesafeli; yeni aktörlere güvenmek için güçlü referans, logo, lisans görmek ister.

**Her yere
güvensizler
%45**

Genel tanım

Ne insanlara ne de kurumlara güvenen, Türkiye'nin “kronik şüpheli” grubu. Hem mikro (aile/arkadaş) hem makro (devlet, kurumlar) düzeyde güveni düşük.

Demografik eğilimler

- Cinsiyet: Kadın oranı biraz daha yüksek (K: %47 – E: %42).
- Yaş: Tüm yaş gruplarında yüksek; özellikle 35–54 ve 55+'ta %45 bandında.
- Gelir: Özellikle 1–2 asgari ücret bandında çok yoğun (%50–55); gelir arttıkça kademeli olarak geriliyor.
- Eğitim: Eğitim yükseldikçe güvensizlik azalıyor.
- Çalışma: En yüksek: başkasının hesabına çalışanlar, işsizler, emekliler, ev kadınları.

Temel zihin dünyası

“Kimseye güven olmaz” duygusu yaygın; hem devlet hem şirketler hem de insanlar için geçerli. Yüksek tükenmişlik ve kırgınlık; gelecekte beklenen düşük, “nasıl olsa değişmez” hissi güçlü. Komplo anlatılarına, “herkes çıkarını düşünüyor” söylemine açık bir zemin.

**İnsanlara
güvenen ama
kurumlara
mesafeli
%26**

Genel tanım

Topluma ve bireylere görece yüksek güven duyan, ama devlete ve resmî kurumlara mesafeli, “topluluk odaklı” güven profili.

Demografik eğilimler

- Cinsiyet: Hafif erkek ağırlıklı (E: %28,5 – K: %24,0).
- Yaş: En çok 18–34 yaş grubunda görülüyor (%31).
- Gelir: Gelir arttıkça bu kümeye katılım artıyor.
- Eğitim: Üniversite mezunları ve üzerinde belirgin (%32,8); lise mezunlarında da güçlü (%29,6).
- Çalışma: En baskın öğrenciler (%59) ardından kendi hesabına çalışanlar.

Temel zihin dünyası

İnsan ilişkilerine ve topluluklara güveniyor; arkadaşlık, komşuluk, online topluluklar önemli. Devlet ve klasik kurumlara dair temkinli; bürokrasi ve siyasal yapıdan uzak durma eğiliminde. Yeniliğe, girişimlere, platform ekonomisine, sivil inisiyatiflere daha açık.

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE GÜVEN PROFİLLERİ

CİNSİYETE GÖRE DAĞILIM - %			
	Kuruma Yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
KADIN	28,6	47,3	24,0
ERKEK	29,6	41,8	28,5
ORTALAMA	29,0	45,0	26,0
YAŞ GRUPLARINA GÖRE DAĞILIM - %			
	Kuruma Yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
18-34	26,3	42,8	31,0
35-54	31,0	45,4	23,6
55 ÜSTÜ	29,7	45,3	25,0
ORTALAMA	29,0	45,0	26,0
GELİR GRUPLARINA GÖRE DAĞILIM - %			
	Kuruma Yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
1 x Asgari ücret	26,2	54,9	18,9
1-2xAsgari ücret	25,2	50,8	24,0
2-3xAsgari ücret	34,1	38,0	27,9
3-4xAsgari ücret	32,8	36,0	31,2
4 üzeri Asgari ücret	29,7	29,0	41,3
ORTALAMA	29,0	45,0	26,0
EĞİTİM DURUMUNA GÖRE DAĞILIM - %			
	Kuruma Yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
Ortaokul mezunu ve altı	28,8	50,5	20,7
Lise mezunu	28,6	41,8	29,6
Üniversite mezunu ve üzeri	30,2	37,0	32,8
ORTALAMA	29,0	45,0	26,0
ÇALIŞMA ŞEKLİNE GÖRE DAĞILIM - %			
	Kuruma Yaslananlar	Her yere güvensizler	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli
Kendi hesabına çalışan	34,0	37,9	28,1
Başkasının hesabına çalışan	24,4	49,9	25,7
Memur	63,3	20,0	16,7
İşsiz	34,3	47,1	18,6
Emekli	24,2	47,3	28,5
Öğrenci	9,1	31,8	59,1
Ev hanımı	32,0	43,1	24,8
ORTALAMA	29,0	45,0	26,0

TOPLUMA AİDİYET

Toplumsal geneline baktığımızda, her ne kadar önemli bir kesim kendisini hâlâ “bu toplumun bir parçası” olarak görse de, yaklaşık **her beş kişiden ikisi** Türkiye’de kendini nadiren ya da hiç ait hissetmediğini söylüyor. Ancak aidiyet duygusu herkes için aynı şekilde dağılmıyor; güven profili ve tükenmişlik seviyesi değiştikçe, “içeride olma” hissi de dramatik biçimde farklılaşıyor.

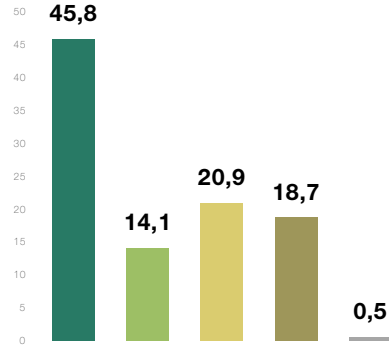
Kuruma yaslananlar bu açıdan en “içeride” duran grup. Yani devlete ve resmî kurumlara güven duyan kesim, kendisini ülkenin ana gövdesiyle daha organik bir bağ içinde konumlandırıyor. **Her yere güvensizlerde** ise tablo tersine dönüyor: Bu grupta “her zaman ait hissediyorum” cevabı üçte bire düşerken, “hiç ait hissetmiyorum” diyenlerin oranı **yaklaşık üçte bire** ulaşıyor.

Tükenmişlik seviyesi devreye girdiğinde, aidiyetle ilişki daha da netleşiyor. **Çok düşük tükenmişlik** yaşayan grupta neredeyse herkes kendini topluma ait hissediyor; “hiç ait değilim” diyen kimse yok. Tükenmişlik yükseldikçe bu tablo kademeli olarak tersine dönüyor. Yani duygusal olarak tükenen, ülke gündeminden bunalan ve geleceğini öngöremeyenler, sadece sisteme değil, toplumun bütünüyle olan bağını da gevşetiyor.

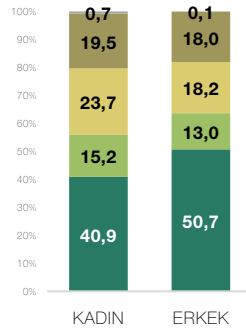
Araştırmanın bu kısmı, siyasetten özel sektöre kadar tüm aktörler için kritik bir uyarı niteliğinde: Aidiyet, tek başına kimlik ya da parti tercihiyle açıklanabilecek bir duygu değil; **güvenin nereye yöneldiği** ve **gündelik hayatın ne kadar tüketici olduğu** ile doğrudan bağlantılı. Toplumsal bağları onarmak, kurumlara güveni yeniden inşa etmek ve bireyin yükünü hafifletmek, önümüzdeki dönemde hem demokrasi hem de pazar stratejileri açısından belirleyici olacak.

Kendinizi toplumun bir parçası gibi hissediyor musunuz?

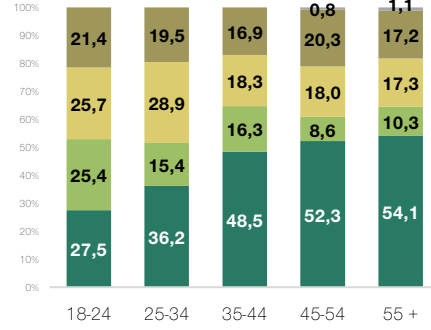
Toplum ortalaması - %



Cinsiyete göre dağılım - %



Yaşa göre dağılım - %

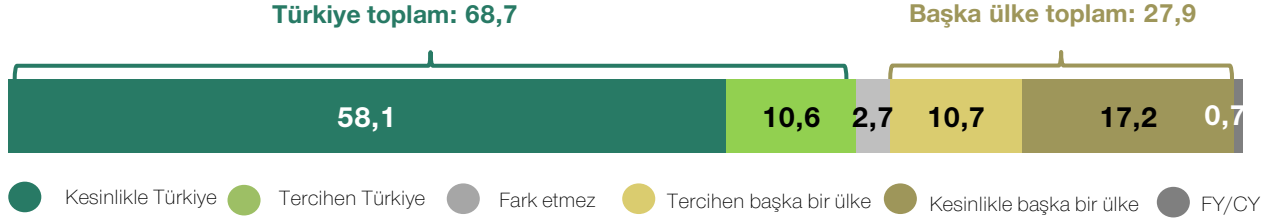


● Her zaman ● Çoğu zaman ● Nadiren ● Hiç ● Fikrim yok/Cevap yok

		Her zaman	Çoğu zaman	Nadiren	Hiç	Fikrim yok/Cevap Yok	
GÜVEN PROFİLLERİ	Kuruma yaslananlar	67,5	15,9	12,7	3,6	0,3	100
	Her yere güvensizler	32,1	10,8	26,5	30,1	0,4	100
	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli	46,4	18,3	20,5	14,7		100
TÜKENMİŞLİK SEVİYESİ	Çok düşük tükenmişlik	81,9	11,9	6,2			100
	Düşük tükenmişlik	56,3	23,8	12,7	7,1		100
	Yüksek tükenmişlik	38,1	14,7	30,3	16,8		100
	Çok yüksek tükenmişlik	26,6	7,5	25,4	39,5	0,9	100
ORTALAMA		45,9	14,1	20,9	18,8	0,3	100

YAŞAMAK İSTENİLEN ÜLKE

Türkiye'de mi yoksa imkân olsa başka bir ülkede mi yaşamak isterdiniz?



Yaş'a göre dağılım -%

	Türkiye toplam	Fark etmez	Başka ülke toplam	Fikrim yok/ Cevap yok	Top.
18-24	47,1	9,6	43,3		100
25-34	52,5	3,3	44,2		100
35-44	76,4	2,3	21,3		100
45-54	73,5	0,6	24,3	1,6	100
55+	80,1	1,0	17,5	1,4	100
ORTALAMA	68,7	2,7	27,9	0,7	100

		Türkiye	Fark etmez	Başka Ülke	FY/ CY	100
GÜVEN PROFİLLERİ	Kuruma yaslananlar	88,7	0,6	10,7		100
	Her yere güvensizler	52,3	1,9	45,3	0,5	100
	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli	73,7	4,0	20,9	1,4	100
TÜKENMİŞLİK SEVİYESİ	Çok düşük tükenmişlik	96,6		3,4		100
	Düşük tükenmişlik	87,3	4,7	8,0		100
	Yüksek tükenmişlik	67,9	3,9	28,2		100
	Çok yüksek tükenmişlik	40,9	1,2	55,8	2,1	100
	ORTALAMA	68,7	2,7	27,9		100

Genel resimde toplumun üçte ikisi hâlâ Türkiye'de yaşamayı tercih ettiğini söylese de, yaş kırılımında çok net bir kuşak farkı var: 18–34 yaş aralığında Türkiye'de kalmak isteyenlerle başka ülkeyi tercih edenler neredeyse başa baş. 35 yaş sonrası tablo hızla değişiyor; 35+ gruplarda Türkiye'de kalmak isteyenler açık ara çoğunluk. Yani ülkenin en üretken, en hareketli kuşağında “fırsat olsa giderim” duygusu artık istisna değil, ana akım bir seçenektir.

Güven profilleri tablosu bu göç isteğini anlamlı bir çerçeveye oturtuyor. Göç eğilimi, kurumsal güvensizlik ve genel kırılganlıkla birlikte artıyor; devlete güvenen çekirdek seçmen ülkeyle bağını korurken, kurumlara inancı düşük ve şüpheli olanlar “exit” kapısını çok daha fazla açık tutuyor.

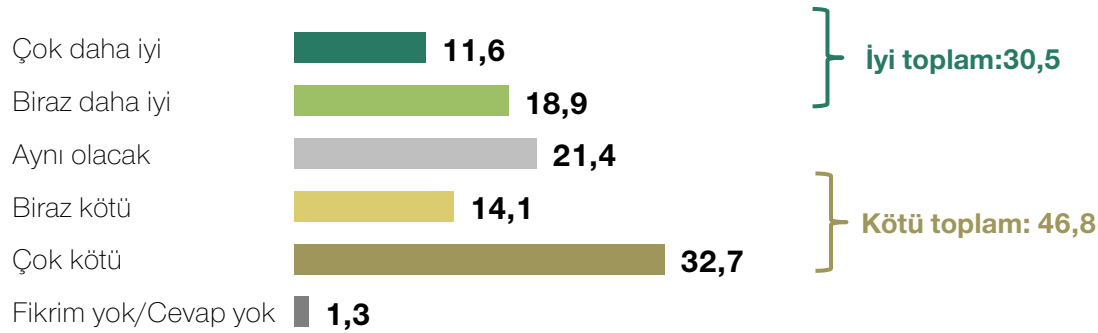
Tükenmişlik seviyesi eklendiğinde hikâye iyice netleşiyor. Tükenmişlik, ülkeyle kurulan sözleşmenin geleceğini belirleyen bir değişken olarak karşımıza çıkıyor. Siyasetçiler ve iş dünyası için çıkarım net: Eğer Türkiye, genç ve eğitilmiş nüfusunu içeride tutmak ve toplumsal aidiyetini onarmak istiyorsa, yalnızca ekonomik göstergeleri değil, tükenmişlik ve güven krizini de ciddiyetle ele almak zorunda. Nitekim TÜİK'in yükseköğretim mezunlarına ilişkin beyin göçü verileri, 2015'te %1,6 olan yurtdışına göç oranının 2023'te %2'ye yükseldiğini; yani her 100 üniversite mezunundan ikisinin kısa süre içinde ülkeyi terk ettiğini gösteriyor.

2026'DA TÜRKİYE NASIL BİR YIL YAŞAYACAK?

2026'ya dair ülke beklentisi, toplumun genel ruh halinin karamsar olduğunu doğruluyor. Katılımcıların yalnızca **%30,5'i** Türkiye'nin 2026'da daha iyi bir yıl geçireceğini düşünürken, **%46,8'i** "kötü bir yıl" beklediğini ifade ediyor; geri kalan önemli bir grup da "pek bir şey değişmez" diyerek durağanlık öngörüyor.

Yani toplu beklenti, iyileşmeden çok **bozulmanın veya sıkışmışlığın devam edeceği** yönünde. Bu beklenti en güçlü biçimde **güven profilleri ve tükenmişlik seviyesi** ayrıştırıyor. Tükenmişlik düzeyi arttıkça, ülke için iyimserlik neredeyse **doğrusal biçimde azalıyor**. Benzer şekilde, **alt gelir gruplarında kötümserlik belirgin biçimde yükselirken**, gelir seviyesi arttıkça ihtiyatlı bir iyimserlik oluşuyor; ancak hiçbir gelir grubunda iyimserler çoğunluk haline gelemiyor.

Sizce 2026 yılı Türkiye'nin genel durumu için nasıl bir yıl olacak?



		İyi Olacak	Aynı Olacak	Kötü Olacak	FY/ CY	100
GÜVEN PROFİLLERİ	Kuruma yaslananlar	65,5	18,6	15,0	1,0	100
	Her yere güvensizler	13,8	18,3	67,5	0,4	100
	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli	22,7	26,3	50,0	1,1	100
TÜKENMİŞLİK SEVİYESİ	Çok düşük tükenmişlik	84,2	10,2	2,8	2,8	100
	Düşük tükenmişlik	49,4	26,9	22,9	0,8	100
	Yüksek tükenmişlik	14,4	28,7	56,3	0,6	100
	Çok yüksek tükenmişlik	3,9	16,1	79,1	0,9	100
	ORTALAMA	30,5	46,8	32,7	1,3	100

Aylık toplam gelire göre dağılım -%

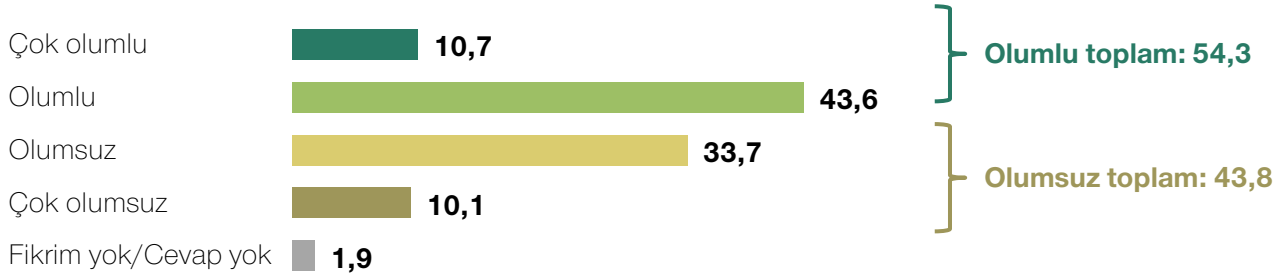
	İyi toplam	Aynı	Kötü toplam	Fikrim yok/ Cevap yok	Toplam
1 x Asgari ücret	23,3	20,9	54,6	1,2	100
1-2xAsgari ücret	31,6	24,6	42,8	1,0	100
2-3xAsgari ücret	32,8	21,0	44,9	1,3	100
3-4xAsgari ücret	34,2	17,0	48,8		100
4 üzeri Asgari ücret	35,5	21,9	41,9	0,7	100
ORTALAMA	30,5	21,4	46,8	1,3	100

2026'DAN KİŞİSEL BEKLENTİLER

2026 söz konusu olduğunda tablo, ülke genelinden farklı olarak daha **kişisel bir iyimserlik** barındırıyor: Toplumun yaklaşık **yarıdan fazlası (%54)** kendi hayatı için yeni yılın olumlu geçeceğini düşünüyor. Yani insanlar, Türkiye'nin geneli için karamsar olsalar bile, kendi mikro dünyalarında hâlâ bir hareket alanı ve toparlanma potansiyeli görüyorlar.

Asgari ücret ve altındaki gruplarda kişisel beklenti negatif, gelir seviyesi yükseldikçe **"kendi başımı bir şekilde kurtarırım"** hissi güçleniyor. Bu çerçevede 2026, ülke için değil ama bireyler için hâlâ "toparlanma ve yeni denemeler yılı" olarak görülüyor. Siyaset ve iş dünyası açısından bu, makro iyileşme anlatılarını, **bireyin hayatında doğrudan hissedeceği mikro kazanımlarla** desteklemenin zorunlu olduğuna işaret ediyor.

2026 yılında kendi hayatınıza dair beklentiniz ne yönde?



		Olumlu	Olumsuz	FY/ CY	100
GÜVEN PROFİLLERİ	Kuruma yaslananlar	85,1	12,7	2,3	100
	Her yere güvensizler	34,0	65,3	0,6	100
	İnsanlara güvenen ama kurumlara mesafeli	56,3	43,0	0,7	100
TÜKENMİŞLİK SEVİYESİ	Çok düşük tükenmişlik	96,0	3,4	0,6	100
	Düşük tükenmişlik	86,9	11,1	2,0	100
	Yüksek tükenmişlik	47,4	50,2	2,	100
	Çok yüksek tükenmişlik	14,4	83,5	2,1	100
ORTALAMA		54,2	43,8	1,9	100

Aylık toplam gelire göre dağılım -%

	Olumlu toplam	Olumsuz toplam	Fikrim yok/ Cevap yok	Toplam
1 x Asgari ücret	39,1	58,5	2,4	100
1-2xAsgari ücret	53,6	43,7	2,7	100
2-3xAsgari ücret	59,1	40,9		100
3-4xAsgari ücret	71,3	27,8	0,9	100
4 üzeri Asgari ücret	64,9	33,3	1,8	100
ORTALAMA	54,3	43,8	1,9	100

SONUÇ: TOPLUMSAL TÜKENMİŞLİK & GÜVEN TABLOSU NE SÖYLÜYOR?

2025 sonunda ortaya çıkan tablo, ekonomik verilerin ötesinde bir “duygu iklimi”nin şekillendiğini gösteriyor. Türkiye 59 puanla yüksek tükenmişlik bandında; toplumun üçte ikisi gündem baskısı, gelecek kaygısı ve çaresizlik hissiyle yaşıyor. Bu yük özellikle kadınlarda, gençlerde, düşük gelir gruplarında, öğrencilerde ve işsizlerde yoğunlaşıyor. Ülke gündemi artık bilgi kaynağından çok stres kaynağı; her iki kişiden biri psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söylüyor ancak bu ihtiyaç büyük ölçüde aile içinde ve görünmez biçimde karşılanıyor.

Güven haritası, yakın çevreye görece yüksek, kurumlara sınırlı, tanımadık kişilere ise çok düşük güvenle karakterize ediliyor; seçmenlerin neredeyse yarısı “her yere güvensizler” kümesinde. Bu kırılgan zemin, aidiyet duygusunu ve ülkede kalma isteğini de zayıflatıyor: genç ve eğitilmiş kesimde “fırsat olsa giderim” duygusu artık istisna değil, ana akım bir seçenek; buna rağmen bireyler kendi hayatları için ılımlı bir iyimserliği korurken, ülkenin geleceğine daha karamsar bakıyorlar.

Bu nedenle politika yapıcılar ve özel sektör için ana görev, sadece büyüme ya da enflasyon hedeflerine odaklanmak değil; tükenmişliği azaltan, güveni ve öngörülebilirliği artıran, küçük ama somut yaşam iyileştirmeleri üreten müdahaleleri tasarlamak olmalıdır.