

düşünceye ilham
değişime yön

enstitü
sosyal

■■ Verinin Dili

TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması

2023



Editör
Amine Ertürk

Hazırlayanlar
Rumeysa Hafızođlu
Yiđit elik

Grafik Tasarım
Betül Berra Kurt

Kaynak
TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023

Yönetim Yeri
Burhaniye Mah. Hacı Reşit Paşa Sok. No:18
Üsküdar/İstanbul

İletişim
0216 422 00 22
www.enstitososyal.org
info@enstitososyal.org

10 Şubat 2025

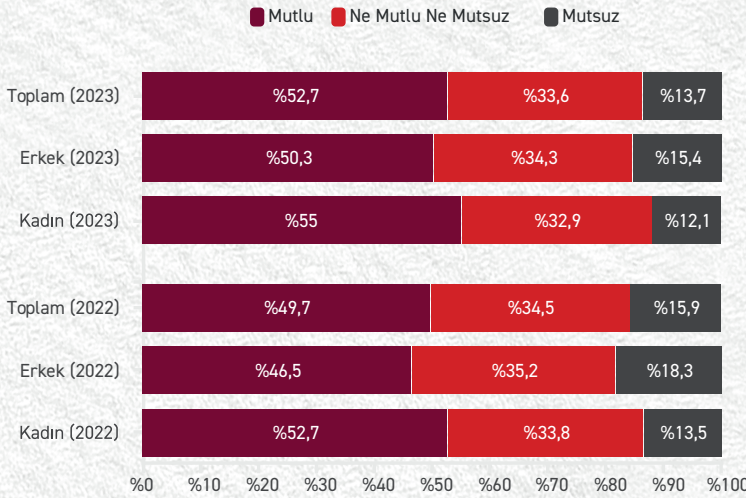
Verinin Dili

Türkiye İstatistik Kurumu, 2003 yılından bu yana her yıl düzenli olarak gerçekleştirdiği Yaşam Memnuniyeti Araştırması ile Türkiye'deki bireylerin mutluluk algısını ve umut duygusunu detaylı bir şekilde incelemektedir. Ayrıca sağlık, gelir ve çalışma hayatı gibi kişinin yaşam kalitesini etkileyen diğer alanlardaki memnuniyet düzeyleri de bu araştırmanın kapsamına dâhil edilmektedir. Bu veriler, bireylerin günlük hayatlarına dair duygu ve düşüncelerini anlamak ve toplumun genel refah seviyesini ölçme noktasında büyük önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçları her yıl kamuoyuyla paylaşılmakta, toplumun mutluluk ve memnuniyet eğilimlerini yıllık bazda analiz etme fırsatı sunmaktadır. Son olarak 16 Şubat 2024'te, 2023 yılına ait veriler kamuoyu ile paylaşılmıştır.

Türkiye'nin %52,7'si mutlu

Yaşam Memnuniyeti Araştırması'na göre, mutlu olduğunu beyan eden 18 ve üzeri yaştaki bireylerin oranı, 2022 yılında %49,7 iken 2023 yılında 3,0 puan artarak %52,7 olmuştur. Mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı ise 2022 yılında %15,9 iken 2023 yılında 2,2 puan azalarak %13,7 olmuştur.



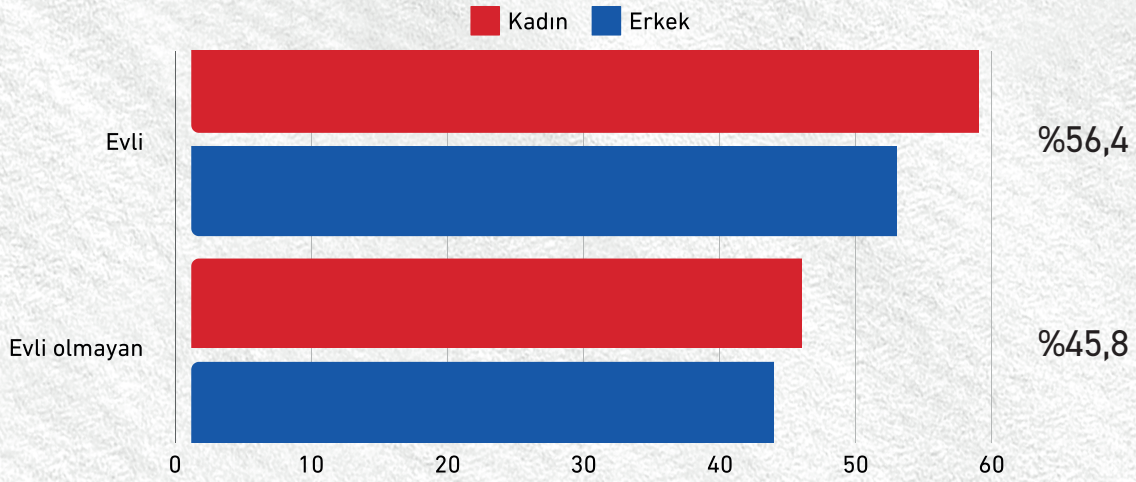
Grafik 1. Cinsiyete göre genel mutluluk düzeyi, 2022-2023

Türkiye'de mutluluk oranı yıllar içinde dalgalı bir seyir izlemekle birlikte toplumun önemli bir kısmı hâlâ kendini mutlu olarak tanımlamaktadır. Nüfusun **%52,7'si mutlu** olduğunu belirtirken, **%33,6'sı ne mutlu ne de mutsuz; %13,7'si ise mutsuz** olduğunu ifade etmiştir.

2

Evliler bekârlardan daha mutlu

2023 yılına ait veriler evli bireylerin bekârlara kıyasla daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Mutlu olduğunu belirten evlilerin oranı **%56,4** iken bu oran evli olmayanlar arasında **%45,8**'dir. Cinsiyet bazında incelendiğinde evli kadınların mutluluk oranı evli erkeklerden daha yüksektir. Evli erkeklerin **%53,2**'si mutlu olduğunu ifade ederken evli kadınlarda bu oran **%59,5**'dir.



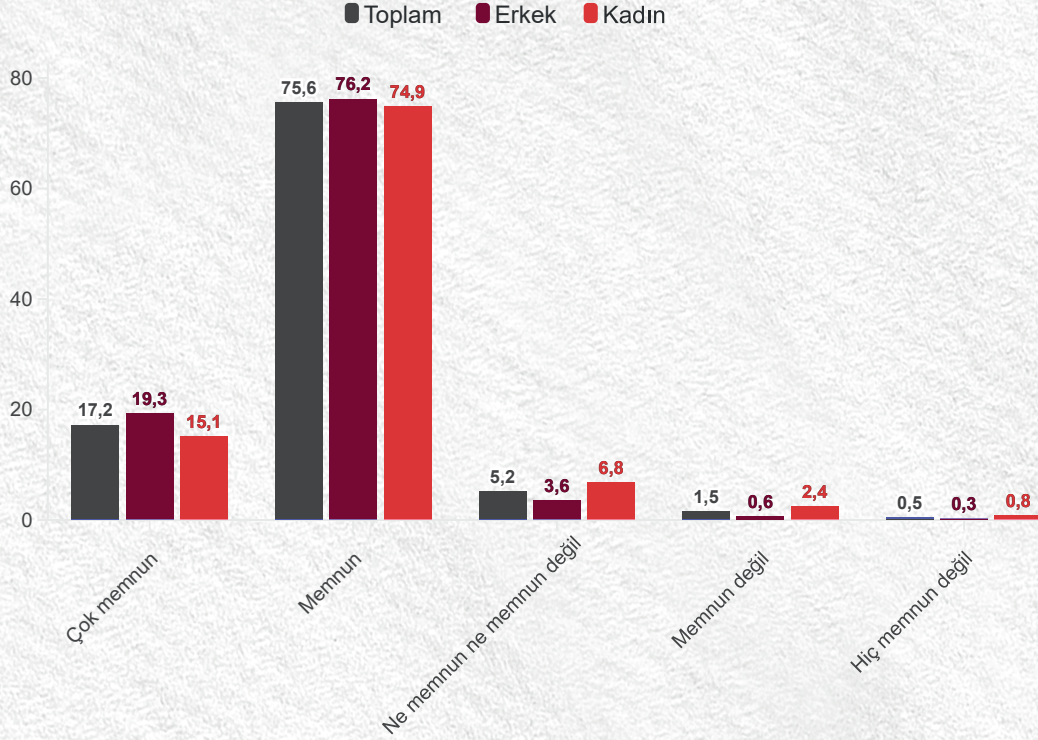
Grafik 2. Medeni duruma göre mutluluk düzeyi, 2023

Veriler, evliliğin bireylerin mutluluğu üzerindeki olumlu etkisini ve bireylerin yaşamına sunduğu istikrarın, güvenin ve sosyal destek mekanizmalarının önemini ortaya koymaktadır. Evlilik, yalnızca duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlamakla kalmayıp, bireyler arasında güçlü sosyal bağlar kurulmasına ve ekonomik kaynakların ortaklaşa kullanılmasına da zemin hazırlamaktadır. Evlilik bağı, bireylerin karşılıklı sorumluluk ve bağlılık hissiyle hayatın zorluklarını daha kolay göğüslemesine olanak tanırken aynı zamanda sürekli bir destek sistemi sağlayarak bireylerin yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Özellikle uzun vadeli ilişkilerin sunduğu duygusal tatmin, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltırken, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

3

Evlilerin çoğunluğu evlilikten memnun

Evlilikten memnuniyet seviyelerine ilişkin veriler, her iki cinsiyetin de büyük çoğunlukla evliliklerinden memnun olduğunu ortaya koymaktadır. “Memnun” kategorisi toplamda **%75,6**, “çok memnun” ise **%17,2** oranında yer almakta; bu da toplamda **%92,8**’lik bir memnuniyet seviyesini göstermektedir. Erkekler, %76,2 “memnun” ve %19,3 “çok memnun” oranlarıyla %95,5 toplam memnuniyet seviyesine ulaşırken, kadınlarda bu oran %74,9 “memnun” ve %15,1 “çok memnun” ile %90 olarak hesaplanmaktadır. Kadınlarda %6,8 “memnun değil” ve %0,8 “hiç memnun değil” oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olması, **kadınların evlilikle ilgili tatminsizlik yaşama eğilimlerinin daha yüksek** olduğunu göstermektedir. Genel olarak, cinsiyet farklarına rağmen Türkiye’de evlilikten memnuniyetin oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

**Grafik 3.** Cinsiyete göre evlilikten duyulan memnuniyet, 2023

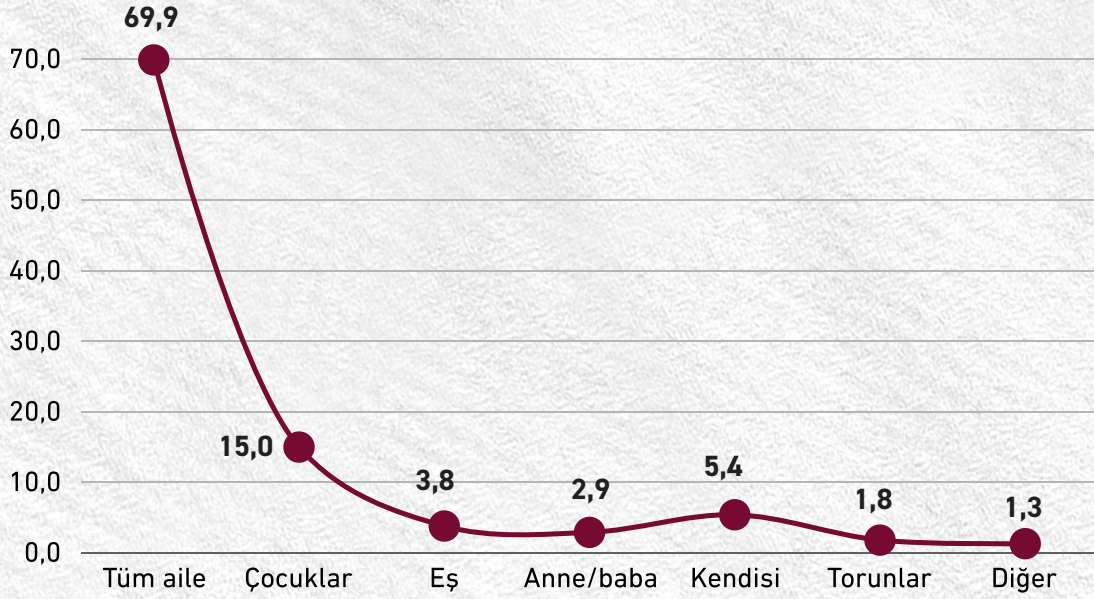
Evlilikten memnuniyet oranlarının yüksekliği, evliliğin bireyler üstünde önemli bir tatmin kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik, bireyler arasında duygusal destek, aidiyet hissi ve güven ortamı sağlayarak yaşam kalitesini artırabilmektedir. Bunun yanı sıra, birlikte karar alma süreçleri ve ekonomik iş birliği, bireylerin hem sosyal hem de maddi anlamda daha istikrarlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır.

Ancak, kadınların evlilik memnuniyet oranlarının erkeklere kıyasla daha düşük olması, belirli sorumlulukların ağırlıklı olarak kadınlar tarafından üstlenilmesinin bu duruma etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Özellikle çocuk bakımında yükün büyük oranda kadınların üstünde olması, erkeklerden yeteri kadar destek görülmemesi, kadınların üzerindeki fiziksel ve duygusal yükleri artırabilmektedir. Bu durum, zamanla kadınların tükenmişlik hissi yaşamalarına ve evlilikten duydukları memnuniyetin azalmasına neden olabilmektedir.

4 Bireylerin mutluluk kaynağı çoğunlukla aileleri

Aile mefhumu bireylerin en güçlü ve en yüksek orandaki mutluluk kaynağıdır. 2023 yılı verilerine göre, bireylerin mutluluk kaynağı olarak ifade ettikleri kişiler arasında en yüksek oran **%69,9** ile çekirdek (anne, baba, kardeşler) ve geniş aile (anneanne, amca, hala, teyze vd.) fertlerinin tamamını kapsayan tüm aile seçeneği olmuştur.



Grafik 4. Mutluluk kaynağı, 2023

Cinsiyete göre bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler incelendiğinde, 2023 yılında erkeklerin **%73,5'i**, kadınların **%66,3'ü** mutluluk kaynağı olarak tüm aileyi belirtmiştir.

Bireylerin en büyük mutluluk kaynağı olarak ailelerini belirtmeleri (%69,9), ailenin bireylerin hayatındaki merkezî rolünü gözler önüne sermektedir. Bu durum ailenin giderek bireyler nezdinde daha önemli bir dayanak hâline geldiğini göstermektedir. Aile, bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı birincil bir yapı olarak mutluluğun temel taşıdır. Türkiye gibi sosyal ilişkilere önem atfedilen kültürlerde aile yalnızca duygusal tatmini sağlayan bir kurumdan öte aynı zamanda geniş sosyal ilişkiler ağıyla dayanışmanın da temelini oluşturmaktadır. Bireyler, aileleri sayesinde hayatın zorluklarına karşı bir destek mekanizması bulmakta ve kendilerini bir topluluğun parçası olarak hissetmektedir. Bu, aileyi yalnızca bireysel mutluluğun değil, toplumsal istikrarın da ana unsurlarından biri hâline getirmektedir.