

## KENT GÜNDEMİNE BAKIŞ

Yoksulluğun Toplumsal  
Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi:  
**Mutlu Bir Kent Mümkün Mü?**



**Yayın Yönetimi ve İdari Koordinasyon**  
İstanbul Planlama Ajansı

**İçerik Sorumluları**  
Gamze Yaşar, Özge Tekçe Demirkol

**Hazırlayanlar**  
Anıl Gencelli, Ezgi Kundakçı, Özge Tekçe Demirkol,  
Rabia Üstün, Seren Özkaya

**Katkıda Bulunanlar**  
BELBİM AŞ, Çocuk Hizmetleri Şube Müdürlüğü, İşletmeler  
Şube Müdürlüğü, Sağlık ve Hıfzıssıhha Şube Müdürlüğü, Spor İstanbul AŞ

**Tasarım Konsepti ve Yayın Kimliği**  
Kader Şahin

**Basım Yeri ve Tarihi**  
İstanbul, Mart 2024

ISBN: 978-625-6762-55-8  
İstanbul Büyükşehir Belediye İştiraki Kültür A.Ş. yayınıdır.

# İÇİNDEKİLER

|   |           |
|---|-----------|
| <b>YÖNETİCİ ÖZETİ</b>   | <b>1</b>  |
| <b>GİRİŞ</b>  | <b>3</b>  |
| <b>YOKSULLUĞUN VE YOKSUNLUĞUN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ</b>   | <b>4</b>  |
| <b>TÜRKİYE'DE ORANLARLA YOKSULLUK</b>                               | <b>6</b>  |
| <b>TÜRKİYE VE İSTANBUL'DA YOKSULLUĞUN YANSIMALARI</b>               | <b>13</b> |
| İstanbul'un Duygudurumu   | 16        |
| Türkiye ve İstanbul'da İntihara Götüren Ekonomik Kriz               | 21        |
| <b>İSTANBULLULARIN DUYGUDURUMLARI KONUSUNDA İBB VE POLİTİKALARI</b> | <b>22</b> |
| Ruh Sağlığı - Psikolojik Danışma Merkezleri                         | 23        |
| Gıda - Kent Lokantaları   | 25        |
| Ulaşım - Anne Kart  | 31        |
| Eğitim - Yuvamız İstanbul   | 35        |
| Spor - Spor İstanbul  | 38        |
| <b>SONUÇ</b>  | <b>40</b> |

## YÖNETİCİ ÖZETİ

Kentlerin ve kentlilerin en büyük mücadele alanlarından biri olan yoksulluk, beraberinde getirdiği yoksunluk ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklar sebebiyle tüm dünya ülkelerini etkileyen bir kriz olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yoksulluk ve ekonomik zorlukların bireyler üzerinde değersizlik duygusunu giderek artırdığı bugünlerde, yaşamdan tatminsizlik ve ötekileşme gibi olumsuz durumlar toplumsal açıdan giderek derinleşen bir hal almaktadır. Gelir seviyeleri üzerindeki eşitsizlik ile düşük asgari ücret ve emekli maaşlarının sürekli gündemde olduğu ülkemiz ortamında, temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan yoksul bireyler ruhsal ve bedensel iyilik hallerini sağlayamama riski ile karşı karşıya kalmaktadır.

Yoksullukla mücadele küresel bir gündem olarak dünyada sürekli önlemlerin alındığı bir konu olmasına karşılık artarak devam etmekte; derinleşen yoksullukla birlikte ruhsal sorunlar da giderek artmaktadır. Türkiye de yoksulluğun ve buna bağlı ruhsal hastalıkların fazlasıyla yaşandığı ve gün geçtikçe de arttığı ülkelerden biridir. Geçtiğimiz 20 yıl, insanların büyük bir bölümünün yaşama dair beklentilerinin giderek olumsuzlaştığı ve mutluluk düzeyinin giderek düştüğü bir döneme sahne olmuştur. 16 ülkeyi kapsayan ruh sağlığı konusundaki çalışmalar, dünya nüfusunun %32'sinin psikolojik rahatsızlık yaşadığını ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada, depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu gibi ruhsal hastalıkların oranı bakımından Türkiye listede ikinci sırada yer almaktadır. Yoksulluğun tamamen ortadan kaldırılması kısa vadede gerçekçi olmamakla birlikte, çeşitli müdahaleler ve eylemler ile yoksulluğun oluşturduğu olumsuz etkilerin azaltılabilmesi mümkündür.

Türkiye'nin en önemli sorunları arasında yer alan yoksulluk ve hayat pahalılığı 2017 yılında %15 seviyelerindeyken, 2023 yılında bu rakam çarpıcı bir artış ile %50'lere yaklaşmıştır. Bu durum, yoksulluk ve hayat pahalılığının vatandaşlar arasındaki en önemli gündem maddelerinden biri olduğunu ispatlar niteliktedir. Ekonomik krizin yanı sıra derinleşen yoksulluk ve hayat pahalılığı insanların birincil gündemi haline gelmiş; geçinme kaygısına düşen insanların stres düzeylerini de artırmıştır. Yapılan araştırmalar Türkiye'deki insanların %78'inin günlük hayatlarına etki eden seviyede stresle mücadele ettiklerini, %64'ünün ise uzun süreli mutsuzluk ve buna bağlı depresif bir ruh halinde olduklarını ortaya koymaktadır.

16 milyonu aşkın nüfusu ile bir megakent olan İstanbul da yoksulluk ve buna bağlı olumsuz durumlar ile sürekli olarak mücadele etmektedir. Ekonomik krizin artan etkileri ile derinleşen ve kronikleşen yoksulluk ve hayat pahalılığı, İstanbulluların da hanelerinde birincil gündem maddesi haline gelmiştir. Son 20 yılda yaşanan bu olumsuz tablo, İstanbulluların geçim zorluğu ile mücadele etmesi ve kimi zaman bu sebepten dolayı hayatlarına son vermesi ile sonuçlanmaktadır. İstanbulluların ekonomisinde ve duygudurumlarındaki bu olumsuz tablo, yerel yönetimler üzerine de önemli sorumluluklar yüklemektedir. Bu kapsamda yerel yönetimlerin yoksulluklar mücadele kapsamında etkin ve yaygın bir şekilde geliştirdiği politikalar ve farklı birçok alanda hayata geçirdiği kentsel hizmetler, vatandaşlar arasında fırsat eşitliğinin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

## GİRİŞ

Toplumsal ve teknolojik gelişmelerle zaman içinde azalması beklenen yoksulluğun, gün geçtikçe şiddetini daha da arttırdığı görülmektedir. Yoksulluk genel anlamıyla bireyin belirli bir gelir seviyesinin altında kalmasıyla sosyal ve ekonomik çevreden ayrılarak yoksunluk yaşamaları durumu olarak tanımlanmaktadır. Temel tüketim maddelerine erişim başta olmak üzere yaşam beklentisindeki düşüşler, bebek ölüm oranı, açlık, kötü beslenme, okur yazarlık oranı, eğitim düzeyi gibi göstergeler yoksulluğun belirlenmesindeki diğer önemli kriterler olmaktadır. Bu anlamıyla yoksulluk esasında ekonomik kaynaklı yetersizlikler olarak karşılık bulmaktadır.

İşyerlerinin kapanması nedeniyle işsiz kalma, iş olanaklarının azlığı, enflasyon, gelir dağılımındaki eşitsizlikler, fiziksel, zihinsel ve yaşa bağlı yetersizlikler, eğitim ve öğretimden dolayı vasıfsız kalma, kültürel eksiklikler, güvencesizlikler, yerleşim yerine özgü olanaksızlıklar, ruhsal bozukluklar, engelin olması, ağır hastalığın olması, toplumsal cinsiyetle ilişkili kalıp yargılar ve kapasite azlığı yoksulluğun başlıca nedenleridir. Hızlı nüfus artışı, göç, yaşlı nüfusun artması, iklim koşulları, doğal afetler, savaşlar gibi değişimler de yoksulluğa neden olmaktadır.

Ekonomik boyutlarının yanı sıra yoksulluk sosyal, politik, kültürel sonuçları da olan bir olgudur. Sosyal dışlanma, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişememe, yaşam kalitesinde düşüş, insan hakları ihlali gibi olumsuz durumlara da neden olmaktadır. Bu olumsuzlukların yaşanması ile yoksul bireyler toplumdan gün geçtikçe soyutlanmakta, toplumsal hayata katılımın önüne geçmektedir. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için düşük ücretlerle kayıtdışı ekonomide ya da düzensiz sektörlerde çalışmakta ve böylece istismara da açık hale gelebilmektedir. Aynı zamanda yoksul bireyler sinema, tiyatro, konser gibi etkinliklere pek katılamamaktadır. Bu durum ekonomik krizler sebebiyle derinleşen yoksulluğun kentsel mekanda yoksun hale gelme eğilimini artırmasına yol açmakta bu da bireyleri yalnızlaştırmaktadır.

Yoksullukla mücadele ve yoksulluğun azaltılması ülkelerin başlıca hedeflerinden olmaktadır. Yoksullukla mücadele için sosyal ve ekonomik politikaların etkin bir şekilde uyum içinde uygulanması gerekmektedir. Bu kapsamda hazırlanan "Yoksulluğun Toplumsal Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Mutlu Bir Kent Mümkün Mü?" başlıklı bu raporda yoksul olma ve yoksun kalma halinin kentsel yaşamdaki ve kentlilerin ruh sağlığındaki karşılığı değerlendirilecektir.

## YOKSULLUĞUN VE YOKSUNLUĞUN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yoksulluğun çok yönlü boyutlarına sadece gelir seviyesi değil, aynı zamanda eğitim, sağlık, barınma gibi temel ihtiyaçların karşılanabilirliği, sosyal aidiyet ve toplumsal katılım gibi unsurlar da dahildir. Bu nedenle, yoksulluğun sınırlarını belirlemek için sadece gelir düzeyine odaklanmak yetersiz olmaktadır. Gordon Marshall ve Adam Swift, yoksullaşmayı sadece ekonomik bir sorun olarak değil, aynı zamanda toplumdan soyutlanma ve dışlanma sürecini de içeren bir kavram olarak tanımlamıştır.<sup>1</sup> Onlara göre, yoksulluk, ekonomik bir kavram olmanın ötesinde, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim içinde oldukları, bu durumu nasıl algıladıkları ve başa çıkmak için hangi stratejileri kullandıkları gibi sosyal ve kültürel boyutları olan bir durumu da ifade etmektedir. Bu nedenle, yoksulluğun anlaşılması ve ele alınması, sadece ekonomik faktörleri değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik faktörleri de dikkate almayı gerektirmektedir.<sup>2</sup>

Hem fiziksel hem psikolojik sağlığın iyi olma hali ekonomik koşullardan etkilenmekte olup yoksul ve yoksun bireylerin sağlık durumları bu anlamda olumsuz yönde etkilenmektedir. Yoksulluk ve yoksunluk küresel ölçekte önemli bir sorun alanı olarak gündemdeki yerini korumaktadır. Şu an dünya nüfusunun neredeyse yarısı (%47) günde 6,85 Amerikan dolarının altında bir gelire yaşamaktadır.<sup>3</sup> Yaklaşık 700 milyon insan ise günde 2,15 Amerikan dolarından daha düşük bir gelire yaşamlarını "aşırı yoksul" bir şekilde sürdürmektedir.<sup>4</sup> Toplam yoksulların içinde kadın ve çocuk yoksulların sayısı fazladır.<sup>5</sup> Yaklaşık 333 milyon çocuk yani her 6 çocuktan 1'i aşırı yoksulluk içinde yaşamaktadır.<sup>6</sup> Mevcut eğilimler bu şekilde devam ettiğinde 2030 yılına kadar 575 milyon insanın aşırı yoksulluk içinde yaşayacağı ve 84 milyon çocuğun da okula gidemeyeceği öngörülmektedir.<sup>7</sup> Yani uzun vadede de yoksulluk sorununun olacağı bilinmektedir. Önemli olan alınan önlemlerle bu sorunun bireysel ve toplumsal etkilerini azaltmaktır.

Yoksulluğun ve yoksunluğun birçok nedeni ve sonucu olmasına rağmen özellikle bireylerin ruh sağlığıyla olan ilişki önem teşkil etmektedir. Yoksunluğun getirdiği psikolojik sonuçlar yukarıda da bahsedildiği üzere bireyler üzerinde

<sup>1</sup> Marshall, G., & Swift, A. (1993). Social class and social justice. *British Journal of Sociology*, 187-211.

<sup>2</sup> Ak, M. (2016). Toplumsal Bir Olgu Olarak Yoksulluk. *Akademik Bakış Dergisi*. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/383316>, Erişim Tarihi: 28.02.2024.

<sup>3</sup> World Bank. (2022). Poverty and Shared Prosperity. Erişim Linki: <https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/b96b361a-a806-5567-8e8a-b14392e11fa0/content>, Erişim Tarihi: 15.02.2024.

<sup>4</sup> World Bank. (2023). Poverty. Erişim Linki: <https://www.worldbank.org/en/topic/poverty/overview>, Erişim Tarihi: 15.02.2024.

<sup>5</sup> United Nations. (2023). Ending Poverty. Erişim Linki: <https://www.un.org/en/global-issues/ending-poverty>, Erişim Tarihi: 19.02.2024.

<sup>6</sup> World Bank Group (2023), Global Trends in Child Monetary Poverty According to International Poverty Lines, Erişim Linki: <https://www.unicef.org/documents/child-poverty-trends>, Erişim Tarihi:19.02.2024.

hasarlara neden olabilmekte ve toplumsal uyum sorunlarını beraberinde getirebilmektedir. Toplum içerisinde bireylerin iyi olma ve iyi hissetme hallerinin araştırılması bu anlamda önemli olmaktadır.

İyi bir gelir düzeyinin kişiler için olumlu bir ruh hali sunma olasılığı yüksekken yoksulluk ve ekonomik zorluklar bireylerde değersizlik duygusu, yaşamdan tatminsizlik, ötekileşme gibi olumsuzlukları ortaya çıkarmaktadır. Temel ihtiyaçlarını karşılayamayan yoksul bireyler fizyolojik anlamda da ruhsal ve bedensel gelişimlerini sağlayamama riski ile karşı karşıya kalmaktadır. Yaşadıkları sancılı süreç ile bireyler bir yandan gündelik hayatlarını geçirmeye çalışırken diğer yandan da travmalara daha açık hale gelmektedir. Yoksulluk içinde yaşayan bireylerin stres düzeyi artmaktadır. Yoksulluğun getirdiği umutsuz duygular yaşamdan alınan doyumunu da azaltmakta ve bireyin ruh sağlığına olumsuz yansımaktadır.<sup>8</sup>

Psikolojik bağlamda yoksulluk, şiddet, madde bağımlılığı, obsesif kompulsif bozukluk, duygudurum bozuklukları, antisosyal kişilik bozukluğu, kaygı, depresyon, kronik stres, intihar, alkol bağımlılığı, şizofreni, fobi, umutsuzluk, içe kapanma, özsaygı yitimi, karamsarlık ve çaresizliğe neden olabilmektedir. Ayrıca yoksul bireyler damgalanma ile toplumsal ayrımcılığın sıklıkla hedefi olabilmektedir.<sup>9</sup> Kentin getirdiği ağır ekonomik koşullar, evsizlik, barınma krizi ve sosyal hayattan yoksun olma sebebiyle yoksul bireyler toplumla iç içe olmayan alanlarda, kent çeperleri içerisinde kentten izole bir şekilde yaşamlarını sürdürmek durumunda kalmaktadır.

Yoksulluk haneler için benzer etkiler gösterse de hane halkı yaşanan durumdan farklı etkilenmektedir. Kadınlar yoksulluğun yarattığı koşullarla hane içinde ve dışında karar verme süreçlerinde yer alamamaktadır. Yoksul hanelerde kadına şiddet ve boşanma riski daha fazla olmaktadır. Aynı zamanda, yoksul kadınlar yeteri kadar gelirlere sahip olmadığından şiddete uğradıkları alanları bile terk edememektedir.<sup>10</sup> Yoksulluk hanelerde en fazla çocukları etkilemekte ve etkisini de yaşam boyu sürdürmektedir. Çocukların potansiyellerini gerçekleştirmelerini engellemekte ve fırsat eşitliğini ortadan kaldırmaktadır. Yoksul çocuklar yetersiz beslenme nedeniyle gelişimlerini tamamlayamama riski ile karşı karşıya kalmaktadır. Akranları gibi nitelikli eğitim alamamakta hatta bazen okullarını bırakmaktadır. Bu çocuklar gençlik dönemlerinde de yoksulluğun

<sup>7</sup> United Nations. (2023). Ending Poverty. Erişim Linki :<https://www.un.org/en/global-issues/ending-poverty> , Erişim Tarihi: 19.02.2024.

<sup>8</sup> Canadian Psychological Association (2023), "Psychology Works" Fact Sheet: Poverty, Erişim Linki: <https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-poverty/>

<sup>9</sup> Filiz Çömez Polat, Poverty and Social Psychology: The Importance of Integrative Manner, Erişim Linki: <https://www.intechopen.com/chapters/75347> , Erişim Tarihi:19.02.2024.

<sup>10</sup> UN Women, Women and Poverty, Erişim Adresi: <https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/end-violence-against-women/2014/poverty>, Erişim Tarihi:19.02.2024.



yarattığı dezavantajlarla antisosyal davranışlar sergileyebilmektedir. İyi bir eğitim alamadıklarından işsizlik sorunu ile daha fazla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yoksul gençler karşılaştıkları bu olumsuzluklar nedeniyle suça da daha fazla eğilimli olabilmektedir.<sup>11</sup> Dolayısıyla yoksulluk küresel gündemde de tüm boyutlarıyla ele alınması gereken bir sorun olarak öne çıkmaktadır.

Bireylerin ruh sağlıkları sosyal ve çevresel faktörler ile şekillenmektedir. Uluslararası gündemde de yerini koruyan bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda da bu durum açıkça görülmektedir. 2018 yılında İskoçya'nın en yoksul ve en zengin bölgelerinde yapılan psikiyatrik incelemelere göre en yoksul bölgelerdeki intihar oranları, en zengin bölgelerdeki intihar oranlarının üç katı olarak hesaplanmıştır.<sup>12</sup> ABD'de yapılan bir araştırmada ise yoksulluk sınırının altında yaşayan 26 yaş ve üstü yetişkinlerin, yoksulluk sınırında ve üzerinde yaşayanlara göre ciddi psikolojik rahatsızlık yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu olasılık yoksulluk sınırının altında yaşayan yetişkinlerde %7,5 olurken, yoksulluk sınırında olan yetişkinlerde %4,1 ve yoksulluk sınırının üstünde yaşayan yetişkinlerde %3,1 olmuştur.<sup>13</sup>

## TÜRKİYE'DE ORANLARLA YOKSULLUK

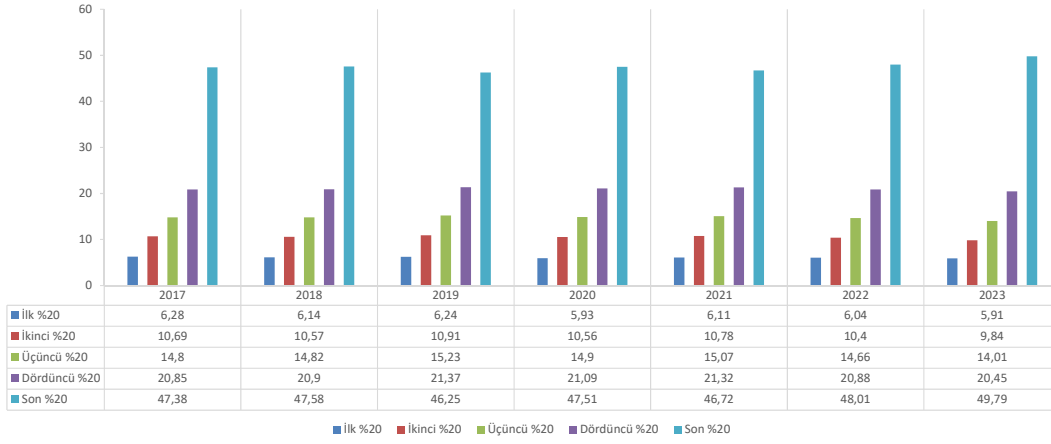
Türkiye'de ve İstanbul'daki yoksulluk özellikle son senelerde artmıştır ve vatandaşların hayatlarını farklı şekillerde etkilemektedir. Bu bölümde bu etkiler, vatandaşların yaşam memnuniyetinden, tükettikleri sebze meyveye; vücut kitle endekslerinden, gıdaya harcanan para miktarına kadar geniş bir skalada incelenecek ve veri analizleri yapılacaktır. Bu bağlamda Türkiye'de ve İstanbul'da yaşanan yoksulluğu daha iyi anlamak adına gelir eşitsizliğinin farklı gelir grupları üzerindeki etkilerini incelemek oldukça önemli görülmektedir.

<sup>11</sup> University of Minnesota, Social Problems, Erişim Adresi: <https://open.lib.umn.edu/socialproblems/chapter/2-4-the-consequences-of-poverty/>, Erişim Tarihi:20.02.2024.

<sup>12</sup> Knifton L, Inglis G. Poverty and Mental Health: Policy, Practice and Research Implications, Erişim Linki: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7525587/>, Erişim Tarihi: 14.03.2024.

<sup>13</sup> Samsha (2016), Serious Mental Illness Among Adults Below The Poverty Line, Erişim Linki: [https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/report\\_2720/Spotlight-2720](https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/report_2720/Spotlight-2720), Erişim Tarihi: 14.03.2024.

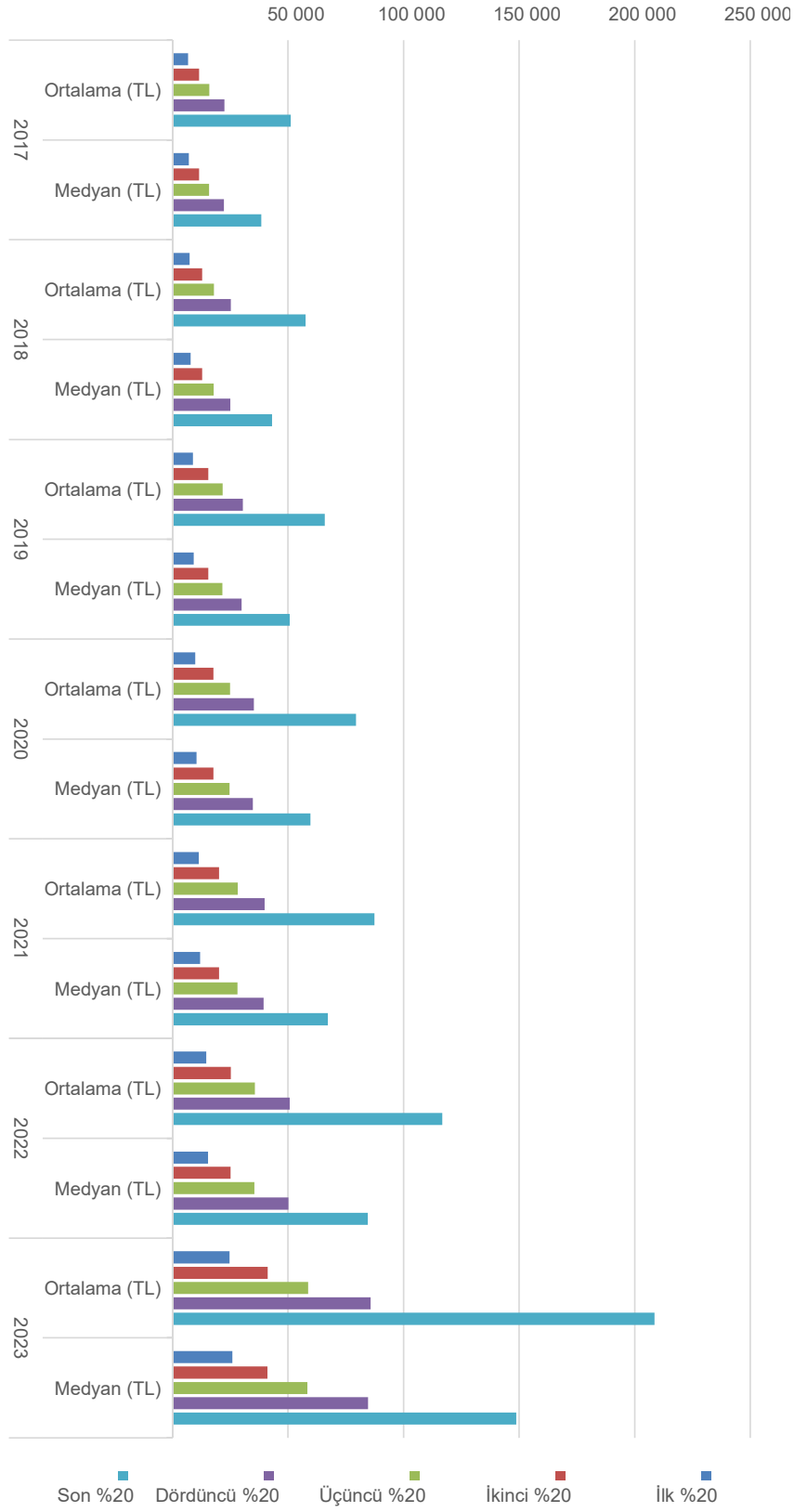
**Grafik 1. Türkiye'de Yıllara Göre Yüzde 20'lik Gruplar Halinde Fert Gelirinin Oransal Olarak Dağılımı**



Kaynak: TÜİK Gelir Dağılımı İstatistikleri, 2023

Grafik 1'de de görüleceği gibi, en zengin %20'lik grup, tüm gelirlerin neredeyse %50'sine sahiptir. En yakın %20'lik grupla arasında yaklaşık %25 ila %29 arasında değişen bir oranda fark bulunan en zengin %20'lik grubun elinde bulunan gelir, 2017'den bu yana toplamda %2 oranında artmıştır. Bu gruptaki gelir artışı, diğer %20'lik grupların gelirinde azalışa sebep olmuştur. Bu da, gelir eşitsizliğinin yıllar içinde daha fazla arttığı ve yoksul kesimlerin gelir dağılımındaki konumunun giderek azaldığı anlamına gelmektedir. Her ne kadar en zengin %20'lik grubun oransal olarak gelirin en büyük kısmına sahip olduğu görülsede, %20'lik grupların yıllara göre medyan ve ortalama gelirine bakıldığında en zengin %20'lik grubun çok büyük bir bölümünün Türkiye ve İstanbul yaşam standartlarına göre de yeterli yaşam standardını sağlayacak kadar geliri olmadığı ortaya çıkmaktadır.

**Grafik 2. Türkiye'de Yıllara Göre Yüzde 20'lik Gruplar Halinde Yıllık Medyan ve Ortalama Fert Geliri**

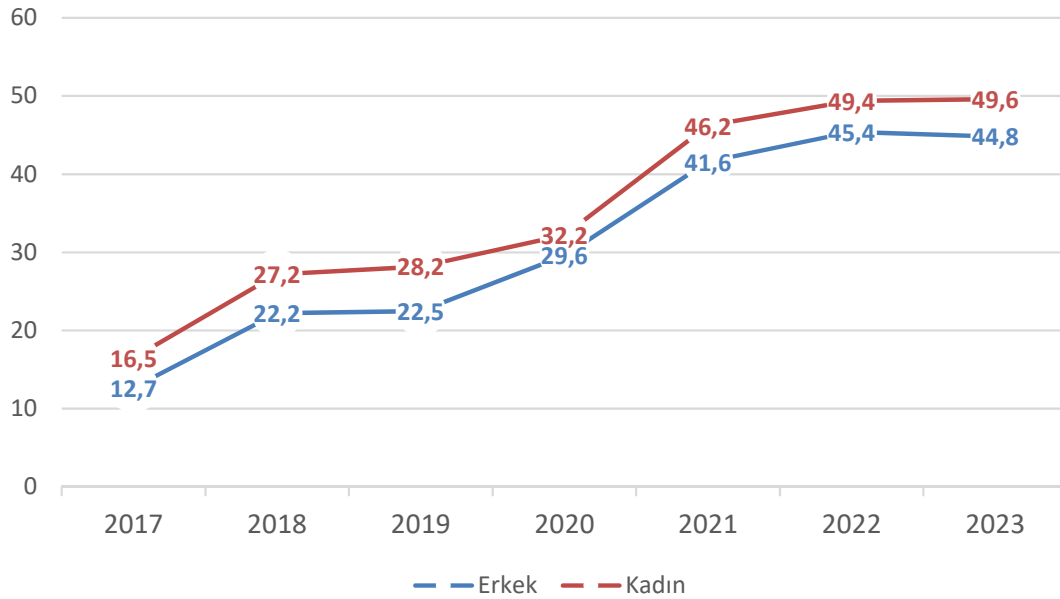


Kaynak: TÜİK, Yoksulluk ve Yaşam Koşulları İstatistikleri, 2023

Grafik 2'de de görüleceği gibi, tüm gelir gruplarının ortalama ve fertlerin medyan gelirleri<sup>14</sup> her yıl artmaktadır. 2023 yılı verilerine göre en yoksul %20'lik kesimin yıllık fert geliri ortalama 24.780 TL iken, medyan gelir 25.887 TL'dir. En zengin %20'lik kesime bakıldığında ise, yıllık ortalama fert geliri 208.653 TL iken, medyan yıllık fert geliri 148.800 TL'dir. Yıllık fert geliri aylık bazda incelendiğinde ise, en düşük %20'lik grup için aylık ortalama fert geliri 2.065 TL, aylık medyan fert geliri 2.157,25 TL olmaktadır. En zengin %20'ye bakıldığında ise aylık ortalama fert geliri 17.387,75 TL iken, aylık medyan fert geliri 12.400 TL olmaktadır. Bu durumun, farklı gruplardaki gelir arttıkça, hem gruplar arası hem de grupların kendi içlerinde gelir adaletsizliğinin bir göstergesi olduğunu söylemek mümkündür. Bir gelir grubundaki ortalama ve medyan gelir arasındaki farkın artması demek, o gelir grubundaki gelirlerin daha büyük bir bölümünün üst sınıra yakın olduğu anlamına gelmektedir.

Giderler üzerinden hesaplanan yoksulluk sınırıyla birlikte, ülkenin en önemli sorununun hayat pahalılığı veya yoksulluk olduğunu söyleyenlerin sayıları da artmıştır.

**Grafik 3. Yıllara ve Cinsiyete Göre Ülkenin En Önemli Sorununa Hayat Pahalılığı veya Yoksulluk Diyenlerin Oranı**



Kaynak: Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023

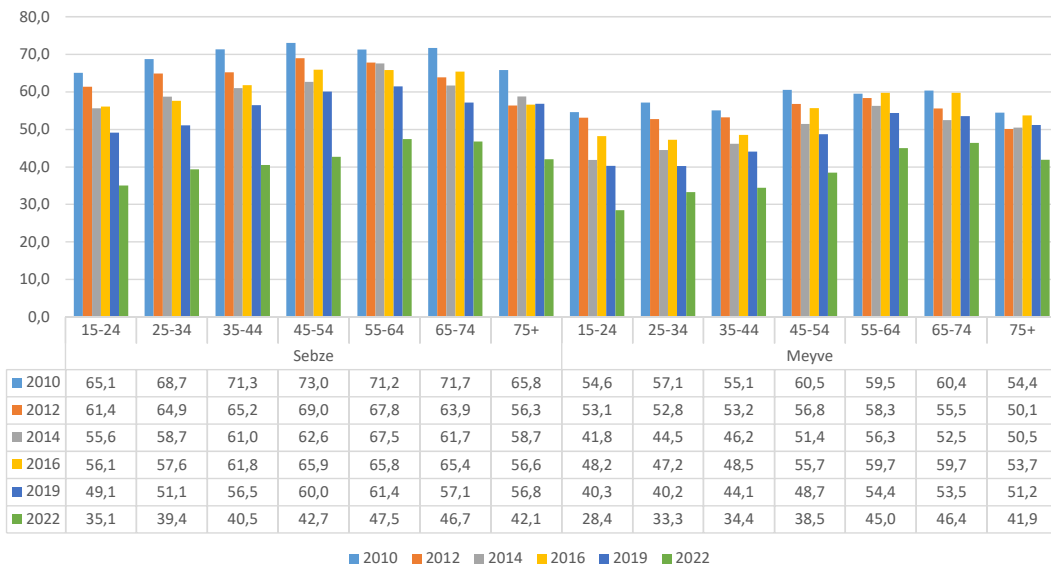
<sup>14</sup> TÜİK'e göre medyan gelir, eşdeğer hanehalkı kullanılabilir gelirleri küçükten büyüğe büyükten küçüğe doğru sıralandığında en ortadaki, gözlem değeridir.

Yıllara ve cinsiyete göre ülkenin en önemli sorunu olarak hayat pahalılığı veya yoksulluğa işaret edenlerin oranlarında da görüleceği gibi, yoksulluk ve hayat pahalılığı Türkiye’de yaşayan vatandaşlar için Türkiye’nin en önemli sorunları arasında yer almakta ve bu durum her geçen yıl daha da ön plana çıkmaktadır. 2017’de Türkiye’nin en önemli sorunları arasında yoksulluk ve hayat pahalılığı %15 civarında belirtilirken, 2023 yılına gelindiğinde bu oran sürekli bir artışla %47’ler seviyesine ulaşmıştır. Bu durum, yoksulluğun ve hayat pahalılığının vatandaşlar arasındaki en önemli gündemler arasında yer aldığını göstermektedir. Ekonomik krizin artan etkileriyle birlikte, yoksulluk ve hayat pahalılığı ülkenin en önemli gündemleri konumuna gelmiştir.

Grafik 3’te öne çıkan başka bir konu ise, yoksulluğun ve hayat pahalılığının ülkenin en önemli gündemleri arasında yer aldığını belirten vatandaşların cinsiyete göre gösterdiği farklılıktır. Ülkenin en önemli sorunu için yoksulluk veya hayat pahalılığı olduğunu söyleyen kadınların oranı erkeklere göre her sene yaklaşık %5 oranında artmaktadır. Bu durumun, kadınların yoksulluğu ve hayat pahalılığını erkeklere göre daha fazla deneyimlediğinin bir göstergesi olduğu söylenebilir. Başta mutfak ve ev harcamaları konusunda kadınlara bırakılan sorumluluklar, kadınların enflasyonun etkisini daha fazla yaşamasına sebep olmakta ve bu da kadınların ülkenin en önemli sorunu olarak hayat pahalılığı veya yoksulluğu belirtmesine sebep olmaktadır.

Türkiye’de her geçen gün artan hayat pahalılığı ve yoksulluk, vatandaşların temiz ve sağlıklı gıdaya erişimini güçleştirmekte, dengeli beslenmesinin önünde bir engel oluşturmaktadır.

**Grafik 4. Türkiye’de Günde 1 Kere veya Daha Fazla Sebze ya da Salata ve Meyve Tüketenlerin Yaş ve Yıllara Göre Oranı**



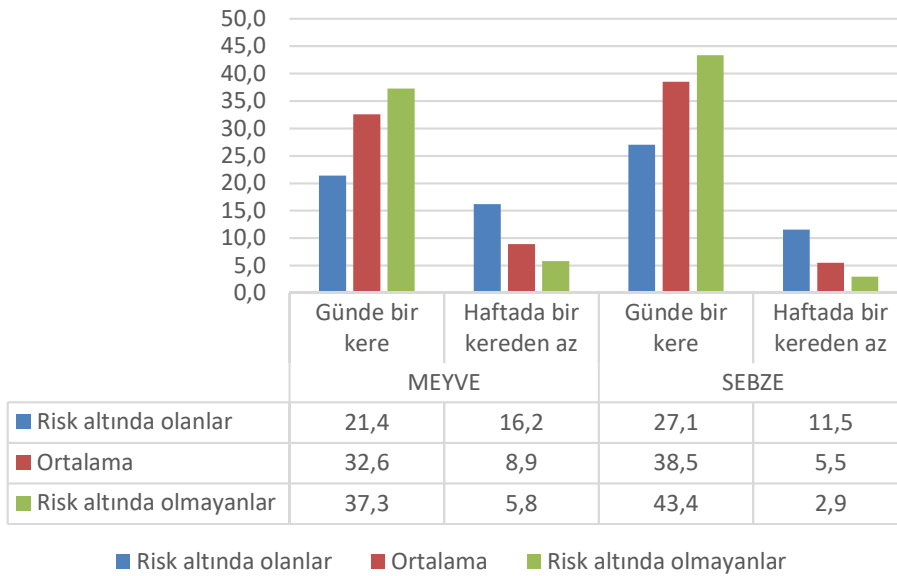
Kaynak: Türkiye Sağlık Araştırması, 2022

Grafik 4'te de görüldüğü gibi, Türkiye'de günde bir veya daha fazla sebze ya da salata tüketenlerle meyve tüketenlerin oranı, verilerin tutulmaya başlandığı 2010 yılından günümüze kadar önemli bir düşüş içindedir. Grafikte dikkat çeken ilk konu, en az sebze veya salata tüketenlerin 15 - 24 yaş aralığı ile 75+ yaş aralığı olduğudur. Sebze veya meyve tüketiminin çok önemli olduğu bu iki yaş grubunun sebze veya salata tüketiminin her geçen yıl azalması, hayata pahalılığının sağlığa etkisinin ne kadar doğrudan olduğunu net bir şekilde göstermektedir.

Grafik 4'ün gösterdiği bir başka önemli konu ise, 2010'dan günümüze kadar olan veriler doğrultusunda en ciddi düşüş 2019 sonrası tüm yaş gruplarında yaşanmıştır. 2018 krizinin etkisiyle yaşandığı söylenebilecek bu düşüş, vatandaşların sağlıklı gıdaya erişiminin ekonomik kriz zamanlarında çok daha zorlaştığını göstermektedir.

Sebze ve meyve yeme sıklığı gelir grubuna göre incelendiğinde, hayat pahalılığının daha çok yoksul kesimlerin sağlıklı gıdaya erişimini düşürdüğü şeklinde yorumlanmaktadır. Göreli yoksulluk, maddi ve sosyal yoksunluk, düşük iş yoğunluğu göstergelerinin en az birinden yoksun olma durumu olarak tanımlanan yoksulluk veya sosyal dışlanma riski altında olan nüfus ile bu risk altında olmayan nüfus arasındaki sebze ve meyve yeme sıklıkları arasındaki fark, halihazırda toplumun genelinde sebze ve meyveye ulaşımdaki azalışa alım gücünün etkisini daha çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır.

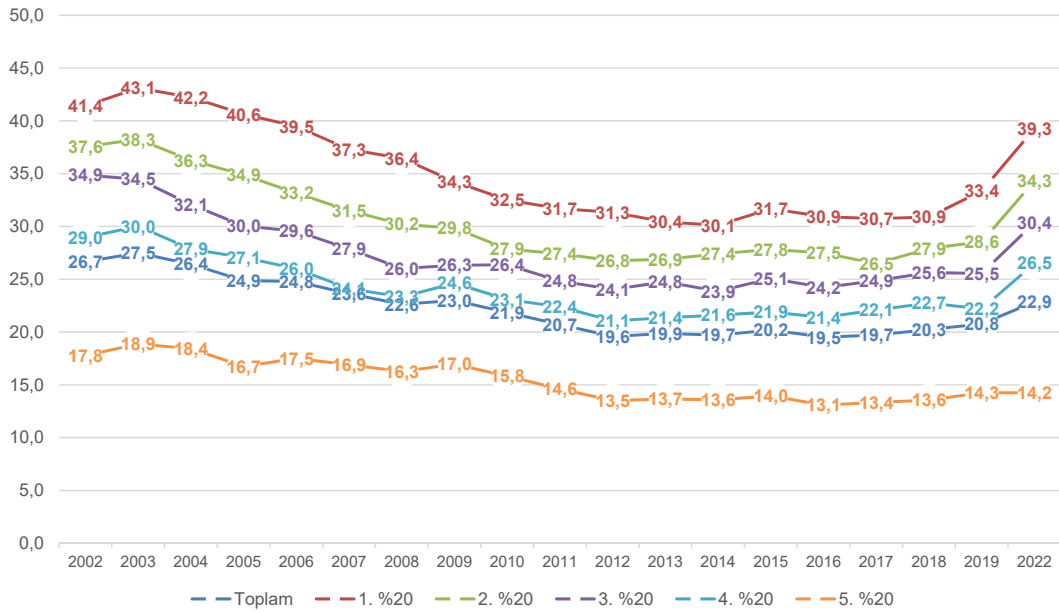
**Grafik 5. Yoksulluk veya Sosyal Dışlanma Riski Altında Olan Nüfusun Sebze ve Meyve Yeme Sıklıkları**



Kaynak: TÜİK Sağlık Modülü, 2022

Grafik 5'te de görüldüğü gibi, risk altında olanlar ve olmayanların meyve sebze yeme sıklıkları arasında çok ciddi bir fark bulunmaktadır. Grafikte en dikkat çekici verilerden biri, risk altında olan nüfusun %16,2'sinin haftada bir kereden az meyve yemesidir. Bir başka dikkat çeken veri ise, aynı grubun %11,5'inin haftada bir kereden az sebze yemesidir. Farklı gelir gruplarının yaşamlarını sürdürmeleri için farklı harcamalara ayırdığı paylar farklı olmaktadır. Bu bağlamda gıda tüketimine harcanan payın hangi gelir grubunda oransal olarak nasıl dağılım gösterdiğini incelemek de önem arz etmektedir.

**Grafik 6. Türkiye'de %20'lik Dilimlere Göre Gıda ve Alkolsüz İçecek Harcamalarına Ayrılan Gelirin Oranı**



Kaynak: Hanehalkı Tüketim Harcaması, 2022

Grafik 6'da görüldüğü üzere, gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına en çok pay ayıran gelir grubu en düşük %20'lik gelir grubu olmuştur. Bu harcamalar özetinde en yüksek %20'lik gelir grubuyla en düşük gelir grubu arasında 2 kattan fazla fark bulunmaktadır. 2022 itibariyle gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına gelirlerinin %39,3'ünü ayırmaktadır. Bu oran son 20 yıl içinde en düşük %30,1 olmuştur.

## TÜRKİYE VE İSTANBUL'DA YOKSULLUĞUN YANSIMALARI

AXA tarafından 16 ülke için hazırlanan ruh sağlığı raporunun 2024 yılı Mart ayı verilerine göre ise dünya nüfusunun %32'sinin psikolojik rahatsızlık yaşadığı ortaya çıkmıştır. Depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu gibi ruhsal hastalıklar ile ABD %40'a varan oranla ilk sırada yer alırken; %38'lik ruhsal hastalık oranı ile Türkiye listede ikinci sırada yer almıştır. 2023 yılından 2024 yılına ruhsal rahatsızlıkların artış oranı Türkiye için %8 olmuştur. Ruhsal rahatsızlık oranlarının araştırmaya katılan tüm ülkelerde kadınlar da ve genç yaş grubunda yaygın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan bu son araştırma sonucunda 18-24 yaş arasındaki bireylerin %50'sinin anksiyete, stres, depresyon yaşadığı belirlenmiştir.<sup>15</sup> Bu bağlamda Türkiye'de de dünya konjonktürüne paralel bir şekilde ruh sağlığı konusunun gün geçtikçe önem kazandığı görülmektedir. Başta artan ekonomik sorunlar, gelecek kaygısı, işsizlik gibi etkenler Türkiye'de yoksulluğu arttırmakta, yaşanan yoksulluk sonucunda çeşitli psikolojik rahatsızlıklar kendini göstermektedir. Bu artışa rağmen devlet tarafından ruh sağlığına ayrılan bütçe toplam sağlık bütçesine ayrılan payın %1'inden az olmaktadır.<sup>16</sup> Türkiye'de 100.000 kişiye düşen ruh sağlığı uzmanı sayısı 3,43, psikolog sayısı 5,04, hemşire sayısı ise 2,75'tir.<sup>17</sup> Bu oranlarla Türkiye bu alanda AB ortalamasının altında kalmaktadır.

Ülkemizde ulusal ölçekli ilk ve tek psikiyatrik epidemiyoloji çalışması olan "Türkiye Ruh Sağlığı Profili" çalışması 1998 yılında yapılmıştır ve bu çalışma sonucunda %17.2'lik bir ruhsal hastalık oranı saptanmıştır. "Türkiye Ruh Sağlığı Profili" çalışmasının yapılmasından bu yana 20 yılı aşkın süre geçmiş, bu sürede Türkiye'nin hem sağlık sisteminde hem de sosyal ve demografik yapısında önemli değişimler olmuştur. Bu süreçte sadece "Türkiye Ruh Sağlığı Profili-2" çalışmasının tanıtım toplantısı yapılmış ve Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı 2021- 2023 tamamlanmıştır.<sup>18</sup> Türkiye'de mevcut durum değerlendirildiğinde ruh sağlığına verilen önemin artması gerektiği görülmektedir.

Dünya genelinde psikolojik rahatsızlığa sahip olan bireylerin %40'ı sorunlarını kendi kendine çözüme yoluna gitmektedir.<sup>19</sup> Ruhsal rahatsızlıklardaki artış antidepressan kullanımını da arttırmaktadır. Türkiye'de antidepressan kullananların sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. OECD verilerine göre Türkiye'de antidep-

<sup>14</sup> AXA (2024), Mind Your Health in the Workplace, Erişim Linki: [https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/d41133bc-5fa9-4a5d-b664-316282190d78\\_axa\\_mind\\_health\\_report\\_2024.pdf](https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/d41133bc-5fa9-4a5d-b664-316282190d78_axa_mind_health_report_2024.pdf), Erişim Tarihi: 14.03.2024.

<sup>16</sup> İstanbul Tabipler Odası (2019), Ruhsal Hastalıklar ve Çalışma Yaşamı, Erişim Linki: [https://www.istabip.org.tr/site\\_icerik/2019/temmuz/ruhsagligi\\_sunumu.pdf](https://www.istabip.org.tr/site_icerik/2019/temmuz/ruhsagligi_sunumu.pdf), Erişim Tarihi: 13.03.2024.

<sup>17</sup> T.C. Sağlık Bakanlığı, Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2021-2023), Erişim Linki: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem\\_Planlari/Ulusal\\_Ruh\\_Sagligi\\_Eylem\\_Plani\\_2021-2023.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/Ulusal_Ruh_Sagligi_Eylem_Plani_2021-2023.pdf),

<sup>18</sup> T.C. Sağlık Bakanlığı, Erişim Linki: <https://www.saglik.gov.tr/TR,60876/turkiye-ruh-sagligi-profil-2-arastirmasi-tanitim-toplantisi-yapildi.html>, Erişim Tarihi: 25.03.2024.

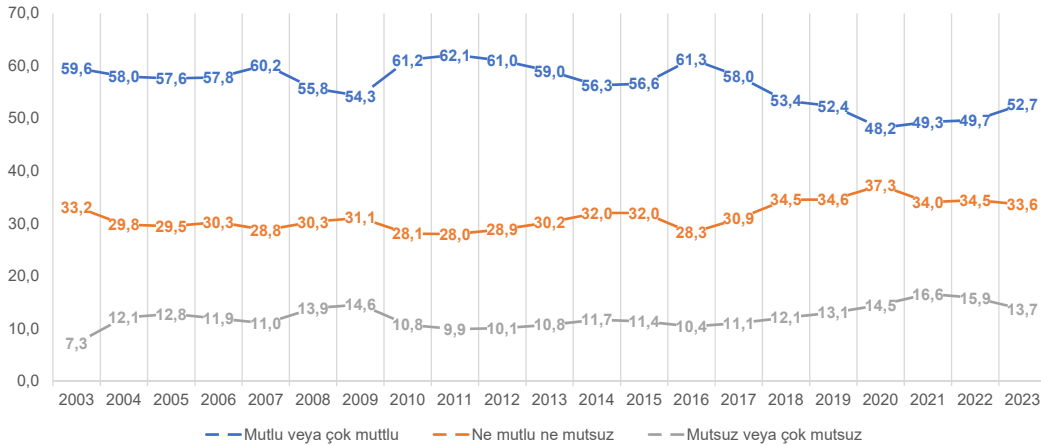
<sup>19</sup> AXA (2024), Mind Your Health in the Workplace, Erişim Linki: [https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/d41133bc-5fa9-4a5d-b664-316282190d78\\_axa\\_mind\\_health\\_report\\_2024.pdf](https://www-axa-com.cdn.axa-contento-118412.eu/www-axa-com/d41133bc-5fa9-4a5d-b664-316282190d78_axa_mind_health_report_2024.pdf), Erişim Tarihi: 14.03.2024.



resan kullanımını 2011 yılından 2021 yılına %43,24'lük artış göstermiştir.<sup>20</sup> Terapi ücretlerinin fazla olmasından dolayı bireyler uzmanlardan psikolojik destek alamamakta, böylece daha çaresiz hissetmektedir. Bu alanda destek ihtiyacı her zaman fazlasıyla hissedilmektedir. Dolayısıyla merkezi ve yerel yönetimler tarafından fizik ve ruh sağlığına yönelik çalışmaların artırılması ihtiyacı oldukça önemli bir noktaya gelmiştir. Sağlık ve kentsel yoksulluktaki derinleşmeyle ilgili olarak kırılgan grupların ihtiyaçlarının karşılanması, katılımcı yaklaşım ve sağlığın sosyal, ekonomik ve çevresel belirleyicilerine özel olarak kapsayıcı politikalar geliştirilmesi ve planlama yapılması gerekmektedir.<sup>21</sup>

Türkiye'deki yoksulluğun vatandaşların duygudurumunu ve psikolojilerini doğrudan etkilediğini söylemek mümkündür. Özellikle farklı dönemlerdeki ekonomik krizlerle artan yoksulluk ve düşen alım gücü vatandaşların duygularını ve yaşama ilişkin beklentilerini olumsuz yönde etkilemektedir. 2024 Dünya Mutluluk Endeksi Raporuna göre Türkiye'nin mutluluk sırasında 143 ülke arasında 98. sırada yer almış olması ruhsal durumu gösterir niteliktedir.<sup>22</sup>

**Grafik 7. Türkiye'de Yıllara Göre Mutluluk Düzeyi**



Kaynak: Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023

<sup>20</sup> OECD, Pharmaceutical consumption (2023), Erişim Linki:

<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/60953448-en/index.html?itemId=/content/component/60953448-en>, Erişim Tarihi:14.03.2024.

<sup>21</sup> Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2008). A healthy city is an active city: a physical activity planning guide. In A healthy city is an active city: a physical activity planning guide.

<sup>22</sup> Gallup; the Oxford Wellbeing Research Centre; UN Sustainable Development Solutions Network (2024), World Happiness Report, Erişim Linki: Gallup, the Oxford Wellbeing Research Centre, the UN Sustainable Development Solutions Network, Erişim Tarihi:25.03.2024.

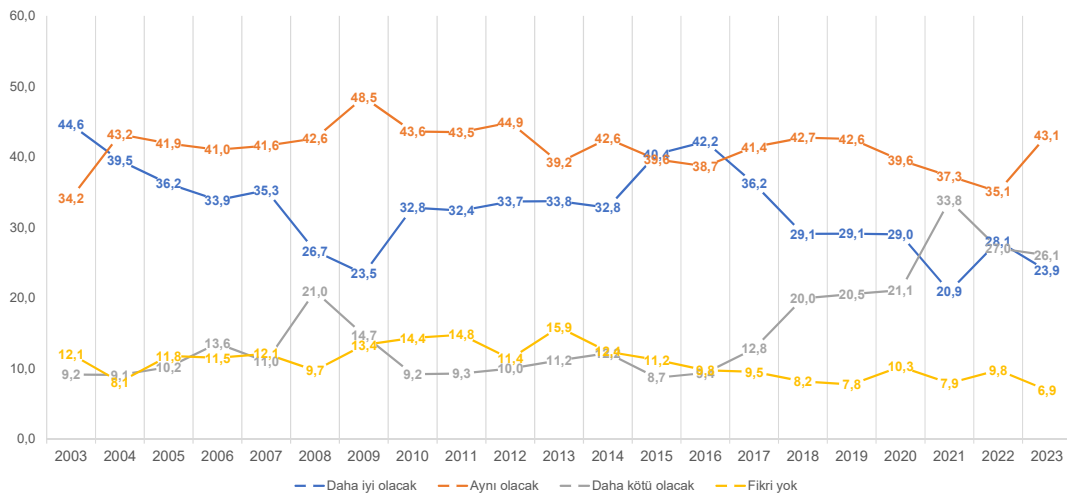
Grafik 7'de de görüldüğü üzere, son 20 yılda genel olarak Türkiye'nin mutluluk düzeyi düşmüştür. Her ne kadar belli dönemlerde kendini mutlu veya çok mutlu hissedenlerin oranı artsa da, özellikle 2007 ve 2016 sonrası mutluluk seviyesindeki düşüşün Türkiye'deki hayat pahalılığı ve yoksullukla ilişkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

2016 sonrasındaki mutluluk düzeyindeki düşüşte dikkat çekilmesi gereken bir başka nokta ise, kendini mutlu veya çok mutlu hissediyor olarak tanımlayan kesimdeki düşüşün, daha çok kendini ne mutlu ne mutsuz hisseden kesime artış olarak yansımalarıdır. 2016'dan 2020'ye toplamda %13,1 azalan kendini mutlu veya çok mutlu hissedenlerin oranı, kendini ne mutlu ne mutsuz hissedenlere %9, kendini mutsuz veya çok mutsuz hissedenlere ise %4,1 olarak yansımıştır. Bu durum, her ne kadar mutsuzluğun çok fazla artmadığı şeklinde yorumlanabilecek olsa da, aynı zamanda insanların ülke koşullarına alıştığı ve bu koşullar içinde 'ne mutlu ne mutsuz' olarak yaşamaya çalıştıkları şeklinde de yorumlanabilir.

Kendini mutsuz veya çok mutsuz olarak tanımlayan kesime bakıldığında ise, son 20 yıl içinde en fazla mutsuz veya çok mutsuz olanların oranının 2021 yılına denk geldiği görülmektedir. 2016 yılından 2021'e sürekli bir artış gösteren mutsuz veya çok mutsuz oranı, 2021'de en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Burada vurgulanması gereken önemli noktalardan biri, hayat pahalılığı ve yoksulluğa ek olarak Covid-19 salgınının etkilerinin de mutsuz veya çok mutsuz oranını arttırmış olmasıdır.

İnsanların mutluluk düzeyinin genel olarak yaşama ilişkin beklentilerini de doğrudan etkilediği söylenebilir.

**Grafik 8. Bir Yıl Sonrası İçin Genel Olarak Yaşama İlişkin Beklentiler, 2003-2023**



Kaynak: Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023

Son 20 yıla bakıldığında, insanların büyük bir bölümünün yaşama dair beklentilerinin olumlu olmadığı görülmektedir. Bu süre zarfında yaşamdan beklentileri olumlu olan kişilerin oranı sadece 2003 ve 2016 yıllarında en fazla olmuştur. Bu yılların ikisini de oransal olarak hızlı bir düşüş izlemiştir.

Bir sonraki yıldan beklentilerinin daha kötü olduğunu söyleyenlerin oranının 2008'deki ve 2021'deki artışı dikkat çekmektedir. 2008'deki artışın ekonomik krizle ilgili olduğu yorumu yapılabilir. 2021'de ise, 2015'ten beri artış gösteren yaşamdan beklentilerinin daha kötü olduğunu söyleyenlerin oranı 2021'de son 20 yılın en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Ekonomik kriz, hayat pahalılığı, yoksulluk ve Covid-19 pandemisinin etkisiyle gerçekleşen bu artış %33,8 seviyesini görmüş ve 2023'te %26,1'e gerilemiştir. Her ne kadar bir düşüş olsa da, 2023'teki bu oran, son 20 yıldaki en yüksek oranlar arasındadır.

2023 Dünya Ruh Sağlığı Günü raporu, Türkiyede stres seviyesinin yüksekliğini ortaya çıkarmıştır. Araştırmaya Türkiye'den katılan insanların %78'i günlük hayatlarını etkileyecek derecede stres seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucuna Türkiye'de depresif ve umutsuz hissedenlerin sayısının da fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin %64'ü uzun süreli üzümlük ve mutsuzluk hissettiğini, ruh halinin depresif olduğunu belirtmiştir. Yine araştırmaya katılan kişilerin %55'i ise işine bile gidemeyecek derecede stres seviyesinin yüksek olduğunu belirtmiştir.<sup>23</sup>

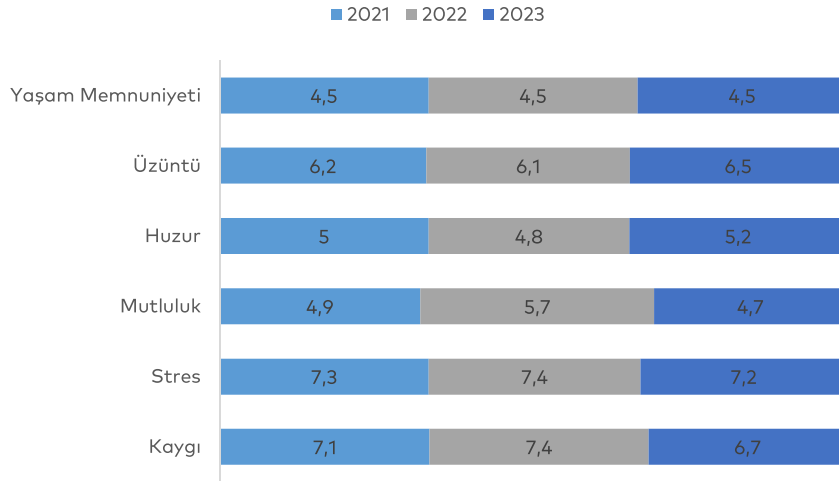
## İstanbul'un Duygudurumu

Son yıllarda ekonomik krizin artan etkileriyle kronikleşen yoksulluk ve hayat pahalılığı, Türkiye'nin gündeminde olduğu kadar İstanbul'da yaşayan vatandaşlar için de ev içi ana gündem maddelerinden biri haline gelmiştir. Yoksulluk, geçim sıkıntısı ve buna ek hayat pahalılığı insanların psikolojileri üzerinde dikkate alınması gereken değişikliklere ve sonuçlara sebep olmaktadır. Özellikle son 20 yılda insanların çoğunda geleceğe yönelik umut etme tutumunda azalma ve İstanbul'da geçim zorluğu nedeniyle intihar vakalarında gözlenen artış göz önünde bulundurularak, İstanbul Planlama Ajansı (İPA) tarafından duygudurum araştırması yapılmıştır.

<sup>23</sup> Ipsos(2023), World Mental Health Day 2023, Erişim Linki:[https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-10/Ipsos-World\\_Mental\\_Health\\_Day\\_Survey\\_2023.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-10/Ipsos-World_Mental_Health_Day_Survey_2023.pdf), Erişim Tarihi: 25.03.2024.

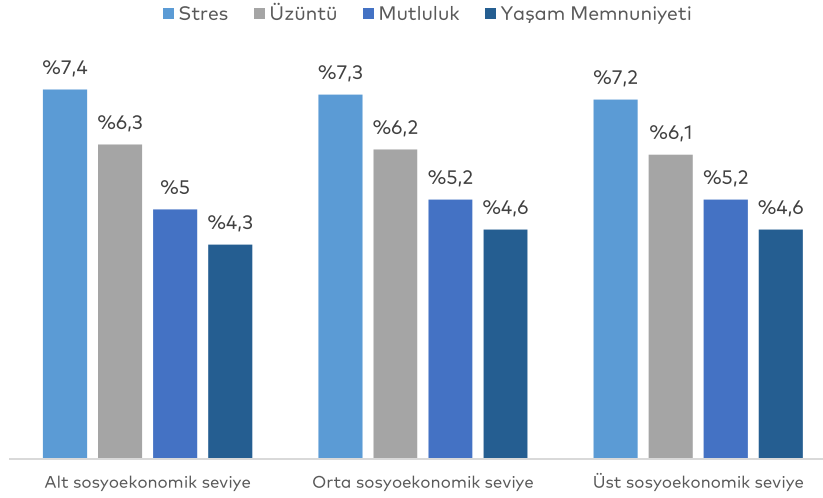
İstanbul Planlama Ajansı (İPA) tarafından 2021-2023 yılları baz alınarak gerçekleştirilen duygudurum araştırması, İstanbulluların kaygı, stres ve üzüntü seviyelerinin yüksek olduğunu; mutluluk yaşam memnuniyeti ve huzur seviyelerinin ise düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre 2023 yılında İstanbulluların kaygı seviyesi 7,1; stres seviyesi 7,3 ve üzüntü seviyesi 6,3 olarak ölçülürken mutluluk seviyesi 5,1; huzur seviyesi 5 ve yaşam memnuniyeti seviyesi ise 4,5 olarak ölçülmüştür. Son 3 yıl bir arada değerlendirildiğinde ise duygudurum seviyelerinin paralel olarak değiştiği görülmektedir.

**Grafik 9. 2021-2022-2023 Katılımcıların Duygudurumları**



Katılımcıların sosyoekonomik seviyelerini duygudurum ifadeleri üzerinden de inceleyen araştırma, alt sosyoekonomik seviyedeki katılımcıların stres ve üzüntü durumlarının üst ve orta sosyoekonomik seviyeye sahip olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Paralel olarak üst sosyoekonomik seviyeye sahip katılımcıların mutluluk ve yaşam memnuniyetine yönelik duygudurumlarının alt ve orta sosyoekonomik seviyeye sahip katılımcılardan daha pozitif olduğu görülmektedir. Sonuç olarak sosyoekonomik seviye ile bireylerin duygudurumları arasında doğrudan bir ilişki olduğu belirlenmiş olup, yüksek sosyoekonomik seviye daha yüksek mutluluk ve yaşam memnuniyeti olarak karşılık bulurken alt ve orta sosyoekonomik seviye ise daha fazla stres ve üzüntü olarak karşılık bulmaktadır.

Grafik 10. Sosyoekonomik Seviyeye Göre Katılımcıların Duygudurumları



İPA tarafından hazırlanan 2024 Şubat ayı İstanbul Barometresi'nde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Üst sosyoekonomik seviyeye ait katılımcıların %15,3'ü profesyonel bir uzmandan destek aldığını belirtirken orta seviyedekilerin %6,6'sı, alt sosyoekonomik seviyedekilerin ise %6,9'u profesyonel destek aldıklarını ifade etmiştir. Eğitim durumuna göre incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların %20'si psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Doktora mezunu katılımcıların yüksek oranını %8,7 ile üniversite mezunları takip etmiştir. Bu durumu, eğitim durumu arttıkça psikolojik destek almaya duyulan ihtiyaç konusunda farkındalığın arttığı şeklinde değerlendirmek mümkündür.<sup>24</sup>

Katılımcıların %7,2'si profesyonel bir uzmandan destek aldığını, %92,8'i ise destek almadığını ifade etmiştir. Tüm katılımcıların %26,5'i psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Aynı araştırma kapsamında katılımcıların %48,9'u gelecek kaygısı, %45,5'i geçim sıkıntısı, %23,6'sı aile ve eş sorunları sebebiyle psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Tüm katılımcılar içerisinde psikolojik destek aldığını belirten %7,2'lik kesimin psikolojik destek alma sebepleri arasında ilk iki sebep %29,2 ile aile/eş sorunları ve gelecek kaygısıyken, üçüncü sırada %21,5 ile geçim sıkıntısı/ekonomik kaygılar yer almaktadır. Psikolojik destek alan ve desteğe ihtiyaç duyan katılımcılar değerlendirildiğinde temel sorunların başında gelecek kaygısı ve geçim sıkıntısı geldiği görülmektedir. Katılımcıların %51,9'u ekonomik sebeplerden ötürü psikolojik destek alamadığını ifade etmektedir. Bu durum, ekonomik yoksulluğun ve yoksunluğun ruh sağlığı üzerindeki etkisinin yadsınamaz bir gerçek olduğunu gösterir niteliktedir.<sup>25</sup>

<sup>24-25</sup> İPA. (2024). İstanbul Barometresi Şubat Ayı Araştırması. [https://ipa.istanbul/wp-content/uploads/2024/03/BAROMETRE\\_SUBAT-2024.pdf](https://ipa.istanbul/wp-content/uploads/2024/03/BAROMETRE_SUBAT-2024.pdf)

"Geleceğe dair umutsuzluk", yoksulluğun bireyler üzerinde psikolojik anlamda oluşturduğu temel yoksunluk durumlarından biridir. Görelî yoksulluk öznel iyi oluşu<sup>26</sup> etkileyen faktörlerden biri olmakla birlikte, yoksunluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki her birey için aynı şekilde gerçekleşmemektedir. Bireylerin algısı ve bireyler arası karşılaştırma durumları yoksunluk seviyesini belirlerken, yoksunlukla başa çıkmaya yönelik stratejiler öznel iyi oluş üzerinde etkili olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, algılanan yoksunluğun bireylerin hayat koşullarına yönelik memnuniyet seviyelerini düşürdüğünü ve stres, utanç, endişe, depresif ruh hali gibi olumsuz duyguları artırdığını göstermekte; algılanan yoksunluğun öznel iyi olmayı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.<sup>27</sup> Ayrıca bireylerin yaşanan yoksunluk durumuyla başa çıkma yöntemi farklı olup, bunun da iyi olma hali üzerindeki etkileri farklılaşmaktadır.

İPA tarafından 2023 yılı Şubat ayında bireylerin geleceğe olan umutlarına dair yapılan araştırma, katılımcıların %57,8'inin geleceğe dair umutlu olmaya yönelik 0-5; %42,2'sinin ise 6-10 arasında puan verdiklerini belirlemiş olup bu durum katılımcıların yarısından fazlasının gelecek için umutsuz olduğunu ortaya koymaktadır.

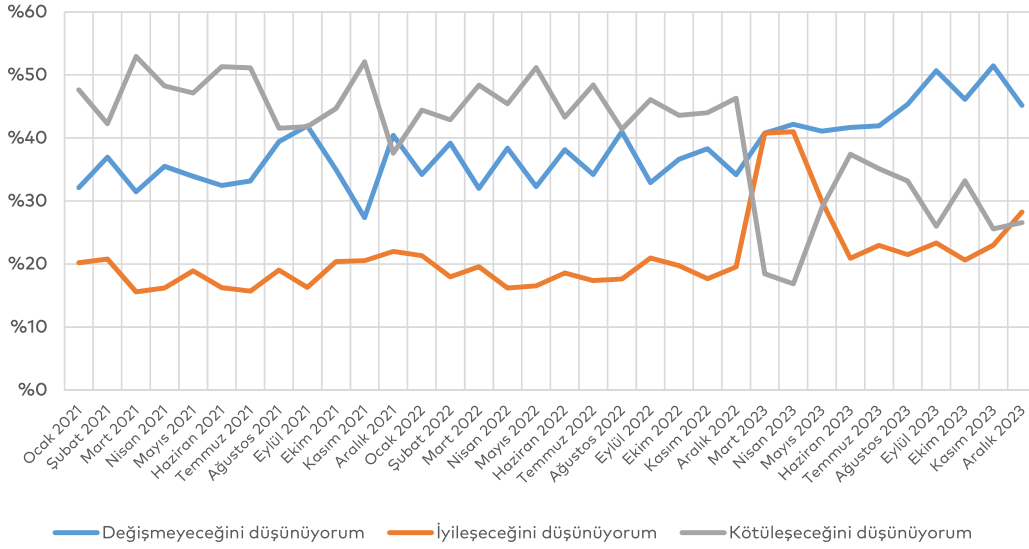
Aynı araştırmada katılımcıların geleceğe dair umut puanlamalarını etkileyen faktörler arasında vermiş olduğu "ülkenin ekonomik durumu" cevabı ise ülkenin içinde bulunduğu ekonomik atmosferin katılımcıların umutlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Özellikle 2023 yılı Kasım ayında katılımcıların %75,8'i ülkenin ekonomik durumunun geleceğe dair umutlarını azalttığını ifade etmişlerdir. Öte yandan ülkenin ekonomik durumu dışında geleceğe dair umudu azaltan etkenlerin başında ise ülke siyaseti gelmektedir.

Türkiye ekonomisinin ne yönde değişeceğine yönelik bakış açısı ise, geleceğe dair umutları etkileyen faktörlerin başında gelen ülkenin ekonomik durumunu destekler nitelikte bir sonuç ortaya koymaktadır. Buna göre katılımcıların çoğu Türkiye ekonomisinin yakın dönemde kötüleşeceğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. İstanbullulara üç yıl boyunca yönlendirilen "Türkiye ekonomisinin yakın dönemde ne yönde değişeceğini düşünmektесiniz?" sorusuna yakın dönemde kötüleşeceği yönünde yanıt verenlerin oranı 2021 yılı Temmuz ayında %62,2; Mart ayında ise %60,3 olarak belirlenmiştir.

<sup>26</sup> [https://ipa.istanbul/wp-content/uploads/2024/03/BAROMETRE\\_SUBAT-2024.pdf](https://ipa.istanbul/wp-content/uploads/2024/03/BAROMETRE_SUBAT-2024.pdf) Öznel iyi oluş kavramı, bireyin kendi yaşamını değerlendirerek yaşamı hakkında edindiği yargı olarak tarif edilmektedir. (Gencer N., (Çeviren) (2018) Öznel iyi oluş: genel bir bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1 1(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382

<sup>27</sup> Özdemir, F. (2019). Farklı Görelî Yoksunluk Seviyelerinde Başa Çıkma Stratejileri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*: 234-245. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/928101>, Erişim Tarihi: 29.02.2024.

**Grafik 11. Aylara Göre Katılımcıların Türkiye'nin Ekonomisinin Ne Yönde Değişeceği Düşüncesi**



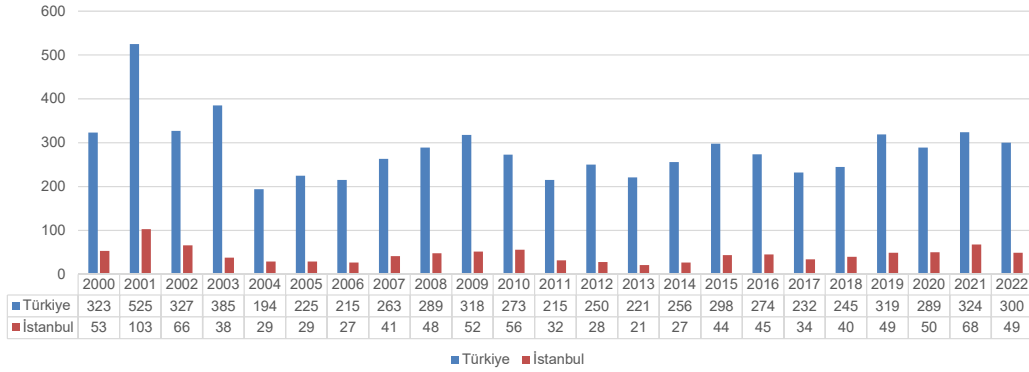
Yapılan araştırma, katılımcıların ülke ekonomisinin geleceğine dair sahip oldukları karamsar görüşün benzer şekilde kendi ekonomik durumları için de geçerli olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre son üç yılda yakın dönemde ekonomik durumlarının kötüleşeceğini düşünen katılımcıların oranı %41 olarak belirlenmiştir. Öte yandan katılımcıların %38'i ise mevcut ekonomik koşullarının değişmeyeceğini düşündüklerini belirtmiş, sadece %20,9'u ise ekonomik durumlarının yakın dönemde iyileşeceğini düşündüklerini belirterek iyimser bir tablo çizmiştir.

Haneye giren gelir miktarı ve kaygı seviyesi arasındaki ilişkiye yönelik olarak, katılımcıların geçim düzeyinin altında gelir elde ettiklerini belirttikleri 2022 yılı Ocak ayında, kaygı seviyelerinin en yüksek oranda olduğu ve mutluluk seviyelerinin de geçinme durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Öte yandan, 2021 yılı boyunca gerçekleştirilen barometre çalışmaları sonucunda COVID-19 salgınının birincil gündem olduğu Nisan ayı dışında katılımcıların ev içindeki başlıca gündeminin ekonomik sorunlar olduğu tespit edilmiştir.

## Türkiye ve İstanbul'da İntihara Götüren Ekonomik Kriz

İnsanların mutluluk seviyesi ve hayattan beklentilerinin ekonomik sebeplerle düştüğü dönemlerde, intihar kaynaklı ölümlerin sebepleri incelendiğinde geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin sayısının ekonomik kriz zamanlarında arttığı gözlemlenmektedir.

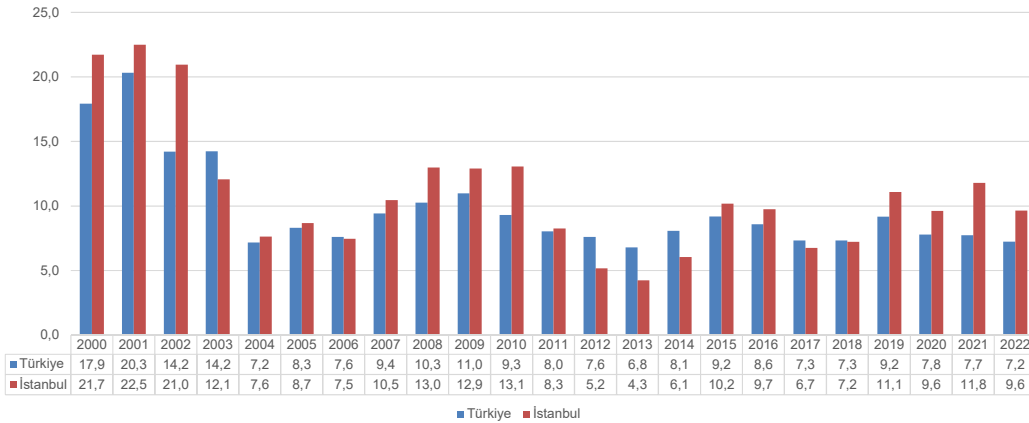
**Grafik 12. Türkiye'de ve İstanbul'da Geçim Zorluğu Sebebiyle İntihar Edenlerin Yıllara Göre Sayıları**



Kaynak: Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2022

Türkiye'de ve İstanbul'da geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin yıllara göre sayıları incelendiğinde, 2000 - 2022 yılları arasında geçim zorluğu sebebiyle Türkiye ve İstanbul'da intihar edenlerin sayısı 2001 ekonomik kriziyle birlikte en fazla sayıya ulaşmıştır. 2008 ve 2018'deki krizlerde de geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin sayısı 2001 ve 2003 hariç en fazla miktardadır. İntiharların hangi sebeplerle gerçekleştiğinin sayıları incelendiğinde Türkiye ve İstanbul'da benzer bir dağılım görülmektedir. Ancak, geçim zorluğu sebebiyle intihar eden kişilerin sayılarının tüm intihar sayısı ile oranlandığında ortaya farklı bir tablo çıkmaktadır.

**Grafik 13. Türkiye'de ve İstanbul'da Geçim Zorluğu Sebebiyle İntihar Eden Kişilerin Sayılarının Tüm İntiharlar İçinde Yıllara Göre Oranları**



Kaynak: Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2022



Grafik 13'te de görüldüğü gibi, TÜİK verilerine göre, İstanbul'da geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin tüm intiharlar içindeki oranı özellikle ekonomik kriz dönemlerinde Türkiye'den daha fazla olmuştur. Bu durum, İstanbul'da geçim zorluğunun daha yoğun yaşandığı anlamına gelmektedir. Özellikle 2001 krizinin etkileri sebebiyle 2002'deki farkla beraber, 2008 ve 2018 krizleri sonrasındaki farklar da dikkat çekmektedir.

İntihar sayıları hakkında belirtilmesi gereken önemli bir nokta daha bulunmaktadır. Geçim zorluğunun yanı sıra, intihar sayıları hakkında tutulan veriler aile geçimsizliği, ticari başarısızlıklar, hissi ilişki ve istediği ile evlenememe, öğrenim başarısızlığı, diğer ve bilinmeyen olarak gruplandırılmaktadır. İntihar sebebi bilinmeyen olarak kaydedilen intiharlar arasında geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin olduğu da bilinmektedir. Buradan yola çıkarak geçim zorluğu sebebiyle intihar edenlerin sayısının kayıtlara geçenlerden daha fazla olduğu yorumunu yapmak mümkündür.

## İSTANBULLULARIN DUYGUDURUMLARI KONUSUNDA İBB VE POLİTİKALARI

Türkiye ve İstanbul'un mevcut durumu değerlendirildiğinde yoksulluk ve beslediği yoksunluk halinin tüm yaşayanlarını etkilediği görülmektedir. Özellikle kadınlar, yaşlılar, çocuklar, gençler, engelliler, hastalar gibi dezavantajlı kabul edilen grupların yoksullaşma riskinin fazla olduğu ve kentsel mekanda pek çok sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayamadıkları görülmektedir. Bu durum merkezi ve yerel yönetimlere konuyla alakalı önemli görevlerin düştüğünü göstermektedir. Yoksulluğun etkilerinin azaltılması ve başka bir dünyanın varlığı ancak etkin politikalar ile mümkün olmaktadır.<sup>28</sup>

Etkin yönetim politikaları geliştirmek, her anlamda sağlıklı ve mutlu kentler oluşturmak adına da oldukça önemlidir. Bir kentte yaşayan bireylerin sağlık durumlarının belirlenmesinde, yaşadıkları mekânın fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik koşulları da önemli ölçüde etkili olmaktadır. Kentteki önemli değerleri yenilemek ve yeni mekânlar yaratmak, kaliteli yaşama imkânının sağlanması, güvenlik, sosyal ihtiyaçların karşılanması, yeme-içme gibi temel ihtiyaçların giderilmesi, güvenli ve özgür bir biçimde yaşama eylemlerinin gerçekleştirilebilmesi, ulaşılabilir ve erişilebilir olması, barınmanın bir sorun olarak değerlendirilmeden yaşanabilmesi, yeşil alanların yeterli olması gibi pek çok konunun çözümlendirilmesi kentlilerin yoksunluk durumunu ortadan kaldıracak önemli adımlardır. Bu şekilde planlanan ve ta-

<sup>28</sup> TODAG, Kültürel ve Sosyal Hizmet Modeli Oluşturulması İçin Yoksulluk Araştırması, Erişim Linki: <https://www.kalkinmakutuphanesi.gov.tr/assets/upload/dosyalar/kulturel-ve-sosyal-hizmet-modeli-olusturulmasi-icin-yoksulluk-arastirmasi.pdf> . Erişim Tarihi:21.02.2024.

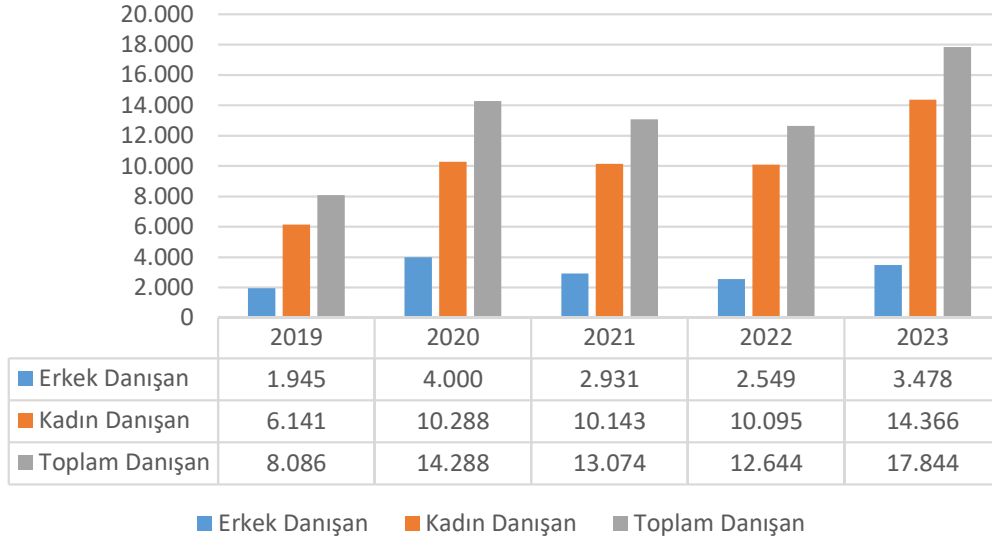
sarlanan, güçlü sosyal politikalara sahip kentler yaratmak yoksulluğun ve yoksun kalmanın önünde önemli bir engel olacaktır. Aynı zamanda etkin yerel yönetim politikaları ile yoksul bireylerin dışlanmışlığı azaltılmakta ve kent yaşamına daha fazla katılmaları sağlanmaktadır.

Raporun bu bölümünde, İstanbul'u sağlıklı ve yaşanabilir bir kent yapma hedefini benimseyen İBB'nin bu doğrultuda ulaşım, spor gibi temel belediye hizmetlerinin yanı sıra gıdaya erişim, eğitim, sağlık gibi kentlilerin ihtiyaç duyduğu temel hizmet alanlarında da ortaya koyduğu etkin politikalar ile hayata geçirdiği Anne Kart, Yuvamız İstanbul, Spor İstanbul, Kent Lokantaları ve Psikolojik Danışma Merkezleri projelerinin İstanbul'da yoksulluk ve toplumsal ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda yapılan incelemelere yer verilmektedir.

## Ruh Sağlığı - Psikolojik Danışma Merkezleri

İBB Psikolojik Danışma Merkezleri (PDM), İstanbullulara ücretsiz psikoterapi desteği sağlamaktadır.

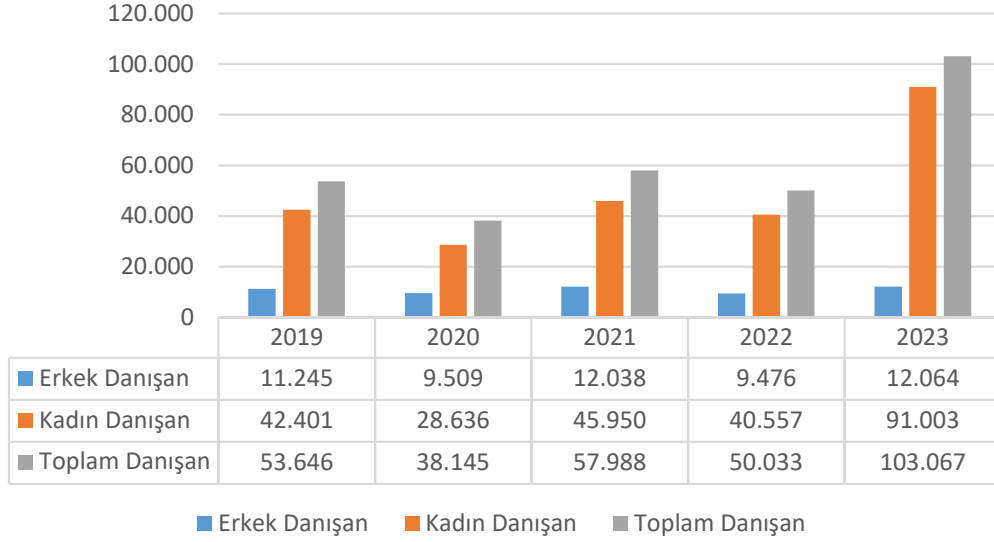
**Grafik 14. Yıllara ve Cinsiyete Göre PDM'lerden Hizmet Almış 18 Yaş ve Üstü Danışan Sayısı**



Kaynak: İBB Sağlık Dairesi Başkanlığı, Sağlık ve Hıfzıssıhha Şube Müdürlüğü

Grafik 14'te de görüldüğü gibi, PDM'lerden hizmet alan 18 yaş ve üstü danışan sayısı yıllık bazda, son 5 yılda ikiye katlanmıştır. 2023 yılında toplam 17.844 danışan hizmet almışken, bu danışanların 14.366'sı kadın danışan olmuştur. Bu da kadın danış oranının %80 olduğu anlamına gelmektedir. Danışanlara verilen seans sayılarına bakıldığında ise, yine kadınların erkeklere göre daha fazla hizmet aldığı görülmektedir.

**Grafik 15. Yıllara ve Cinsiyete Göre PDM'lerde 18 Yaş ve Üstü Danışanlara Verilen Toplam Hizmet Sayısı**



Kaynak: İBB Sağlık Dairesi Başkanlığı, Sağlık ve Hıfzıssıhha Şube Müdürlüğü

Grafik 15'te de görüldüğü gibi, PDM'lerde son 5 yılda 18 yaş ve üstü İstanbullulara verilen hizmet sayısı neredeyse iki katına çıkmış ve verilen hizmetten %88 oranında kadınlar yararlanmıştır. Pandeminin etkisiyle 18 yaş ve üstü İstanbullulara sağlanan hizmet sayısı 2020'de düşmüş olsa da, hizmet sayısı 2021'de tekrardan pandemi öncesi seviyeye ulaşmıştır.

PDM'lerden yararlanan 18 yaş ve üzeri İstanbulluların PDM'lere başvuru sebeplerini anlamak ve başvurularının arasında ekonomik krizin etkilerini görmek amacıyla PDM'lerde 18 yaş ve üstü İstanbullularla çalışan psikologlarla anket çalışması yürütülmüştür. Çalışma kapsamında 38 psikoloğa anket uygulanmıştır. Psikologlar danışanların çoğunun 25-44 yaş aralığında olduğunu ve sosyoekonomik gelir gruplarına göre %50'sinin orta gelir grubuna ve diğer %50'sinin ise alt gelir grubuna mensup olduğunu belirtmiştir.

Psikologların belirttiğine göre aile içi sorunlar dışında danışanların merkezlere danışma sebepleri çoğunlukla gelecek kaygısı, psikolojik şiddet ve ekonomik nedenler olmuştur. Geçim sıkıntısı gibi ekonomik nedenlerle merkezlere danışanlarda çoğunlukla umutsuzluk, bıkkınlık, depresyon, anksiyete, kendini değersiz hissetme, kaygı, öfke görüldüğü belirtilmiştir. Yani ekonomik dezavantajların bireylerde anksiyete, değer kaybı, kaygı, depresyon, öfke, umutsuzluğa yol açtığı görülmektedir. Bireyler umutsuzluğa düşerek daha fazla öfkelenmekte ve geleceklerini ön-görememektedir.

Yoksulluk, intihar düşüncesi ve kişinin kendine güveninin azalması gibi durumlara da sebep olmaktadır. Merkezlerde çalışan 38 psikoloğun 9'u yoksullukla bağlantılı olarak danışanları arasında intihar düşüncesinin olduğunu belirtmiştir. 38 psikoloğun 32'si yoksullukla mücadele eden danışanlarının kendine güven duyma konusunda sorun yaşadığını belirtmiştir.

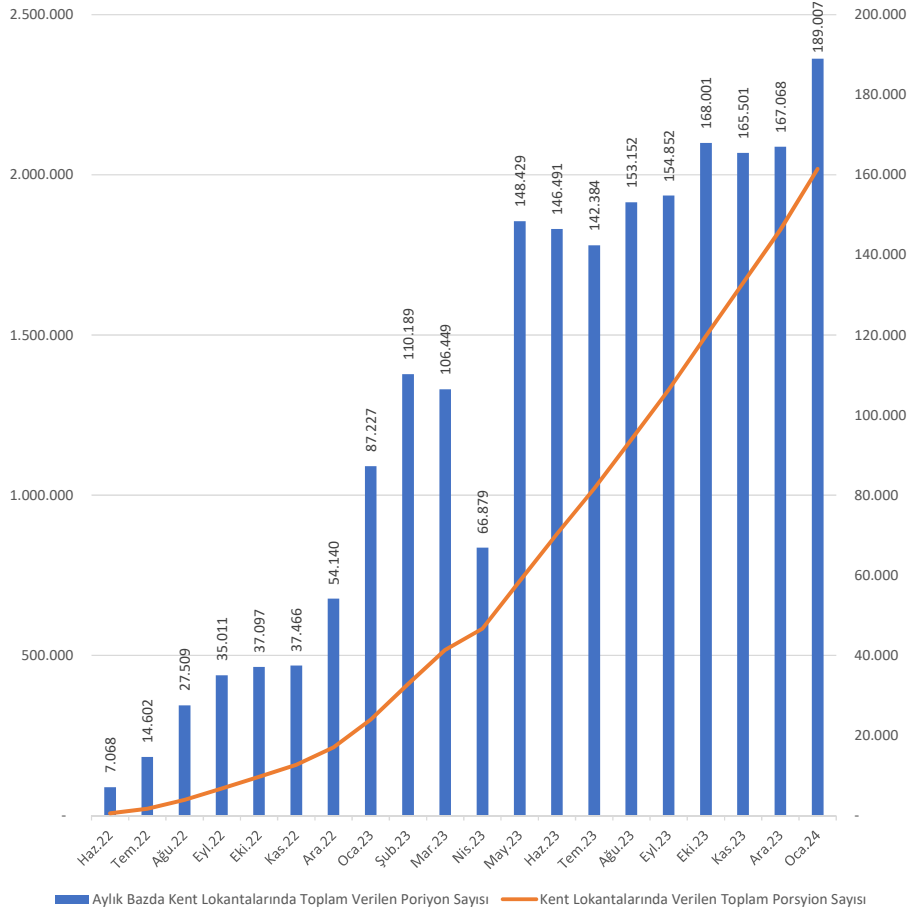
PDM'lerde çalışan psikologlar danışanları arasında yoksulluğun; temel ihtiyaçların karşılanmaması, geçinememe, yıpratıcı bir süreç, sadece yaşamsal faaliyetlerin karşılanması, alım gücünün olmaması, hayatı yaşayamamak, sosyalleşmeyi sağlayamamak, ileriye görememek, ümitsizlik, stres, umutsuzluk olarak betimlendiğini belirtmektedir.

### **Gıda - Kent Lokantaları**

Küresel sorunlardan biri olan gıdaya erişim ile ilgili olarak özellikle Türkiye son yıllarda gıda fiyatlarının fazlasıyla arttığı bir ülke olmuştur. Bu fiyat artışları vatandaşlar için geçim sıkıntısına neden olmakla birlikte gıdaya erişimi de azaltmaktadır. Artan yaşam maliyetlerinin yanında gıdaya erişememe durumu, bireylerin psikolojileri üzerinde de karamsar bir tablo oluşmasına sebep olmaktadır.

Son zamanlarda meydana gelen gıda fiyatlarındaki artışın yarattığı gıdaya erişim sorunu ile mücadele kapsamında, İBB tarafından "Kent Lokantaları" projesi hayata geçirilmiştir. İlk uygulamanın 2022 yılı Haziran ayında başladığı Kent Lokantaları, vatandaşa kaliteli ve ekonomik menüler sunarak, binlerce İstanbulluyu ucuz ve sağlıklı gıda ile buluşturmuştur.

Grafik 16. Kent Lokantalarında Verilen Aylık Porsiyon Sayısı



Kaynak: İBB Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı, İşletmeler Şube Müdürlüğü

Grafik 16'da da görüldüğü gibi, kent lokantalarında verilen porsiyon yemek sayısı açılan her yeni kent lokantasıyla beraber artış göstermektedir.<sup>29</sup> Ocak 2024 itibarıyla aylık verilen ortalama porsiyon sayısı 190 bine ulaşmış, bugüne kadar verilen toplam porsiyon ise 2 milyonu geçmiştir.

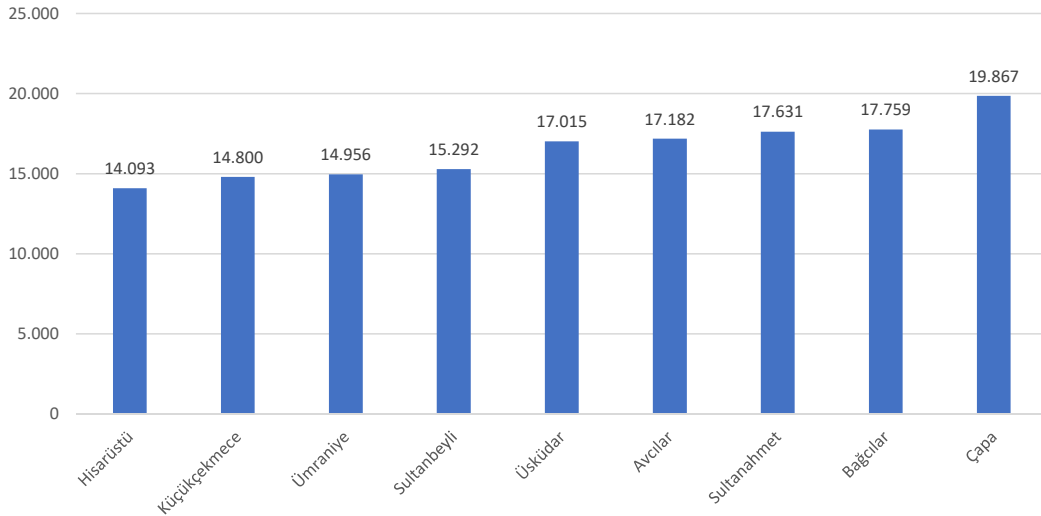
Kent lokantalarına vatandaş tarafından gösterilen ilgi her geçen gün artmakta, kimi zaman önlerinde uzun kuyruklar olduğu gözlenmektedir. Emekli bir vatandaş lent lokantalarındaki kuyruğu "Yeni Türkiye'nin hali" olarak tanımlarken diğer bir vatandaş ise kent lokantalarının faydalarına dikkat çekmektedir:

<sup>29</sup> 2023 yılında Ramazan ayı 23 Mart - 20 Nisan arasında olduğu için Mart ve Nisan 2023'te porsiyon sayısında düşüş yaşanmıştır.

“ Ama buradaki insanların çok ihtiyacı var. Zaten insanların en büyük problemi açlık. Bu tür yerlerin olması o yüzden çok güzel oldu. Askıda eklemek, askıda simit gibi askıda yemek de olabilir.

Kent lokantalarında verilen porsiyon sayısı şube bazında incelendiğinde, sunulan porsiyon sayısının belli şubelerde daha fazla olduğu görülmektedir (Grafik 18).<sup>30</sup> Buna göre, aylık ortalama porsiyon sayısının en fazla olduğu üç kent lokantası şubesi sırasıyla Çapa, Bağcılar ve Sultanahmet olmuştur. Çapa Kent Lokantası, hastane, üniversite ve ticari alanlara yakın bir konumda olması sebebiyle diğer şubelere göre porsiyon olarak daha çok tüketimin yapıldığı bir şube olarak öne çıkmaktadır. Sosyoekonomik Statü (SES) skoru<sup>31</sup> bakımından orta-alt seviyede (D) olan Bağcılar'da bulunan kent lokantası ise, kent lokantalarının sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplara hitap eden bir hizmet olduğunu destekler niteliktedir. Üçüncü sıradaki Sultanahmet Kent Lokantası'nın ise özellikle turizm esnafı tarafından tercih edilen bir konumda olması sebebiyle, aylık ortalama olarak en çok porsiyon yemek tüketilen kent lokantası olduğu görülmektedir.

Grafik 17. Lokanta Bazlı Aylık Ortalama Porsiyon



Kaynak: İBB Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı, İşletmeler Şube Müdürlüğü

<sup>30</sup>Veri analizinin yapıldığı tarihte Kent Lokantası sayısı 9'dur.

<sup>31</sup>Sosyoekonomik Statü (SES), kişileri ekonomik ve sosyal seviyelerine göre gruplandırmak için insanların eğitim, meslek ve gelir düzeyi ile ilişkili 8 kategori ile hesaplanmaktadır. Hesap sonucuna bağlı olarak yapılan gruplandırmada; A+ ve A skorları üst, B+ ve B skorları üst-orta, C+ ve C skorları alt-orta, D ve E skorları ise alt sosyoekonomik statüyü temsil etmektedir.

Ekonomik kriz sebebiyle mutfak / yemek harcamalarının çok fazla artmasının, özellikle sosyoekonomik bakımdan kötü durumda olan vatandaşların psikolojilerini olumsuz yönde etkilediği değerlendirilmektedir. Kent lokantalarında, 2024 yılı Mart ayı itibarıyla 40 TL olan bir porsiyon yemeğin, kent lokantalarından yararlanan binlerce insanın yemek harcamasını azalttığını ve psikolojik olarak bir nebze olsa da faydalı olduğunu söylemek mümkündür.

“*Rahatım yani. Bütçe ayırabiliyorum ev masrafına. Daha çok bütçe ayırabiliyorum. Geçinmiyordum yani yemek mutfak masrafına bütçe ayırabiliyorum artık. Türkiye’de yapılmış en önemli hizmet. Daha çok çoğalmalı.*

Kent lokantalarının devamlı bir hizmet olarak var olmasının, ekonomik koşullar sebebiyle beslenme konusunun bir psikolojik yüke dönüştüğü insanlar için ucuz yemeğe erişimin mümkün olduğunu bilmenin, insanlar üzerinde bir rahatlama duygusu yarattığını söylemek mümkündür. İstanbullular kent lokantalarından memnuniyetlerini şöyle dile getirmektedir:

“*Şu an iyi hissediyorum. Dürüm 150 TL. Bak kardeşimle 80 TL’ye bu kadar çeşit yemekle doyacağız iki kişi yani. Çok sevindirici. Benim iki çocuğum üniversitede okuyor. 10.000 TL emekli maaşı. Geçim zor. Çok memnunuz yani.*

Yaşam maliyetleri açısından fazlasıyla düşük kalan emekli maaşı ve asgari ücretin yanı sıra artan gıda fiyatları ile İstanbullular evlerinde bile yemek yemeye zorlanır bir hale gelmiştir. İstanbullular için evlerinin dışında lokantalarda yemek yemek artık lüks olmaktadır. Bu yönüyle kent lokantaları dışarıda yemek yemeyi erişilebilir hale getiren bir hizmet olarak da görülmektedir.

“*Dışarıda bir şey yenmiyor artık. Emekli maaşını vermek lazım ki yine doymazsın.*

“*Hem hijyenik hem uygun. İnan 3 km yol geliyorum buraya. Niye? Üç kuruş için.*

“*Param yetmediği için burdayım. Maddi olarak başka yerde yesem 100-200 TL. Bazen evde hazır çorba falan yapıyorum. Artık hep burdayım.*

Kent lokantaları bulunduğu lokasyonlar itibarıyla çalışan, öğrenci, emekli ve yaşlılar için daha da cazip hale gelmektedir. Kent lokantaları özellikle evinde yemek hazırlamakta fiziklen zorluk çeken yaşlı bireyler için kolaylık oluşturmaktadır, aynı zamanda yaşlı bireylerin ekonomik ve sağlıklı gıdaya erişimlerini sağlamaktadır.

“*Şöyle bir şey daha ucuz. Her gün ne yemek yiyeceğim derdi yok. Ben 75 yaşında bir insanım. Her gün peynir ekmek çay yiyordum yani. Bizim için çok mutlu bir şey. Hizmet edilmesi mutlu bir şey.*”

Harcamalarının büyük kısmını barınma ve gıda masrafları oluşturan öğrenciler için yaşam maliyetinin giderek arttığı bir kent haline gelen İstanbul'da son zamanlarda gıda harcamalarına daha fazla pay ayırmak zorunda kalmakta; bu durum da başta kültür sanat olmak üzere sosyal aktivitelerde yer almalarının önüne geçmektedir. Söz konusu aktivitelerdeki katılımın azalması ise öğrencilerin sosyal dışlanmaya maruz kalması ve bunun sonucunda psikolojik rahatsızlıklar yaşaması ile sonuçlanmaktadır. Bu kapsamda 10 ayrı lokasyonda hizmet veren kent lokantalarının eğitim kurumlarına yakın konumları, özellikle ailelerinden ayrı yaşayan öğrenciler için uygun fiyatlı ve sağlıklı yiyecek alternatifini oluşturması ön plana çıkmaktadır.

“*Okulumuzun üstü. Uygun fiyatlı ve ev yemeği olması çok önemli. Çünkü hazır gıdalar hem zararlı. Hem de sınava hazırlanıyoruz ev yemeği olması önemli. Uygun fiyatlı olması da iyi hissettiriyor.*”

“*İkinci bir tercihimizin olması çok iyi. Genelde okuldan yiyoruz. Okulda da genelde güzel menüler çıkmıyor yani. Burda hem temiz hem doyurucu. Ek fırsatımız var yani psikolojik olarak. İkinci bir tercihimiz var artık. Bir kaç şubesi daha olmalı bence.*”

Kent lokantaları sosyal ve psikolojik açıdan da İstanbullulara iyi gelmektedir. Sağladığı avantajlarla İstanbul'daki vatandaşların stres ve geçim kaygısını azaltmaktadır.

“*Stresimizi azalttı. Çünkü gelip yemek yiyebileceğimiz bir yer var artık. Ben buraya geldiğim zaman yüzüm gülüyor. Her gün ne yiyeceğim diye düşünmüyorum. Sosyal medyada falan bakıyorum ne yemek var diye.*”

Vatandaşlar kent lokantaları sayesinde sosyal ihtiyaçlarına daha fazla kaynak ayırabilmekte, bu sayede de kendilerini daha yeterli görebilmektedir. Gıdaya fazla ödeme yapmamak, bütçeleri de rahatlatmaktadır. Özellikle bu avantaj aileler için daha önemli olmaktadır. İstanbullu anne ve babalar bu sayede çocuklarının geleceğine de daha fazla yatırım yapabilmektedir.



“Yemek konusunda daha mutluyum. Dışarıdan ne yiyeceğiz, şuradan bir şey yiyelim mi. Fiyatı pahalı gibi düşünceler gitti. Ekonomik olarak rahatladım psikolojik olarak da baya rahatlattı yani aslında. Burada işçi kesim var genelde. İşçi atıyorum 200 TL yemek parası alıyor iş yerinden. Buraya 40 TL veriyor. Geri kalan parayla kendine ekonomik gelir sağlıyor. Ben de geri kalan parayı çocuğuma harcıyorum. Yani bu yemeğe daha az para vermem sayesinde çocuğumu daha iyi bir kreşe yazdırdım. Baya bir faydası var yani. Ben normalde kahveye gittiğim zaman 300 TL para harcıyordum şu an param kalıyor. Bir de baya hijyenik.

“Geçinmiyordum, yemek mutfak masrafına bütçe ayırabiliyorum artık. Türkiye’de yapılmış en önemli hizmet. Daha çok çoğalmalı.

Diğer bir vatandaş ise bütçesindeki avantajın yanında lokantaların güvenilirliğinden ve temizliğinden memnuniyetini dile getirmekte ve lokantalar sayesinde iyi hissettiğini belirtmektedir. Lokantaların sağladığı kaliteli yemekler, konfor ve çalışanların ilgisi çoğu vatandaş için ev ortamı yaratmaktadır. Yaşam koşullarının gün geçtikçe ağırlaştığı İstanbul’ da bu hizmete gün geçtikçe daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır.

“İnanılmaz kaliteli. Evimde yediğimden yemekten farkı yok yani.

“Mutlu oluyorum buraya gelince. Çalışanlar güler yüzlü. Onların öyle olması benim de psikolojimi etkiliyor. Ben de mutlu oluyorum bu sefer. Afiyet olsun diyorlar en azından. Çevrede daha fazla açılmalı. Yetmiyor daha büyük bir yer olmalı.

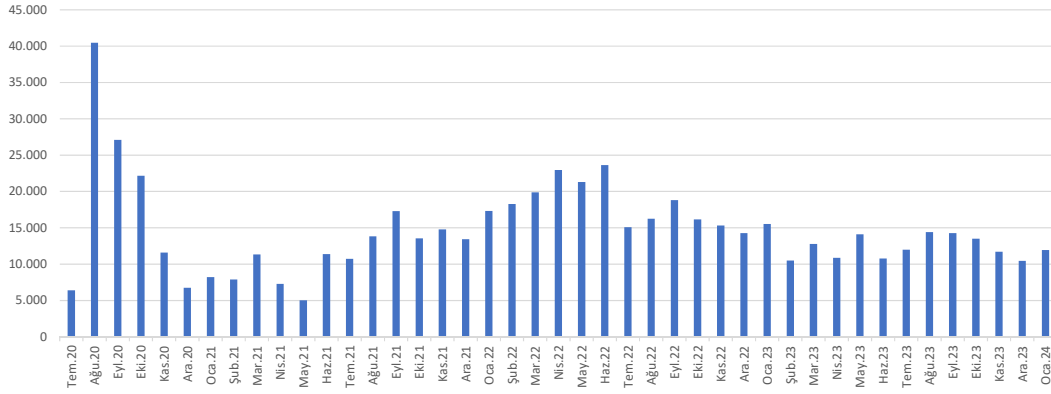
Lokantalar sosyalleşme açısından da uygun mekanlar olmaktadır. Zamanının çoğunu çalışarak geçiren bir birey için bu önemli bir avantaj olmaktadır. İstanbullu bir vatandaşımız durumu şöyle açıklamaktadır:

“Burada mutluyuz yemek yerken. Dışarıda mutlu olamayız. Hem ekonomik hem taze yemek yiyoruz. Sosyalleşiyoruz.

## Ulaşım - Anne Kart

İBB tarafından 0 - 4 yaş arası çocuğu olan annelere verilen Anne Kart , ekonomik sebeplerle zamanlarının büyük bölümünü evlerinde geçirmek zorunda kalan kadınlara toplu ulaşımında ücretsiz seyahat etme imkanı tanımaktadır.

**Grafik 18. Ay Bazlı Verilen Anne Kart Sayısı**

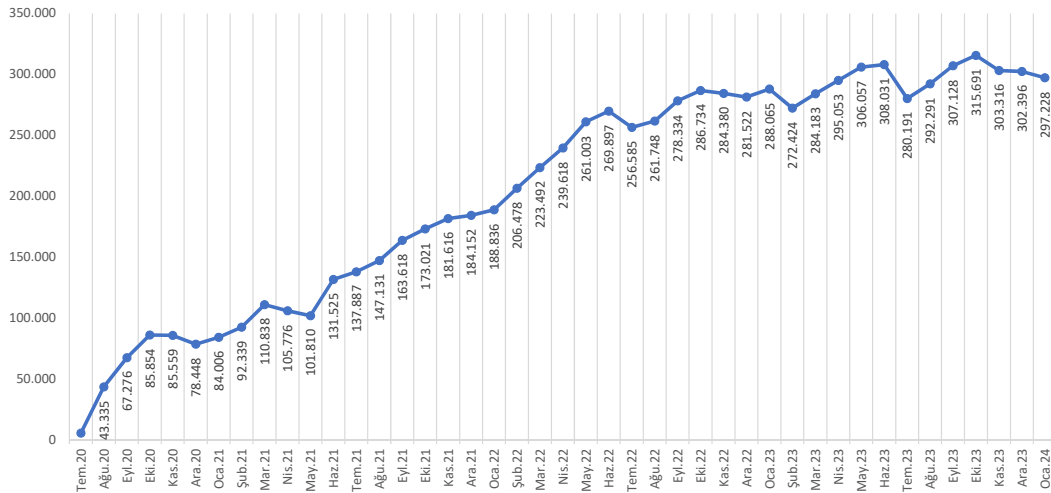


Kaynak: Belbim AŞ

İlk olarak Temmuz 2020'de hak sahibi kadınlara verilmeye başlanan Anne Kart'a, günümüze kadar her ay yoğun bir talep olmuştur. Duyurulduktan bir sonraki ay 40.000'in üzerinde Anne Kart hak sahipleriyle buluşmuş ve bugüne kadar toplamda 650 bine yakın ulaşım kartı dağıtılmıştır. Bazı aylardaki istisnalar hariç, her ay en az 10.000 Anne Kart verilmesi, yeni anne olmuş İstanbulluların Anne Kart uygulamasını benimsediğini göstermektedir.

Anne Kart'ın kullanım istatistikleri incelendiğinde ise, Anne Kart'a olan ilginin sürrekli olarak arttığı ve bir dönemden sonra aylık 300 bin Anne Kart sahibi olduğunu söylemek mümkündür.

**Grafik 19. Ay Bazlı Anne Kart ile Geçiş Yapmış Tekil Kart Adedi**

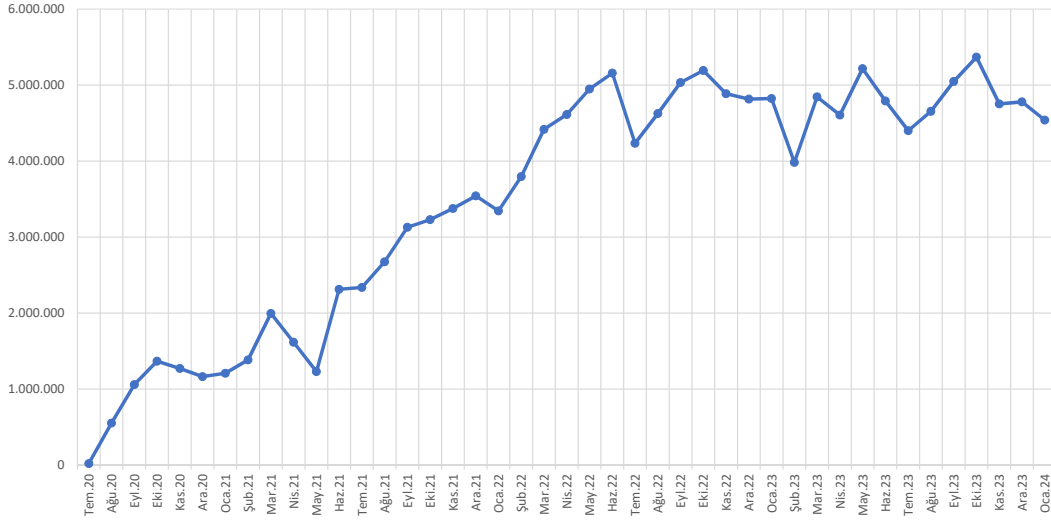


Kaynak: Belbim AŞ

Grafik 19'dan da görüleceği üzere, Anne Kart'ın verilmeye başlandığı Temmuz 2020'den 8 ay sonra aylık Anne Kart kullanıcı sayısı 100 bini, Şubat 2022'de 200 bini ve Haziran 2023'te de 300 bin sınırını geçmiştir. Anne Kart'ın anneler arasındaki tercih edilme sayısının bu kadar hızlı bir şekilde artması, Anne Kart'ın önemli bir uygulama olduğunu gösteren bir veridir.

Anne Kart hakkında bir başka önemli veri ise, Anne Kart sahiplerinin, kartlarını aylık kullanım sayılarıdır.

**Grafik 20. Ay Bazlı Anne Kart Kullanım Sayısı**

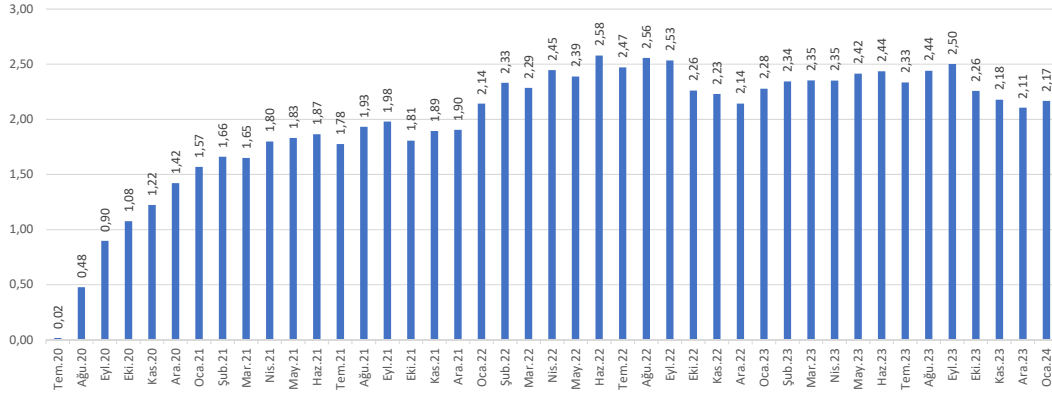


Kaynak: Belbim AŞ

Grafik 20'de de görüldüğü gibi, Anne Kart'ın verilmeye başlanmasından sadece üç ay sonra aylık Anne Kart kullanım sayısı 1 milyonu geçmiştir. İki sene içinde aylık kullanımın 5 milyonu geçtiği görülmüştür. Anne Kart'ın kullanım verileri mevsimsel olarak incelendiğinde ise, hava durumunun dışarıda olmaya daha uygun olduğu aylarda, aylık Anne Kart kullanım sayıları artmıştır.

Anne Kart'ın kullanımının hem tekil kullanımda hem de mevsimsel olarak arttığını gösteren başka önemli bir veri de Anne Kart kullanımının tüm İstanbul Kart kullanıcıları içindeki oranıdır.

Grafik 21. Anne Kart Kullanım Sayısının Toplam İstanbul Kart Kullanımları İçinde Oranı



Kaynak: Belbim AŞ

Grafik 21'den de görüleceği gibi Anne Kart'ın dağıtılmaya başlandığı Temmuz 2020'den itibaren, tüm İstanbul Kart kullanımları içinde Anne Kart kullanımları sürekli bir şekilde artmış ve Ocak 2022 itibarıyla mevsimlere göre artış veya azalış göstermiştir. Tekil kullanım sayılarında olduğu gibi, tüm İstanbul Kart kullanımları içinde Anne Kart kullanım oranları da artmıştır. Bu durum, Anne Kart kullanıcı annelerin, tüm İstanbullularla beraber açık havada olmaya elverişli ayları değerlendirdiği anlamına gelmektedir.

Anne Kart , İstanbul'da yaşayan ve 0 - 4 yaş çocuğu olan Anne Kart kullanıcılarını diğer özelleştirilmiş kart sahipleri (öğretmen, öğrenci, engelli kartı vb.) gibi, İstanbul'un toplu taşıma sistemini kullanmaya teşvik etmiş durumdadır. 0 - 4 yaş arası çocuğu olan annelerin, çocuğun bakım yükü ve ekonomik koşullar göz önünde bulundurulduğunda vakitlerinin büyük bir bölümünü evde veya evlerine yürüme mesafesi olan bölgelerde geçirdiklerini söylemek mümkündür. Bu durumun getirdiği psikolojik yük düşünüldüğünde, ücretsiz olarak kullanılan Anne Kart'ın psikolojileri üzerinde olumlu etkisinin yadsınamaz olduğunu anneler de belirtmektedir.

Anne Kart uygulaması özellikle ekonomik etkilerinden dolayı annelere birçok fayda sağlamaktadır. Doğumla birlikte çoğu anne çalışma yaşamından uzaklaşmaktadır. Bu nedenle çoğu aile için giderler artmakta, gelir ise azalmaktadır. Anne kart ile annelerin ulaşımı ücretsiz olmakta ve ulaşım giderleri ortadan kalkmaktadır. Bu bağlamda Anne Kart aile bütçesine destek sağlayan bir bütçe dostu uygulama olmaktadır.

Bütçeye desteğinden dolayı birçok İstanbullu anne Anne Kart uygulaması ile mutludur. İstanbullu bir anne Anne Kartın hayatında yaptığı değişikliği şu sözlerle açıklamakta:

“Destek olduğunu hissediyorum. Her bindiğimde anne kartı kullanıyorum. Normalde İstanbul Kart kullanıyordum. O yüzden gidemiyordum. Gitmek istediğimde para gerekiyordu. Bütçem yetmiyordu. Bu çok güzel oldu iyi hissediyorum artık.

Anne Kart, aile bütçesinde ulaşım giderlerini azaltmakta, annelerin özgürlüğünü de arttırmaktadır. Kadınlar Anne Kart uygulamasıyla şehir içinde ulaşım giderleri olmamasından dolayı kendilerini daha kısıtlamasız ve daha mutlu hissetmektedir. Anne Kart ile yol maliyetinin hayatına etkisini bir İstanbullu anne şu sözleri ile açıklıyor:

“Bir yere gidip gelirken daha rahat gidip geliyorum. Artık aktarma sayılarını düşünmüyorum. Uzak olup olmadığını düşünmüyorum. Mesela eskiden tek aktarmalık yerlere gidebiliyordum. Şimdi her yere gidebiliyorum. Daha mutlu hissettirdi. Aktarma ve maddi problem yok. Y ol parasını düşünerek çıkmıyorum yola artık. Çok iyi hissediyorum bu yüzden.

Anne Kart annelere psikolojik rahatlama ve iyi olma hali sunmaktadır. Anne Kart kullanan anneler mesafe fark etmeksizin faaliyetlere daha fazla katılabilmekte, hobilerine daha fazla zaman ayırabilmektedir. Anne Kart ile anneler sosyal çevrelerinde izolasyon yaşamamakta, çocuklarıyla beraber dilediğince seyahat etme şansı bulabilmektedir. Böylece Anne Kart kadınların annelik yaşamlarında dış dünya ile entegre olmaları ve kişisel gelişimlerini sağlamaları açısından da destekleyici olmaktadır:

“Çocuklarımı en azından istediği yere götürüyorum. Gezdirebiliyorum. Bir şeyler yapabiliyorum. İstanbul Kart olduğunda istese bile gidemiyordum. Bütçem yetmiyordu yani. Gidemiyordum. Tek başıma bazen çıktığında daha rahatım. Arkadaşlar bir yere çağırınca gidebiliyorum.

Anne Kart ile anneler toplu taşıma olanaklarından dilediklerince faydalandıklarından stres altında kalmamaktadır. Kişisel aracı ile ulaşımını sağlayan çoğu anne Anne Kart aldıktan sonra toplu ulaşım kullanmaktadır. Bu şehir içinde trafik yükünü de azaltmaktadır. Anne Kart'tan önce kendi aracı ile ulaşım sağlayan bir anne Anne Kart'ın etkilerini şöyle açıklıyor:

“Daha olumlu daha mutlu hissettiriyor. Eskiden her yere kendi aracım ile gitmek zorunda kalıyordum çok stres oluyordum. Bu da daha az stresli bir yolculuğa sebep oluyor daha mutlu hissediyorum.

Anne Kart aile için de olumlu etki oluşturmaktadır. Anneler trafikte kalmadıklarından stresleri azalmakta bu da hem kendilerine hem de ailelerine doğrudan yansımaktadır:

“ Benim stresim bebeğime de yansıyor yani. Şu an daha az stresliyim. Bu ona daha enerjik hissettiriyor yani.

Kadınların bireyselliklerinin artması ve ulaşım maliyetlerinin azalması ailelerindeki diğer bireyleri de memnun etmektedir. Anneler artık bütçe ve zaman kısıtı olmadan ulaşımını dilediklerince gerçekleştirebilmektedir. Anne Kart'ın aile hayatları üzerindeki etkilerini İstanbullu anneler şu şekilde belirtti:

“ Eşim Anne Kartı iyi ki çıkardın dedi. Ben olmasam da sen istediğin zaman gidebiliyorsun dedi. Daha önce gitmek istediğimizde eşim diyordu para yok. Şu güne erteleyelim bugüne erteleyelim falan deyip duruyordu. Ama şimdi öyle bir durum kalktı. Bu durum ailemizi iyi etkiledi. Daha önce Anne Kart yokken nasıl edeceksin nasıl gideceksin para yok kartında gibi konuşmalar oluyordu. Ama şimdi Anne Kart olunca o problemler kalktı.

## Eğitim - Yuvamız İstanbul

Aileler için en önemli ve en zor konulardan biri olan çocuk bakımına ilişkin olarak, İBB İstanbullu ailelere bu konuda destek olacak Yuvamız İstanbul projesini hayata geçirmiştir. Yuvamız İstanbul çocuk eğitim merkezleri ile ailelerin üstündeki bakım yükü alınmakta, çocuklar için bedensel ve zihinsel gelişimlerini sağlayacakları ortam oluşturulmaktadır.

Çocuğun gelişimi, bakım maliyetlerinin fazla olması, güvenlik gibi nedenlerle ebeveynler çoğu zaman çocuklarına kendileri bakmayı tercih etmektedir. Bakım yüküne sahip ebeveynler çocuklarına bakacak kişi ve yer bulamadıklarında çoğu zaman kendi hayatlarını ihmal etmektedir. Çocuklarını bırakacakları yer olmayan kişiler bazen sağlıklarını bile ikinci plana atmaktadır. Bu bakımdan Yuvamız İstanbul ailelere istedikleri ortamı sağlamaktadır. Çocuğu Yuvamız İstanbul'a giden bir anne durumu şöyle ifade etmekte:

“ Ben biraz rahatsızım. Doktor işlerim çok oluyor benim. Fakat kendimi çok aksatmıştım çocuklar olduğu için. Oğlum da bu sene başladı. Oğlum varken tuvaleti beziydi derken gidemiyordum doktora, dışarıda rahat edemiyordum. Şimdi o da gidince daha rahat doktora gidiyorum. Benim için daha rahat oluyor. Kendi sağlığıma zaman ayırabiliyorum.

Yuvamız İstanbul çocukların gelişimi ve psikolojisi üzerinde fazlasıyla olumlu etki oluşturmaktadır. Yuvamız İstanbul'a giden çocuklar hem gelişimlerini sağlamakta hem de diğer çocuklarla zaman geçirerek sosyalleşmektedir. Çocuklar mutlu olurken, aileleri ise bakım kaygısı taşımadan güvenli bir şekilde çocuklarını emanet edebilmektedir.

“*Yani çalıştığım için işimde sıkıntı olmadı. İş yerinde kafam daha rahat. Annem bakıyordu. Huzursuzdum. Mesela çocuk dışarı çıkmak istiyordu çıkamıyordu. Şimdi arkadaşlarıyla vakit geçiriyor. Yemek yedi mi yemedi mi endişesi yok yemeğini yiyor öğretmenleri ilgileniyor. Güzel uykusunu alıyor. Kafam rahatladı.*

Yuvamız İstanbul çocukların yaşlıları ile birlikte vakit geçirmesini sağlamakla birlikte çocuklara ilk arkadaşlıklarını kuracakları bir ortam sağlamaktadır. Çocukların mutluluğu ailelerine de yansımaktadır.

“*Manevi olarak da destekleri var. Öğretmenler ve çalışanlar sayesinde benim kızım çok mutlu, ben de mutluyum. Maddi anlamda çok uygun. Çalışanlar ve öğretmenler de dahil çok iyi.*

Özellikle pandemi döneminde sosyalleşemeyen çocukların kreşe gidebilmeleri sayesinde daha rahat arkadaşlık kurabildiği görülmektedir. Bu durum hem çocuklar için hem de aileleri için oldukça önemlidir.

“*Çocuğum için mutluyum, pandemide büyüyen bir çocuk olduğu için hiç arkadaşı olmadı. İlk arkadaşları oradan. Artık suratı asık değil mutlu geliyor.*

“*Çok büyük değişiklikler oldu. Konuşma sıkıntısı vardı. Ne yaptın diye sormak istediğimde konuşamıyordu. Şu an her şekilde muhabbet ediyoruz neler yaptığıyla ilgili. Mutlu gidiyor o beni mutlu ediyor aslında. Kendim için de çocuğum için de çok büyük etkisi oldu.*

Yuvamız İstanbul'un çocuklarda olduğu kadar ebeveynleri üzerinde de olumlu psikolojik etkiler oluşturmaktadır. Yuvamız İstanbul ebeveynler üzerindeki bakım yükünü aldığından, kişiler hem daha fazla dinlenmekte hem de kendilerine daha fazla zaman ayırabilmektedir. Çocukları güvende olduklarından stressiz hissetmekte, dilediklerince gezip, arkadaşları ile vakit geçirebilmekte, daha fazla sosyal hayata dahil olabilmektedir.

“Evle ilgili dinlenme ve kendime vakit ayırma olanağı oldu. Kendime zaman ayırabiliyorum. Orada güvendeler. Kendime vakit ayırabiliyorum, geziyorum, arkadaşlarıma gidiyorum. Evde işleri yapıyorum sonra çıkıp geziyorum. En azından onlar yokken kendime vakit ayırıyorum. Bu beni çok mutlu ediyor ama çocuklarım güvende oldukları için rahatım yoksa mutlu olamazdım ve gönderemezdim.

Günümüzde kreş maliyetleri gün geçtikçe artmaktadır. Yuvamız İstanbul maddi açıdan zorluk çeken çocukların da bakımını ücretsiz sağlayarak ailelere katkı sağlamaktadır. Bu şekilde hem bakım yükü aileler için sorun teşkil etmemekte hem de çocuklar yaşlıları ile eşit olanaklara sahip olarak bedensel ve zihinsel gelişimlerini tamamlamaktadır. Bu durumda çocukları diğer çocuklarla fırsat eşitliğine sahip olan ailelerin de iyi hissetmesini sağlamaktadır.

“Yardımcı oluyorlar sağ olsunlar. Psikolojik olarak iyi hissettiriyor. Kendimi ezik hissetmiyorum. Tek bana yapılan bir şey olmadığı için. Psikolojik olarak rahatlatıyor beni.

Yuvamız İstanbul aile içinde çocukların bakım maliyetini azaltmaktadır. Bakım maliyetlerinin azalması ile ebeveynler kaynaklarını başka alanlara aktarabilmektedirler. Anneler çocuklarına bakım verecek kişi ve kurum bulamadıklarından çoğu zaman çalışmama yoluna gitmektedirler. Yuvamız İstanbul çocuklara kendi evlerini aratmayacak güvenli bir ortam sunmaktadır. Bakım verecek böyle bir ortamın olmasıyla, kadınlar iş hayatlarına dahil olabilmekte, istihdamda daha fazla yer alabilmektedir. Bekar bir anne Yuvamız İstanbul olmasa çocuğunu kreşe yollayamayacağını şöyle anlatmakta:

“Zaten burslu okuyor benim çocuğum. Eşim olmadığı için çocukla birlikte yüküm hafifledi aslında. Masraflar yarıya indi diğer çocuklar da okuyor çünkü. Çocuklara bakacak kimse yok çalışmıyorum o yüzden. Ücretsiz gönderiyorum ihtiyacım olduğu için. Eğer ki burası olmasaydı ben çocuğumu gönderemezdim.



## Spor - Spor İstanbul

Spor İstanbul bireylerin spor faaliyetlerine yönelerek beden ve ruhen sağlıklı olmalarını hedeflemektedir. İBB iştiraki Spor İstanbul tarafından işletilen spor merkezleri İstanbullular tarafından yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Spor İstanbul bireylerin bedensel sağlığına olumlu etki ettiği gibi psikolojilerinde de olumlu etkiler bırakmaktadır. Bireyler spor faaliyetlerine katıldıklarında odakları değişmekte ve daha enerjik hissetmektedir. Spor faaliyetlerine katılan bireyler gündelik hayatlarını unutup bu faaliyetlere odaklanmaktadır. Gündelik hayatlarından az da olsa uzaklaşmak bireylerin stres seviyelerini önemli derecede azaltmaktadır. Spor İstanbul'da spor yapan birey stres seviyesindeki azalmayı şöyle ifade etmekte:

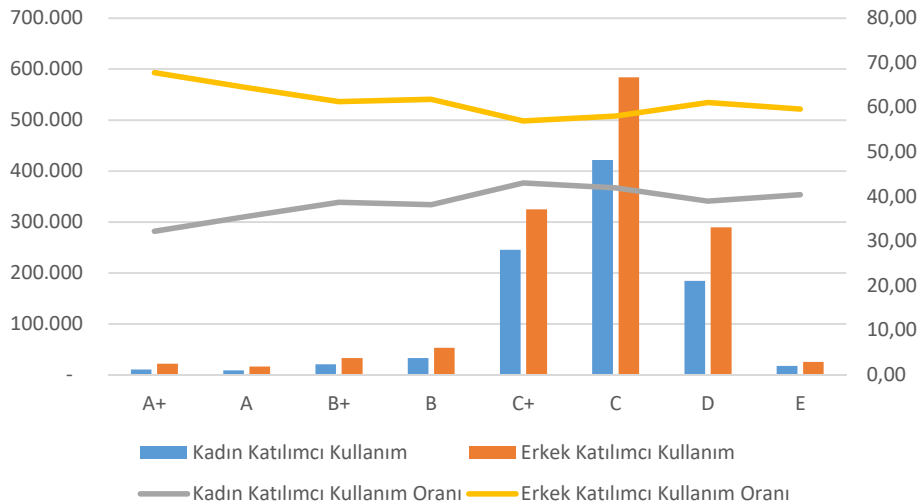
“Fiziksel ve ruhsal rahatlama oldu. Kafa dağıtıyorum.

Spor İstanbul'da spor yapan bireyler sağlıklarını tehdit eden alışkanlıklardan uzaklaşmakta; daha sağlıklı ve kaliteli yaşamak için adım atmaktadır.

“Stresimi azaltıyor. Kahveden uzak kalıyorum en azından. Sigarayı bırakmama yardımcı oldu. Sigaradan da uzak duruyoruz bu şekilde.

Gün geçtikçe özel spor tesislerinin maliyetlerinin artıyor olması tesislerin hizmet fiyatlarına yansımaktadır. Yaşam maliyeti artmış olan bireyler, spor tesisi fiyatlarının da artmasıyla spordan uzak kalmaktadır. Bu nedenle İstanbul'un 39 ilçesinde de bulunan spor merkezlerinin kullanım verilerini kullanıcıların geldikleri ilçelerin SES skorları ve cinsiyet ayrımına göre incelemek önemli olacaktır.

Grafik 22. 2023 Yılında Spor İstanbul Merkezlerinde İlçe Ses Skorlarına Göre Yararlanma Sayısı



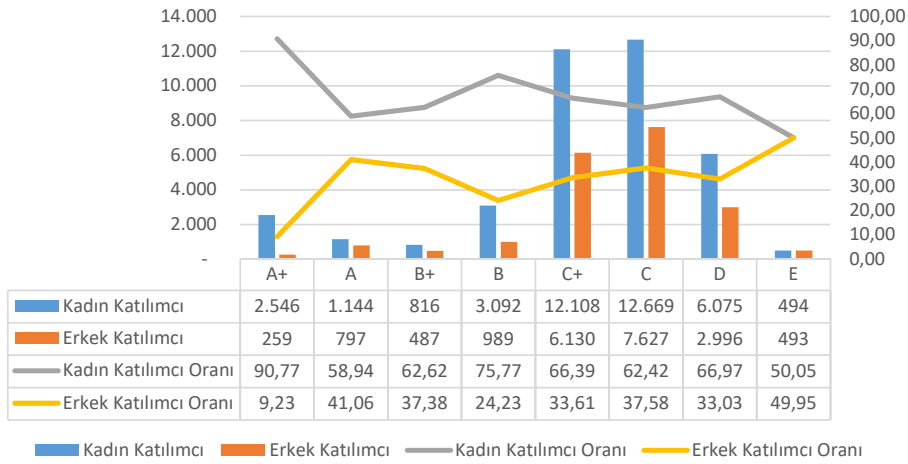
Kaynak: Spor İstanbul AŞ

Grafik 22'de de görüldüğü gibi, 2023 yılında spor merkezlerine en çok katılım sağlanan ilçeler C+ ve C ses skorlarına sahip olan ilçelerdir. Bu ilçelerde yaşayan İstanbullular spor merkezlerinden toplamda 1.576.887 yararlanmıştır. Bu ilçeleri de D ses skorlu ilçeler takip etmektedir. Bu veriden yola çıkarak, İBB spor merkezlerinin en fazla, gelir durumu orta - orta alt olan nüfus kesimine hitap ettiğini söylemek mümkündür.

2023 yılında Spor İstanbul merkezlerinde ilçelere göre yararlananlar cinsiyet özelinde değerlendirildiğinde, spor merkezlerini daha çok erkeklerin kullandığı ortaya çıkmıştır. Genel olarak spor merkezlerini tüm ilçelerde erkekler daha çok tercih etmektedir. Ancak oransal olarak bakıldığında, C+ ve C ses skorlarına sahip ilçelerde kadınların diğer ses skoruna sahip ilçelere göre daha fazla oranda spor merkezlerine gittiği söylenebilmektedir.

Spor İstanbul'un açık hava spor etkinlikleri İstanbul'un tüm ilçelerinde düzenlenmektedir. Grafik X, İstanbul'da aynı ses skoruna sahip ilçelerde cinsiyete göre ayrılmış katılımcı sayılarını göstermektedir.

**Grafik 23. 2023 Yılında Spor İstanbul'un Açık Hava Etkinliklerine Katılanların İlçe Ses Skorlarına Göre Dağılımı Ve Katılımcıların Cinsiyete Göre Oranı**



Kaynak: Spor İstanbul AŞ

Grafik 23'te de görüleceği gibi, C+ ve C ses skoruna sahip ilçeler, açık hava spor etkinliklerine katılımların en fazla olduğu ilçelerdir. Bu ilçeleri ses skoru D olan ilçeler izlemektedir. Bu ilçelerde kişi ve hane gelirinin ücretli spor aktiviteleri için yeterli olmadığı düşünüldüğünde, Spor İstanbul tarafından gerçekleştirilen açık hava spor aktivitelerinin bu ilçelerde yaşayan vatandaşların beden ve ruh sağlığına olumlu katkı sunduğu görülmektedir.

Grafik 23'te dikkat çeken bir başka önemli nokta, Spor İstanbul'un açık hava spor etkinliklerine kadınların erkeklere göre daha fazla katılıyor olmasıdır. Bu durum öncelikle, yapılan açık hava spor etkinliklerinin istihdama katılamayan ve/veya emekli kadınlar arasında daha popüler olduğu şeklinde yorumlamak mümkündür. Ev ekonomisinin birinci sorumluları olarak görülen kadınların, ekonomik krizin etkileri ile daha fazla yüz yüze kaldıkları düşünüldüğünde, açık hava spor etkinliklerine katılmaları, ekonomik krizin yarattığı olumsuz duygulardan ve süreçlerden bir kaçış olarak değerlendirilmektedir. Açık hava spor etkinliklerinin, katılımcı kadınların hem sosyalleşmelerine hem de ruh ve beden sağlıklarına katkı sağladığını söylemek mümkündür.

## SONUÇ

Yoksulluk yüzyıllar boyu tüm dünyada toplumlara etkileyen, küresel ölçekte bir sorun olmuş; yoksullukla mücadele ülkelerin gündemindeki yerini her daim korumuştur. Her ne kadar yoksulluğun azalması için büyük önlemler alınsa da yoksulluk gün geçtikçe artmaya devam etmektedir. Yoksulluk nedeniyle temel ihtiyaçların karşılanmasında güçlükler ortaya çıkmakta, bu durum ise yoksunluğu ve birçok eşitsizliği de beraberinde getirmektedir. Küresel gündemde yoksulluğa kesin çözüm bulmak mümkün gözükmeseyse de yoksulluğun azalması ve etkilerinin azaltılması yönündeki çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Yönetimlerin uygulayacakları etkin ve efektif sosyal politikalar ile yoksulluk ve etkilerinin azaltılması mümkündür. Bu nedenle yoksulluk bağlamında merkezi ve yerel yönetimlere önemli sorumluluklar ve görevler düşmektedir.

Yoksulluk kentlerde daha yoğun görülmektedir. Kentleşmenin etkisiyle yoksulluğun bireyler üzerindeki etkileri gün geçtikçe daha da ağırlaşmaktadır. Kentlerde yaşayan bireyler yoksul kaldıklarında sosyal hayata entegre olamamakta, kente aidiyet sağlayamamakta, kentin imkanlarından faydalanamamaktadır. Yoksul bireyler toplumdan daha izole bir şekilde yaşamlarını sürdürmektedir. Bu durum sosyal ortamdaki yoksun kalmayı da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla yoksulluktan ve yoksunluk halinden doğan durum hem sosyal hem fiziksel hem de sağlık açısından bireyleri etkileyen bir rol oynamaktadır.

Yapılan araştırmalardan da görüldüğü üzere yoksulluğun ruh sağlığı üzerindeki etkisi yadsınamaz boyutlardadır. Yoksulluktan beslenen mutsuzluk ve umutsuzluk, artan kaygı seviyesi ve stres sonucu bireyler yalnızca yoksulluğun ekonomik boyutuyla değil ruh sağlığı boyutuyla da mücadele etmek durumunda kalmaktadır. Türkiye’de de ekonomik gelişmeler doğrultusunda yoksulluk gün geçtikçe artmaktadır. Buna paralel olarak gelecek kaygısı, ekonomik sorunlar başta olmak üzere insanların ruh sağlıkları da durumdan fazlasıyla etkilenmektedir. Son zamanlarda yapılan bir araştırma sonucunda Türkiye’nin ruhsal hastalıklarda ABD’den sonra ikinci ülke olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Rapor kapsamında değerlendirilen verilerden de görüldüğü üzere yoksul bireylerin yaşama dair ümitleri her geçen gün azalmakta, gelecek kaygıları ise artmaktadır. Bu bağlamda yoksulluğun başta depresyon, anksiyete gibi problemler olmak üzere pek çok ruh sağlığı sorunlarını da beraberinde getirdiği görülmektedir.

Ruh sağlığının gündemdeki yerini koruduğu bu durumda yerel yönetimlerin, sunduğu olanaklar ile bireylere fırsat eşitliğini sağlaması ve yoksul bireylerin kendilerini yaşadıkları kente daha ait ve yaşadıkları kentte daha mutlu hissetmeleri için çeşitli politikalar geliştirmesi oldukça önemlidir. İstanbul yoksulluğun en derinden ve en dramatik şekilde yaşandığı bir kent olarak öne çıkmış olsa da İstanbul’da yoksulluğun ve etkilerinin azalması için birçok politika geliştirilmiş ve çeşitli uygulamalar ile kentin daha yaşanabilir olması adına önemli adımlar atılmıştır. Kent Lokantaları, Anne Kart, Yuvamız İstanbul, Psikolojik Danışma Merkezleri ve daha birçok uygulama ile İstanbulluların ekonomik yükü azaltılarak, İstanbullular arasında fırsat eşitliğinin sağlanması hedeflenmektedir. Etkin yerel yönetim politikaları ve sosyal politikalar ile İstanbullular Kent Lokantaları ile gıdaya, Anne Kart ile ulaşım, Yuvamız İstanbul ile uygun bakıma, PDM’ler ile psikolojik desteğe, Spor İstanbul ile spora kolaylıkla ulaşabilmektedir. Bu uygulamalar İstanbulluların sosyal hayata katılımını da artırmakta ve bireyleri kente daha ait ve daha mutlu hissettirmektedir. Stres ve kaygı düzeyleri üzerinde etkisi olan bu uygulamalar ve etkin yerel yönetim politikaları mutlu ve sağlıklı bir kent oluşturmanın temel araçlarının başında gelmektedir. Kentte yaşayan bireylerin sağlık durumlarında, yaşadıkları mekanın fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik koşulları belirleyici rol oynamaktadır. Bu doğrultuda İstanbul’un nüfusunun günden güne arttığı göz önünde bulundurularak bu uygulamaların daha geniş alanlara iletilerek daha da yaygınlaştırılması gerekmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir kent yaratmak ancak etkin kentsel politikalarla mümkün olacaktır.

