PSLifestyle

BİLGİ NOTU · PSLİFESTYLE

PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulaması

Gündelik hayatın karbon ayak izini bilimsel bir yöntemle ölçen, azaltmanın yollarını gösteren ve kişisel bir plan kurduran ücretsiz web uygulaması.



Kişi başına yıllık karbon ayak izi (kg CO_2e / yıl)

Türkiye ortalaması	8.233
Avrupa ortalaması	7.861
2030 hedefi (1,5 °C)	2.500

1,5 °C hedefine uyum için ortalama ayak izinin 2030'a kadar **üçte birine** inmesi gerekiyor.

Nasıl çalışıyor?

01
Ölçün
Barınma, ulaşım, gıda ve alışveriş üzerine 29 kısa soru.

02
Görün
Ayak izinizi 2030 hedefiyle karşılaştırın, en büyük payı bulun.

03
Seçin
Size özel sürdürülebilir yaşam önerilerinden seçin.

04
Planlayın
Kişisel planınızı kurun, paylaşın, takip edin.

Karbon ayak izi nasıl hesaplanıyor?

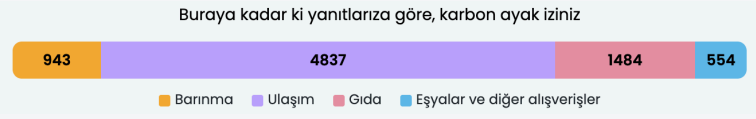
Test bir tahmin oyunu değil: hesap, PSLifestyle ortaklarının her ülke için belgelediği bilimsel bir yönteme dayanıyor. Tüketim ve emisyon verileri büyük ölçüde Hot or Cool Institute'un çalışmalarıyla aynı.

Tüketime dayalı
Nerede üretilirse üretilsin, tükettiğiniz her şeyin emisyonu sayılır; ithal ürünler de dahil.

Yaşam döngüsü analizi
Enerji, ulaşım ve gıda kWh, km, kg gibi fiziksel birimlerle; alışveriş ve evcil hayvanlar harcama üzerinden hesaplanır.

Uluslararası veri tabanları
ecoinvent 3.9, AGRIBALYSE 3.1 ve EXIOBASE 3.8 emisyon katsayıları; Eurostat, FAOSTAT ve IEA verileri.

Ülke ortalamasından size
Hesap ülke ortalamalarıyla başlar; her cevabınız bu değerleri size göre ayarlar.



Test boyunca çubuk her cevapla güncellenir ve ayak izinizi dört alana ayırır (örnek bir test).

Karbon ayak izinizi ölçün
lifestyletest.eu/tr · ücretsiz

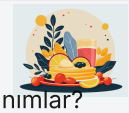
Test neleri soruyor?

Dört alanda 29 soru. Her sorunun altında, cevabın ayak izini neden etkilediğini anlatan kısa bir not var.

Barınma

1. Evinizde kaç kişi yaşıyorsunuz?
2. Evinizin kaç odası var?
3. Ne tür bir evde yaşıyorsunuz?
4. Eviniz ne zaman inşa edildi?
5. Evinizdeki ana ısınma kaynağı hangisidir?
6. Evinizde ne tür elektrik kullanıyorsunuz?
7. Kışın evinizdeki oda sıcaklığı nasıldır?
8. Haftada ortalama kaç dakikanızı duşta harcıyorsunuz?

Gıda



1. Yeme alışkanlıklarınızı en iyi hangisi tanımlar?
2. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?
3. Bir ayda kaç kg kırmızı et tüketirsiniz?
4. Ne sıklıkta tavuk, balık, yumurta tüketirsiniz?
5. Bir haftada ne sıklıkta peynir tüketirsiniz?
6. Ne sıklıkta diğer süt ürünlerini tüketirsiniz?
7. Her gün kaç bardak kahve, çay, meyve suyu içersiniz?
8. Haftada kaç öğün dışarıda ya da siparişle yersiniz?
9. Ne sıklıkla artan yiyecekleri çöpe atarsınız?

Ulaşım



1. Genellikle haftada kaç km araba kullanıyorsunuz?
2. Arabanız neyle çalışıyor?
3. Arabanızda genellikle kaç kişiyle seyahat edersiniz?
4. Toplu taşıma ile haftada kaç km yolculuk yapıyorsunuz?
5. Bir yılda uçakla kaç saat seyahat yaparsınız?
6. Bir yılda tren ya da otobüsle kaç kez şehirlerarası yolculuk yapıyorsunuz?
7. Haftada kaç defa işe/okula bisikletle ya da yürüyerek gidiyorsunuz?

Eşyalar ve diğer alışverişler



1. Alışveriş alışkanlıklarınızı nasıl tanımlarsınız?
2. Ne sıklıkla ikinci el kıyafet ya da elektronik alırsınız?
3. Bir yılda kaç gün lüks (4–5 yıldız) otelde kalırsınız?
4. Evcil hayvanlarınız için ayda ne kadar harcarsınız?
5. Atıklarınızı geri dönüştürüyor musunuz?

25.239
test

1.221
kişisel yaşam tarzı planı

1.384 kg
plan başına yıllık CO_2e azaltımı

1.690 ton
planların toplam yıllık azaltım potansiyeli

Tüm proje ülkelerinde 714.845 test ve 75.612 plan. **Türkiye'de en çok seçilen eylemler:** Daha az uçmak, Yakında tatil yapmak, Eşyaları onarmak, Uzun uçuş yerine kısa uçuş, Gölde ya da denizde yüzmek.

İzmirlilerle birlikte hazırlandı

Uygulamanın Türkçe içeriğini Zeytince, 2022–2023'te İzmir Yaşam Laboratuvarlarının altı buluşmasında 218 vatandaşla geliştirdi: test, sorular, 100 öneri ve plan bölümü. Örnekler bile yerel: "Konak – Fahrettin Altay arası ortalama 10 km'dir."

Kurumunuzda nasıl kullanabilirsiniz?

- Belediye, okul, STK ve şirketlere özel kampanya linkleri hazırlanabiliyor.
- Kampanya sonuçları toplu ve anonim veriyle bir panoda izlenebiliyor.
- Testten çıkan anonim verilerin tamamı lifestyledata.eu'da herkese açık.
- Zeytince ile etkinlik, atölye ya da stant: info@zeytince.org

Kaynaklar: PSLifestyle Dashboard v2.5 (Ekim 2026); lifestyletest.eu; lifestyledata.eu; PSLifestyle Test Methods Paper (2025); Hot or Cool Institute, 1.5-Degree Lifestyles (2021).

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101037342.