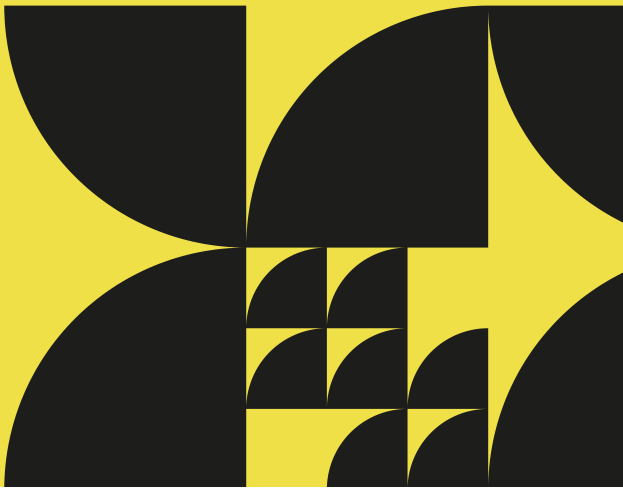
PS Lifestyle

HORİZON 2020 · TÜRKİYE · İZMİR

İzmir Yaşam Laboratuvarları Raporu

2022–2025

Vatandaşlarla birlikte bir web uygulaması tasarlamak ve onu kente yaymak: altı buluşma, dört paydaş çalıştayı ve 130'u aşkın etkinlik.



ZEYTİNCE
Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği

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

Özet

PSLifestyle, iklim farkındalığı ile gündelik eylem arasındaki boşluğu kapatmayı amaçlayan bir Avrupa projesiydi. Finlandiya İnovasyon Fonu Sitra'nın liderliğinde, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 10 ülkede, Ekim 2021 ile Eylül 2025 arasında yürütüldü. Projenin merkezinde, beslenme, ulaşım, konut ve tüketim alışkanlıklarının çevresel etkisini gösteren ve kişiye özel bir eylem planı sunan ücretsiz Yaşam Tarzı Testi yer alıyor.

Zeytince, projenin Türkiye ortağı olarak İzmir'de üç yaşam laboratuvarı kurdu. Mayıs 2022 ile Mayıs 2023 arasında altı buluşmada 218 vatandaşla PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulamasının testini, 100 sürdürülebilir yaşam önerisini ve plan bölümünü birlikte geliştirdik. 2024 sonbaharında ise akademi, sivil toplum, kamu ve iş dünyasıyla dört paydaş çalıştayı düzenleyerek testten çıkan verinin İzmir için ne anlama geldiğini tartıştık.

6
yaşam laboratuvarı buluşması

218
vatandaş katılımcı

4
paydaş çalıştayı

130+
yaygınlaştırma etkinliği

25.239
test, Türkiye

Türkiye, test katılımında Finlandiya ve Norveç'in ardından üçüncü ülke oldu.

Beş ana bulgu

01

Bütüncül bir bakış kazandırıyor

Katılımcıların çoğu zaten sürdürülebilirlik konusunda bilinçliydi; test, dağınık bilgilerini bir araya getirdi ve bireysel çabanın etkisini görünür kıldı.

02

Kişiselleştirme güven yaratıyor

Öneriler kişinin test cevaplarıyla örtüştüğünde katılımcılar uygulamaya daha çok güveniyor ve plan kurmaya daha istekli oluyor.

03

Olumlu dil harekete geçiriyor

Katılımcılar zaten yaptıklarının takdir edilmesini ve motive eden mesajları öne çıkardı; profil adları bu doğrultuda yeniden önerildi.

04

Hatırlatmalar planı canlı tutuyor

Bildirimler, kısa nasıl-yapılır videoları ve başkalarının hikâyeleri, planı sürdürmek için en çok istenen destekler oldu.

05

Belediyeler en güçlü çarpan

Karşıyaka Belediyesi ile kurulan iş birliği katılımı artırdı ve bir iş birliği protokolüne dönüştü.

Proje ve yöntem

Yaşam laboratuvarları, PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulamasını geliştiren ekiple onu kullanacak vatandaşları aynı masaya oturtan birlikte tasarım ortamlarıdır. İzmir'de üç laboratuvar, her biri iki buluşmadan oluşacak şekilde kurgulandı. Her buluşma, web uygulamasının o anki sürümünü test edip geri bildirimleri bir sonraki sürüme taşıdı. Buluşmalar şehrin farklı semtlerinde ve Karaburun'daki Zeytin Okulu'nda yapıldı; böylece farklı yaş, meslek ve yaşam biçimlerinden insanlara ulaşıldı.



PSL SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZI WEB UYGULAMASI

01
Test
Karbon ayak izini dört alanda ölçen sorular: beslenme, konut, ulaşım, tüketim.

02
Öneriler
100 akıllı seçim: ayak izini azaltan gündelik eylemler.

03
Plan
Kişinin seçtiği eylemlerle kendi yaşam tarzı planını kurması.

Takvim



Katılımcı oyunları
Sürdürülebilir yaşam üzerine yargılara bir nesneyle katılıp katılmama

İstasyonlar
Beslenme, konut, ulaşım ve tüketim için ayrı masalar ve moderatörler

Canlı test
Web uygulamasının güncel sürümünü katılımcılarla birlikte kullanmak

Bir haftalık deneme
Buluşma sonrası planı uygulamak ve çevrim içi anketle geri bildirmek

Altı buluşma

LAB 1 · BULUŞMA 1

11 Mayıs 2022

Tarihi Havagazı Fabrikası, Alsancak

36 katılımcı

Tanışma ve sürdürülebilir yaşam algısı

Katılımcı oyunlarıyla "iyi bir yaşam" ve "doğayla uyumlu yaşam" üzerine fikirler toplandı. Aynı akşam 160 kişinin katıldığı proje lansmanı yapıldı; ikramlar yerel ve düşük karbonlu menüyle, tüm içerikler dijital olarak hazırlandı.

> **Katılımcılar çok istekliydi; süre yetmedi, söylemek istedikleri çok daha fazlaydı.**

LAB 1 · BULUŞMA 2

4 Haziran 2022

WITHCO ortak çalışma alanı

24 katılımcı

Testin ilk sürümü

Test uygulandı; tasarımı, akışı, kategorileri ve soruları hakkında geri bildirim toplandı. Buluşmaya reşit olmayan gençler de ebeveynleriyle birlikte katıldı.

> **Donanımlı bir çalışma mekânı, odaklı bir test oturumu için verimli bir ortam sağladı.**

LAB 2 · BULUŞMA 3

20 Eylül 2022

Havra Kültür Merkezi, Karşıyaka

43 katılımcı

100 akıllı seçim: beslenme, konut, ulaşım, tüketim

Karşıyaka Belediyesi ile birlikte düzenlendi. Dört istasyonda gruplar önerileri tek tek değerlendirdi. Mini yoga ve kapanıştaki küçük resital buluşmanın havasını değiştirdi.

> **Grubun ortalama ayak izi önceki buluşmalardan belirgin biçimde düşüktü; yaşça büyük katılımcıların ayak izi daha düşüktü.**

LAB 2 · BULUŞMA 4

11 Kasım 2022

Havra Kültür Merkezi, Karşıyaka

35 katılımcı

Öneriler ve plan bölümü

Web uygulamasının geliştirme sürümü katılımcılarla birlikte kullanıldı. Katılımcılar sonuç, öneri ve plan sayfaları için ayrıntılı öneriler getirdi; oyunlaştırma ve başkalarının planlarını görmek bunların başında geldi.

> **Katılımcılar, uygulama sayesinde dağınık bilgilerinin bütünlük kazandığını ve bireysel çabanın etkisini fark ettiklerini söyledi.**

LAB 3 · BULUŞMA 5

6 Mayıs 2023

Zeytin Okulu, İnecik · Karaburun

47 katılımcı

Web uygulamasının 0.5 sürümü ve profiller

Katılımcılar İzmir'in her yerinden otobüsle geldi; %91'i ilk kez katılıyordu. Köyün kadınlarının hazırladığı vejetaryen yemek, zeytinlikte yürüyüş ve herkese verilen maydanoz, nane ve fesleğen saksıları, önerileri yaşayarak deneyimletti.

> **Sürdürülebilirliği sözle değil pratikte yaşamak, öğrenmenin en etkili yolu oldu.**

LAB 3 · BULUŞMA 6

10 Mayıs 2023

Havra Kültür Merkezi, Karşıyaka

33 katılımcı

Engeller ve fırsatlar; uygulama planı nasıl destekler?

Katılımcılar kendi planlarını kurdu, seçtikleri ve seçmedikleri önerileri gerekçeleriyle tartıştı. Ardından bir hafta planlarını uyguladılar. Karşıyaka Belediyesi ile iş birliği protokolü imzalandı.

> **Atık en aza indirildi: tüm notlar dijital, çatal bıçaklar bambu, yemek artıkları hayvan barınağına.**

Kimler katıldı?

Altı buluşmaya toplam 218 kişi katıldı. Buluşma raporlarında yer alan bilgilere göre katılımcıların profili şöyle:

BULUŞMA	KATILIMCI	KADIN	İLK KEZ	ÖNE ÇIKAN PROFİL
B1 · 11 May 2022	36	%64	–	20–60+ yaş; özel sektör, kamu, öğrenci, emekli, STK
B2 · 4 Haz 2022	24	–	–	Reşit olmayan gençler ebeveynleriyle birlikte
B3 · 20 Eyl 2022	43	%72	–	25 kamu, 7 özel sektör; en kalabalık grup 19–29 yaş
B4 · 11 Kas 2022	35	%57	%57	21 kamu, 9 özel sektör, 3 akademisyen; çoğunluk 40–59 yaş
B5 · 6 May 2023	47	–	%91	İzmir'in her yerinden otobüsle gelen karma bir grup
B6 · 10 May 2023	33	–	%52	Karşıyakalılar; yarısı önceki buluşmalara da katılmış

"–": ilgili buluşma raporunda bu bilgi yer almıyor.

Kadınlar çoğunlukta

Bilgisi olan üç buluşmada katılımcıların %57–72'si kadındı.

Her seferinde yeni yüzler

Bilgisi olan üç buluşmada katılımcıların %52–91'i ilk kez katıldı; laboratuvarlar küçük bir çekirdek grupla değil, şehrin geniş bir kesimiyle yürüdü.

Kuşaklar ve meslekler bir arada

Ebeveynleriyle gelen gençlerden emeklilere, belediye çalışanlarından akademisyen ve sanatçılara.

PSL SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZI WEB UYGULAMASI

Katılımcılar web uygulamasını nasıl deneyimledi?

PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulaması üç adımdan oluşuyor: test, öneriler ve plan. Katılımcılar her buluşmada uygulamanın güncel sürümünü kullandı; önerileri bir sonraki sürüme yansıdı.

	NE YAPIYOR?	KATILIMCILARIN ÖNE ÇIKARDIKLARI
Test	Beslenme, konut, ulaşım ve tüketimde karbon ayak izini ölçer.	+ Dört alanı birlikte görmek ve sonuçların sıralanması + Hızlı ve pratik + Sonuçların güvenilir olması + Oyun gibi; meydan okuma hissi veriyor
Öneriler	100 akıllı seçimle ayak izini azaltan gündelik eylemleri sunar.	+ Somut ve uygulanabilir eylemler + Zaten yapılanları listede bulmak + Dağınık bilgileri bütünleştirmesi
Plan	Seçilen önerilerden kişisel bir yaşam tarzı planı kurar.	+ Kişisel bir yol haritası + Sosyal medyada paylaşılabilir sonuçlar + Planı uygulayanlar yaşam tarzlarında olumlu değişim gördü
Profiller	Kullanıcıya yaşam tarzına göre motive edici bir profil verir.	+ Olumlu profil adları çok sevildi + Katılımcılar yeni, motive edici adlar önerdi

Önceki laboratuvarlara katılanlar, planlarını uyguladıkça yaşam tarzlarında ve ayak izlerinde olumlu bir gelişme gördüklerini anlattı.

Katılımcıların yeni özellik önerileri

- Eylemlerin nasıl yapılacağını gösteren kısa videolar
- Diğer kullanıcıların hikâyelerini ve diğer pilot şehirlerin planlarını görmek
- Yerel ürün tercihi gibi alışverişin içeriğini de ölçmek
- Hatırlatıcı bildirimler
- Düşük ayak izine belediyeden küçük ödüller: sinema ya da otobüs bileti
- Binaların yalıtım durumunu da hesaba katmak

Rakamlarla Türkiye

PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulamasının verileri, proje ekibinin kullandığı PSLifestyle Dashboard üzerinden izleniyor. Türkiye, test sayısında Finlandiya ve Norveç'in ardından üçüncü sırada.

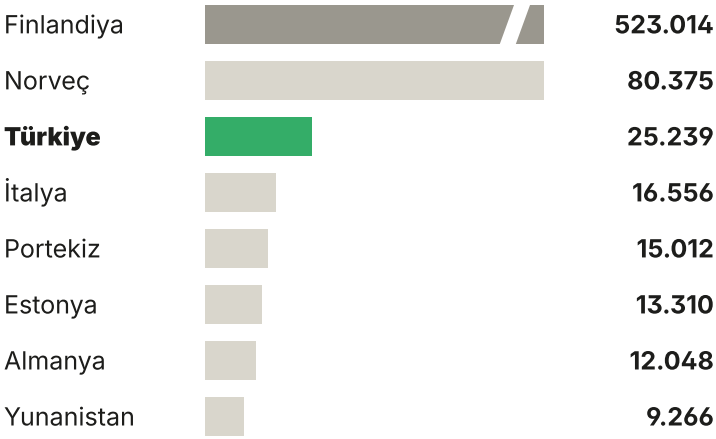
25.239
test

1.221
kişisel yaşam tarzı planı

1.384 kg
plan başına ortalama CO_2e azaltımı, kişi/yıl

1.690 ton
planların toplam CO_2e azaltım potansiyeli, yıl

Ülkelere göre test sayısı



Tüm proje ülkelerinde: 714.845 test, 75.612 plan.

Türkiye'de ortalama karbon ayak izi

8.233

kg CO_2e, kişi başına / yıl

Beslenme	2.278 kg
Konut	1.059 kg

Kaynak: PSLifestyle Dashboard v2.5, Türkiye filtresi (Ekim 2026).

Lifestyle Data: İzmirliler neyi seçiyor?

Lifestyle Data, testten çıkan anonim verileri herkese açık sunan bir platform. Araştırmacılar, belediyeler ve kurumlar verileri ülkeye, yaşa ya da yaşam biçimine göre filtreleyerek kullanabiliyor. Planlardan neyin hayata geçtiği ise PSLifestyle Dashboard'da izleniyor.

Planlardan hayata geçenler (Türkiye)

31.939 kg CO_2e

41	eylemleri tamamlanmış plan
779 kg	tamamlanan eylemlerle kişi başına ortalama yıllık azaltım
31.939 kg	tamamlanan eylemlerin toplam yıllık azaltımı

En çok seçilen eylemler

1. Daha az uçmak
2. Yakında tatil yapmak
3. Eşyaları onarmak
4. Uzun uçuş yerine kısa uçuş
5. Gölde ya da denizde yüzmek

Değişimin getirdikleri

1. Enerji tasarrufu
2. Para tasarrufu
3. Küçük keyifler
4. Zaman kazanmak
5. İyi oluş

Değişim için istenen destek

1. Eylemin nasıl yapılacağına dair ipuçları
2. Hatırlatıcılar ya da takvimler
3. Akran desteği
4. Buluşmalar ve atölyeler
5. Başarı hikâyeleri

Verileri inceleyin
www.lifestyledata.eu

Kaynak: rakamlar PSLifestyle Dashboard v2.5, Türkiye filtresi; listeler lifestyledata.eu (Ekim 2026), sıklık sırasına göre.

Gündelik hayatta neler kolay, neler zor?

Son buluşmada katılımcılar önerileri İzmir'deki gündelik hayatlarına göre değerlendirdi.

Kolay

- LED lambaya geçmek
- Çamaşır ve bulaşığı düşük ısıda yıkamak
- Kapıya "reklam istemiyorum" yazısı
- Yazlık evin ısısını ayarlamak
- Bisiklete binmek
- Haftada bir vejetaryen gün
- Alışveriş listesi ve kendi çantanı kullanmak
- Mutfakta ot yetiştirmek

Zor

- Enerji üretmek ve elektrikli araç: pahalı
- Pencere yalıtımı: kiracılar için zor
- Kompost: apartmanda bilgi ve kova yok
- Geri dönüşüm: toplama noktası az
- Toplu taşıma: özel araçtan vazgeçmek zor
- Tamamen vegan beslenmek
- Mahallede gıda kooperatifi kurmak
- Misafir odasını kiralamak: güvenlik kaygısı

> **Atıklarımı ilk katıldığım yaşam laboratuvarından hemen sonra ayrıştırmaya başladım ve bunun çok kolay olduğunu gördüm. Önce plastiği azaltmaya odaklandım, sonra diğer ürünlere yaydım.**
>
> BİR KATILIMCI, BULUŞMA 6

Paydaş çalıştayları

2024 sonbaharında testten toplanan verileri ve web uygulamasını dört farklı paydaş grubuyla tartıştık. Amaç, verinin İzmir'in yeşil şehir hedefleri için nasıl kullanılabileceğini birlikte bulmaktı.

Akademi

27 Eylül 2024

12 katılımcı

Dört üniversiteden akademisyenler, doktora öğrencileri ve belediye araştırmacıları

- Veri seti disiplinler arası araştırma için yeni ve zengin bir kaynak
- Öğrencilerin testi kullanması ve tez konuları
- Demografik sorulara eğitim düzeyi ve ilçe eklenmesi

Sivil toplum

9 Ekim 2024

18 STK'dan 19 katılımcı

Öğretmenler ağırlıklı, farklı mesleklerden STK temsilcileri

- Vatandaşı çözüm ortağı yapan yeni bir bakış
- STK'lara özel kampanya linkleri ve eğitimler
- Başarı hikâyeleri görme isteği

Kamu

15 Kasım 2024

15 kurumdan 28 katılımcı

Büyükşehir ve ilçe belediyeleri, valilik, kalkınma ve planlama ajansları, ticaret odası

- Yeşil şehir stratejilerine talep ve yaşam tarzı tarafından bakış
- Kurumsal kampanyalarda testi kullanma isteği
- Su tüketimi ve alışveriş sorularının eklenmesi

İş dünyası

2024 sonbaharı

Sanayi ve hizmet sektörü temsilcileri

- Atık geri dönüşümüne bağlı ödül kartı gibi yeni iş modelleri
- KOBİ'lere emisyon azaltımı için finansal ve teknik destek
- Alternatif protein projelerinin desteklenmesi

İzmir'de testle 12.000'i aşkın kişiye ulaşılmıştı (Ekim 2024).

PSL'yi kente taşımak

Yaşam laboratuvarlarının yanında PSL Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Web Uygulamasını İzmirlilerle buluşturmak için fuarlarda, konserlerde, festivallerde, okullarda ve dijitalde 130'u aşkın etkinlik düzenledik.

130+ etkinlik

3 İzmir Enternasyonal Fuarı

17 pop konser

16 mini festival

8 açık hava sinema gecesi

16 atölye

14 etkinlik ve buluşma

4 eğitim

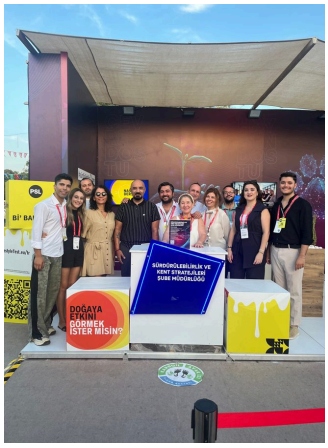
3 kampanya

45 lise

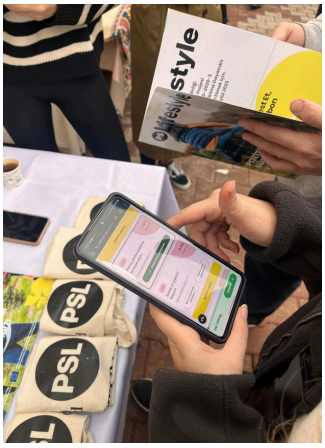
2 fakülte



Konserlerde dev ekranda QR kod



İzmir Enternasyonal Fuarı standı



Web uygulaması ziyaretçinin elinde



Liselerde Yaşam Tarzı Testi

Yaygınlaştırma ve iletişim

İzmir Enternasyonal Fuarı

Üç yıl boyunca İzmir Enternasyonal Fuarı'nda Karşıyaka Belediyesi ve İzmir Büyükşehir Belediyesi stand alanlarında yer aldık. Her yıl farklı bir stand tasarımı ve oyunlaştırma etkinlikleriyle fuar ziyaretçilerine web uygulamasını tanıttık ve kullandırdık.

Konserler ve festivaller

Konserlerde sahnenin arkasındaki dev ekranlarda QR kod ve tanıtım filmleriyle, festival ve açık hava sinema gecelerinde poster ve roll-up'larla çok sayıda İzmirliye ulaştık.

Belediyeler ve okullar

11 ilçe belediyesiyle resmi iş birliği protokolü imzalandı; İzmir Büyükşehir Belediyesi ve ilçe belediyeleri uygulamayı kendi kanallarında yaygınlaştırdı. 45 lisede ve 2 fakültede öğrenciler testi yaptı.

@pslifestyleizmir

Instagram hesabımız proje boyunca iletişimin merkezi oldu: 310 gönderi, 3.672 takipçi ve 2022'den bu yana neredeyse her gün paylaşılan hikâyeler.

Videolar

Üç tanıtım ve iletişim videosuyla YouTube'da web uygulamasını geniş bir izleyiciye anlattık. Dünya Limit Aşım Günü'nü konu alan #MoveTheDate videomuz, Young Reporters for the Environment yarışmasında ulusal birincilik kazandı ve 12 binden fazla izlendi.

Ortaklar arasında öne çıkan

İzmir'deki iletişim ve yaygınlaştırma çalışmaları, proje ortakları arasında örnek gösterilen uygulamalardan biri oldu; İzmir Ticaret Odası, UNDP ve çok sayıda sivil toplum kuruluşuyla iş birliği yapıldı.

Yaşam Tarzı Testi ve verileri, İzmir'in 2025–2029 Yeşil Dönüşüm Stratejisi'ne dahil edildi.

Öğrendiklerimiz

01

Yerel yönetimlerle çalışın

Belediyeler hem katılımcıya ulaşmada hem web uygulamasını yaygınlaştırmada en güçlü çarpan oldu.

02

Semt değiştirin

Farklı semtlerde yapılan buluşmalar ayak izinde ve katılımda belirgin farklar gösterdi.

03

Yaşayarak deneyimletin

Doğada, yerel yemekle, saksı dikerek yapılan buluşma en çok konuşulan oldu.

04

Zamanı ve mekânı iyi seçin

Hafta sonu katılım düştü; merkezi, donanımlı mekânlar ve akşam saatleri daha iyi çalıştı.

05

Atıksız organize edin

Dijital not, bambu çatal bıçak, artıkların barınağa gönderilmesi katılımcılar tarafından takdir edildi.

06

Bağı koparmayın

WhatsApp grubu, aylık bülten ve sertifika ile katılımcılarla iletişim sürdü.

Benzer bir yaşam laboratuvarı kuracaklar için

01 Her buluşmayı uygulamanın bir sürümüyle eşleştirin; geri bildirimi bir sonraki sürüme taşıyın.

02 Katılımcı oyunları ve istasyonlarla herkesin konuşmasını sağlayın.

03 Buluşmadan sonra bir haftalık deneme ve kısa bir anketle davranışı izleyin.

04 Dili olumlu tutun; insanların zaten yaptıklarını takdir edin.

05 Paydaşlara ham veriyi değil, kullanım örneklerini ve canlı demoyu gösterin.

Hakkında

Bu rapor, Zeytince'nin İzmir'de yürüttüğü PSLifestyle yaşam laboratuvarlarının ve paydaş çalıştaylarının raporlarından ve transkripsiyonlarından derlenmiştir. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuştur.

Atıf: Zeytince (2026). PSLifestyle Horizon İzmir Yaşam Laboratuvarları Raporu 2022–2025. İzmir.

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