

Türkiye'de gençlerin ruh sağlığı: risk faktörleri, koruyucu mekanizmalar ve geleceğe dair öngörüler

Müzeyyen Gül Karaman



2003 yılında Çorum'da dünyaya geldi. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Kocaeli'de tamamladı. Hâlihazırda, İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü üçüncü sınıf öğrencisidir. Psikoloji bölümünde yan dal yapmaktadır. İngilizce ve Arapça bilmektedir.

Dilara Sürü



1992'de İstanbul'da dünyaya gelen Dilara Sürü, İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 2015 yılında mezun oldu. Ardından İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans yaptı. İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nı 2019 yılında bitirdi. 2020 yılından beri Psikoloji alanında doktora eğitimine devam etmektedir. 2024 yılından itibaren ise İbn Haldun Üniversitesinde Psikolog olarak çalışmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre ruh sağlığı, "... kişinin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik hâlidir (WHO 2001a, s.1)." Bu tanım ışığında ergenlik dönemindeki bir kişinin gelişimi düşünüldüğünde, ruh sağlığının hem fiziksel hem psikolojik bütünlük açısından kritik bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmacılar sahip olunan zekâ türünün ve çevresel faktörlerin etkili olduğunu belirtse de gelişim süreci ağırlıklı olarak çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenmektedir. Bugünün gençleri ve yetişkinlerinin ruh sağlığını, çocukluk dönemindeki gelişim

süreçleri doğrudan etkilemektedir. Bu dönemlerde ortaya çıkan problemlere erken müdahale edilmemesi, ilerleyen yaşlarda daha ciddi psikolojik problemlerin oluşmasına neden olabilir. Bu yazıda, Türkiye'deki genç nüfusun ruhsal sağlık durumu, karşılaştıkları risk faktörleri ve geleceğe yönelik projeksiyonlar ele alınacak; ayrıca bu sorunlara yönelik öneriler sunulacaktır.

Genç Nüfusun Genel Profili ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Ülkemizde, Birleşmiş Milletlerin belirlediği 12-24 yaş aralığı gençlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2023 verilerine göre, genç nüfus toplam nüfusun yüzde 15,1'ini oluşturmaktadır. Genç-

lerin yüzde 51,3'ü erkek, yüzde 48,7'si ise kadın olmasıyla birlikte 2019 yılı Türkiye'deki genç nüfus oranı, TÜİK verilerine göre Avrupa Birliği (AB) üyesi 29 ülkenin tamamından daha yüksektir. Bu veriler, Türkiye'nin gelecekte sahip olacağı genç iş gücü potansiyelini ortaya koyarak ülkedeki genç nüfusun önemini gösterirken aynı zamanda gençlerin psikososyal destek hizmetlerine duyacağı ihtiyacı da vurgulamaktadır (Eurostat, 2019; TÜİK, 2019).

Türkiye'de genç nüfusun büyük bir bölümü, lise ve yükseköğrenim döneminde yer almaktadır. Bu yaş aralığı, akademik baskının, kimlik gelişiminin ve sosyal ilişkilerin en yoğun olduğu dönemlerden biri olup gençlerin ruh sağlığı açısından kritik bir süreçtir.



Gençlerin Psikolojik İyi Oluşu ve Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş kişinin gelişimini ve yaşam kalitesini doğrudan belirleyen temel unsurlardan biridir (Gültekin, 2010). Özellikle gençler, yaşamlarının bu kritik döneminde akademik, sosyal ve ekonomik baskılar nedeniyle psikolojik bütünlükleri açısından hassas bir grupta yer almaktadır. Ekonomik faktörler, çevresel koşullar ve gelecek kaygısı gibi etmenler, gençlerde psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Yorulmaz & Karadeniz, 2020).

Gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörler genel olarak biyolojik, çevresel, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç ana grupta değerlendirilmektedir. Biyolojik faktörler; genetik yatkınlık, kalıtsal özellikler, enfeksiyonlar, yetersiz beslenme ve madde kullanımı gibi unsurları içermektedir. Çevresel ve sosyal faktörler ise ölüm, yas, kayıp, göç, taşınma, işsizlik ve aile yapısındaki değişimler gibi kişinin elinde olmayan dışsal durumları kapsamaktadır. Öte yandan, psikolojik faktörler ihmal, istismar ve kişiler arası iletişimde yaşanan zorluklar gibi unsurlarla ilişkilendirilmektedir (IHME, 2018; Kıcı, 2018, akt. Yorulmaz & Karadeniz, 2020).

Dünya genelindeki genç nüfusun büyük bir kısmı mental sağlık sorunlarıyla mücadele etmektedir. Birleşmiş Milletlerin (BM) verilerine göre, dünya genelindeki gençlerin yaklaşık yüzde 20'si her yıl bir mental sağlık problemi yaşamaktadır (United Nation, 2014). Bu sorunlar yalnızca bireyin psikolojik iyilik hâlini etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda akademik yaşamını, sosyal becerilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde şekillendirmektedir. Köse'nin (2024) araştırması göz önüne alındığında, Türkiye'de de bu durum benzer şekilde gözlemlenmektedir. Çağımızın getirisi olan bireyselleşme ve dijitalleşme, genç nesli giderek yalnızlığa, kaygı ve depresyona itmekte. Bu durum, gençlerin psikolojik dayanıklılığının azalmasına sebep olmaktadır. Geleneksel değerlere olan bağları giderek zayıflayan yeni nesil, moderniteyle birlikte kimlik ve statü arayışının içine düşmüştür. Bu durum gençlerin tatminsizlik ve yetersizlik duygularını beslemektedir.

Yüksek düzeydeki sosyal medya kullanımı genç nesli yüz yüze sosyal etkileşimlerden alıkoyarak yalnızlık hissinin derinleştirmektedir. Genç mutluluk oranında da belirgin değişimler söz konusudur. TÜİK verilerine dayanan

Birleşmiş Milletlerin verilerine göre, dünya genelindeki gençlerin yaklaşık yüzde 20'si her yıl bir mental sağlık problemi yaşamaktadır. Bu sorunlar yalnızca bireyin psikolojik iyilik hâlini etkilemekle kalmayıp aynı zamanda akademik yaşamını, sosyal becerilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde şekillendirmektedir.



araştırmalara göre, 2011 yılında yüzde 69,6 olan genç mutluluk oranı, 2020'de yüzde 47,2'ye kadar düşmüş ve 2023'te yüzde 52,7 seviyesine çıkarak kısmen toparlanmıştır. Bu değişimin sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sağlık memnuniyeti ise genel olarak yüksek olmasına rağmen, COVID-19 pandemisi ile bu oranda da düşüşler yaşanmıştır. Bununla beraber iş, eğitim ve kazanç konularında da memnuniyet oranlarında dalgalanmalar gözlenmiştir. Ekonomik belirsizlikler gençlerin kaygı düzeyini artırmıştır.

Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Sorunlar

Üniversite öğrencileri, akademik baskılar, sosyal uyum ve ekonomik zorluklar gibi çeşitli faktörlerin etkisiyle ruhsal sağlık sorunlarına yatkın bir gruptur. Yapılan araştırmalar, üniversite öğrencileri arasında depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Aktekin vd., 2001; Bostancı vd., 2005; Özdemir & Rezaki, 2007 akt. Köksal & Topkaya, 2021). Son dönemde 69.054 üniversite öğrencisinin katıldığı geniş çaplı bir araştırmada, öğrencilerde algılanan stresin yüzde 24,7, depresyonun yüzde 16,1 ve anksiyetenin yüzde 27,5 oranında görüldüğü rapor edilmiştir (Wathellet vd., 2020, akt. Köksal & Topkaya, 2021). Bu veriler, üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlık açısından desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Köksal ve Topkaya'nın (2021) yaptığı araştırma sonucunda, öğrencilerin en

fazla yaşadığı sorunlar sınav kaygısı, uyku problemleri, depresyon, yalnızlık ve kendini anlama güçlüğü olarak belirtilmiştir. Akademik performans ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli olan bu sorunların yanı sıra, ebeveynle çatışma ve akademik işleri erteleme gibi faktörler de öğrencilerin ruhsal sağlığını doğrudan etkilemektedir. Buna karşın, aşırı alkol ve madde kullanımı gibi sorunlar öğrenciler arasında daha düşük oranlarda gözlemlenmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı psikolojik sorunlar, akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini doğrudan etkilemektedir (Köksal & Topkaya, 2021). Özellikle sınav kaygısı, uyku sorunları, depresyon ve yalnızlık gibi problemler, depresyon ve anksiyete ile güçlü bir ilişki içindedir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023).

Sınav kaygısı, öğrencilerin öğrenme sürecini ve akademik başarılarını olumsuz etkileyerek stres seviyelerini artırmaktadır (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023). Bu bağlamda, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve stres yönetimi programlarının geliştirilmesi, öğrencilerin ruh sağlığını korumada kritik bir rol oynayacaktır (Korkut, 2007).

Koruyucu Faktörler

Gençlerin ruh sağlığının korunması, bireysel gelişim ve toplumsal refah açısından kritik bir öneme sahiptir (Yükseköğretim Kurulu [YÖK], 2019). Bu

doğrultuda, gençlerin psikososyal destek hizmetlerine erişimlerinin artırılması ve ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır.

Üniversitelerin psikososyal destek sistemlerini güçlendirmesi ve akademik baskıları yönetmeye yönelik stratejiler sunması, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarını iyileştirmede önemli bir etkiye sahiptir (Köksal&Topkaya, 2021). Gençlere psikolojik destek sağlayacak programlar, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırarak akademik başarılarını destekleyebilir. Ayrıca stres yönetimi, zaman planlaması ve kişiler arası iletişimde farkındalık gibi yaşam becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayarak öğrencilerin üniversite yaşamına daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir. Özellikle bireysel danışmanlık hizmetleri, grup terapileri ve rehberlik programları gibi uygulamalar, öğrencilerin karşılaştıkları akademik ve sosyal zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını destekleyebilir.

Okul döneminin başlamasıyla birlikte, üniversite ve lise öğrencilerinin psikososyal iyi oluşlarını desteklemek amacıyla, kurum bünyesindeki uzmanlar tarafından psikolojik değerlendirmeler yapılmalıdır. İlk aşamada, tüm öğrencilere psikolojik ölçekler ve değerlendirme formları uygulanarak genel bir tarama gerçekleştirilmelidir. Bu süreçte, risk altında olduğu belirlenen öğrenciler için birebir görüşmeler ve klinik gözlem yöntemleri kullanılarak

ayrıntılı değerlendirmeler yapılmalı, olası psikolojik sorunların öyküsü detaylı bir şekilde ele alınmalıdır. Bu değerlendirmeler sonucunda, ihtiyaç duyan öğrencilere yönelik psikososyal destek programları oluşturulmalı ve gerekli durumlarda profesyonel psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik yaşamlarındaki iyi oluş düzeyini artırmak amacıyla düzenli aralıklarla atölye çalışmaları; grup terapileri, seminerler düzenlenmelidir.

Ek olarak, öğrencilerin psikososyal iyi oluşlarını desteklemek amacıyla sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesine yönelik programlar ve sistemler geliştirilmelidir. Sosyal destek, yalnızca üniversite öğrencileri için değil, her yaş grubu için psikolojik sağlığın korunmasında kritik rol oynayan temel bir koruyucu faktördür (Cohen & Wills, 1985). Yapılan araştırmalar, güçlü sosyal destek ağlarına sahip kişilerde depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz psikolojik belirtilerin daha düşük düzeyde görüldüğünü ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Taylor, 2011). Bu doğrultuda, üniversite bünyesinde sosyal destek sistemlerini artırmaya yönelik akran destek programları, grup terapileri ve sosyal uyum atölyeleri gibi uygulamalar teşvik edilmelidir (Saltzman et al., 2020).

Sosyal destek ağlarının etkinliğini artırmak adına, ailelerin de bu sürece aktif olarak dâhil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin psikososyal iyi oluşlarını desteklemek amacıyla ailelerin bilinçlendirilmesine yönelik programlar geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Bu bağlamda, aile içi iletişim becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitimler ve danışmanlık hizmetleri sunulmalı; aile, okul ve öğrenci iş birliği içerisinde olmalıdır. Bu tür sistematik yaklaşımlar, bireylerin yalnızlık duygularını azaltarak, psikolojik iyi oluşlarını ve akademik başarılarını olumlu yönde etkileyebilir.

Gençlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemenin etkili yollarından biri de sanat, kültür ve spor faaliyetlerinin teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılmasıdır. Bu tür etkinlikler, gençlerin kendilerini duygusal olarak ifade etmelerine; stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerini destekleyici bir ortamda sürdürebilmelerine katkı

sağlamaktadır. Sanatsal faaliyetler, gençlerin hem kendilerini tanımlarına hem de ifade etmelerine olanak tanırken; müzik, resim, tiyatro ve edebiyat gibi alanlar, özellikle stres ve kaygı düzeyini azaltmaya katkı sağlar ve duygu düzenleme becerilerini artırarak psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir (Stuckey & Nobel, 2010). Kültürel etkinlikler ise öğrencilerinin farkunun genişlemesine; farklı bakış açıları kazanmalarına, aidiyet duygularını pekiştirmelerine, toplumsal düzeyde iyi oluşlarına katkı sağlayabilir. Spor aktiviteleri ise hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyen önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivitenin, depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı, kişilerin öz yeterlilik ve benlik saygılarını artırdığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Biddle & Asare, 2011). Özellikle takım sporları, gençlerin sosyal etkileşimlerini artırarak empati, iş birliği ve sorumluluk bilinci kazanmalarına fayda sağlayabilir.

Son olarak, son yıllarda madde ve davranışsal bağımlılıkların ciddi düzeyde artış gösterdiği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, bilhassa bağımlılıklara yönelik hem koruyucu hem de önleyici programlar geliştirilmelidir. Bu programlar, gençlerin risk faktörlerinden korunmasını sağlarken, aynı zamanda erken müdahaleyi mümkün kılmalıdır. Eğitim kurumlarında bilinçlendirme çalışmaları artırılmalı, psikososyal destek mekanizmaları güçlendirilerek gençlerin sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olunmalıdır. Ayrıca, toplum temelli bir bilinçlendirilme çalışması yürütülerek ailelerin ve öğretmenlerin de müdahale içinde olması önem arz etmektedir. Buna yönelik olarak, rehabilitasyon merkezlerinin yaygınlaştırılması ve bağımlılıkla mücadelede multidisipliner yaklaşımların benimsenmesi kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Kaynaklar

- Aktekin, M., Karaman, T., Senol, Y. Y., Erdem, S., Erengin, H., & Akaydin, M. (2001). Anxiety, depression and stressful life events among medical students: A prospective study in Antalya, Turkey. *Medical Education*, 35(1), 12-17.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Bostancı, M., Kılıç, C., Tezel, A., & Gündüz, K. (2005). Depresyon ve anksiyete bozuklukları prevalansı: Üniversite öğrencilerinde ruhsal bozuklukların yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 79-86.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Eurostat. (2019). Avrupa Birliği İstatistik Ofisi, genç nüfus oranları karşılaştırması. Eurostat Veritabanı.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.

IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation). (2018). Global burden of disease study 2018 results. University of Washington. Erişim adresi: <http://www.healthdata.org/gbd/2018>.

Kıcı, B. (2018). İş yerinde psikolojik bozukluklar, nedenleri, yaygınlığı ve etkileri. *International Journal of Tourism, Economics and Business Sciences*, 2(2), 234-244.

Korkut, F. (2007). Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin akademik başarıya etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 89-105. DergiPark.

Köksal, B., & Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve akademik başarı ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(2), 55-78. DergiPark.

Köse, M. F. (2024). Türkiye'de gençliğin toplumsal değişimi: 2011-2023 TÜİK istatistiklerine dayalı bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 114-131. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. <https://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>.

Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., Bordnick, P. S., & Strauss, C. C. (2020). Loneliness, social support, and psychological distress in college students. *Journal of American College Health*, 68(3), 271-277.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press.

Türkiye Psikiyatri Demeği. (2023). Sınav kaygısı ve akademik başarı. Türkiye Psikiyatri Demeği Yayınları. [Psikiyatri.org.tr](http://psikiyatri.org.tr).

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2019). Türkiye'de genç nüfus istatistikleri. Türkiye İstatistik Kurumu Veritabanı.

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2023). Türkiye'de genç nüfus istatistikleri. Türkiye İstatistik Kurumu Veritabanı.

United Nations. (2014). Mental health matters: Social inclusion of youth with mental health conditions. Erişim adresi: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/youth-mental-health.pdf>.

Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., & Debieu, C. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students: A multi-national study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 42-51.

WHO (World Health Organization). (2001). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization.

Yükseköğretim Kurulu (YÖK). (2019). Gençlik ruh sağlığı çalıştay raporu. Yükseköğretim Kurulu. Erişim adresi: https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/2019/genclik_ruh_sagligi_raporu.pdf.

Yorulmaz, D. S., & Karadeniz, H. (2020). Gençlerin mental sağlığının korunmasında halk sağlığı hemşirelerinin rolü. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 213-222.