

Genç nüfus arasında artan depresyon ve kaygı bozuklukları

Süreyyanur Kitapçioğlu



İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Hasan Kalyoncu Üniversitesinde, çevrim içi oyun bağımlılığı üzerine yüksek lisansını tamamladı. Aynı üniversitede klinik psikoloji alanında doktora eğitimine devam etmektedir. Şu anda özel bir danışmanlık merkezinde görev yapmaktadır. Çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığı başta olmak üzere davranışsal bağımlılıklar üzerine çalışmakta; bu alanda araştırmalarını ve akademik faaliyetlerini sürdürmektedir.

Dünya Mutluluk Raporu 2025'e göre Türkiye, 143 ülke arasında 98. sırada yer almakta; bu da gençlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin küresel ortalamanın altında olduğunu göstermektedir. Özellikle 30 yaş altı bireylerde, 60 yaş üstüne kıyasla daha düşük mutluluk bildirilmesi; toplumsal aidyet, ekonomik güvence ve gelecek beklentileri açısından yaşanan sıkıntılara işaret etmektedir. Raporda ayrıca, sosyal destek eksikliği, özgürlük algısındaki düşüş ve ekonomik belirsizlik gibi unsurlar da mutluluğu etkileyen temel faktörler arasında sıralanmıştır (Helliwell et al., 2025).

Günümüzde gençler arasında depresyon ve kaygı bozukluklarının artışı, küresel ölçekte ciddi bir halk sağlığı sorunu hâline gelmiştir. Özellikle COVID-19 pandemisi sonrası dönemde gençlerin ruh sağlığında belirgin bir bozulma gözlemlenmektedir. Avustralya'da yapılan bir çalışmaya göre, 18 yaş altı gençlerin yüzde 74'ü klinik düzeyde anksiyete veya depresyon belirtileri göstermektedir. Bu oran

genç kadınlarda yüzde 84'e kadar çıkmaktadır (Sawyer et al., 2024).

Bu artış; ekonomik belirsizlik, sosyal medya kullanımı, aile içi çatışmalar ve toplumsal baskılar gibi çeşitli faktörlerle ilişkilidir. Lancet ve Dünya Psikiyatri Birliğinin ortak raporu ise depresyonun yalnızca bireyin iç dünyasıyla sınırlı olmadığını, toplumsal ve ekonomik etkenlerden de ciddi biçimde etkilendiğini vurgulamaktadır (Herrman, Saxena, & Moodie, 2022). Bu nedenle, depresyon bireysel değil, toplumsal bir mesele olarak ele alınmalı; sosyal destek sistemleri güçlendirilmelidir.

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, gençler dijital baskılara, siber zorbalığa ve mükemmeliyetçilik dayatmalarına daha fazla maruz kalmaktadır. COVID-19 pandemisi, sosyal izolasyon, eğitimdeki belirsizlikler ve ekonomik baskılar nedeniyle bu sorunları daha da derinleştirmiştir. Pandemi döneminde yalnızca ruh sağlığına duyulan ihtiyaç artmamış; aynı zamanda bu hizmetlere erişimdeki eşitsizlikler de daha görünür hâle gelmiştir (Herrman et al., 2022).

Bu makalede, genç nüfus arasında artan depresyon ve kaygı bozukluklarının nedenleri, etkileri ve olası çözüm yolları ele alınacaktır. Türkiye ve gelişmiş ülkelerdeki mevcut durum karşılaştırılarak, ruh sağlığı politikalarının gelecekte nasıl şekillendirilmesi gerektiği tartışılacaktır.

Mevcut Durum: Türkiye ve Gelişmiş Ülkelerde Psikolojik Sağlık

1) Türkiye'de Gençlerin Ruh Sağlığı

COVID-19 pandemisi, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), pandeminin ilk yılında küresel anksiyete ve depresyon vakalarının yüzde 25 oranında arttığını bildirmiştir (WHO, 2022). Türkiye'deki gençler arasında da bu artış gözlemlenmekte olup, özellikle sosyal medya kullanımı ve dijital bağımlılığın yaygınlaşması, ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Siber zorbalık, gençler üzerinde ciddi bir psikolojik baskı oluşturmaktadır. Sosyal medyada maruz kalınan zorbalık, gençlerde depresyon geliştirme ris-



kini artırmaktadır (Boyar & Arslantaş, 2024; Söner & Yılmaz, 2018).

Ayrıca, çevrim içi oyun bağımlılığı ve aşırı ekran süresi, gençlerin uyku düzenini bozmakta, akademik performanslarını olumsuz etkilemekte ve psikolojik sağlıklarını zayıflatmaktadır. Özellikle şiddet içerikli oyunlara uzun süre maruz kalmanın, gençlerin stres seviyelerini artırdığı ve anksiyete semptomlarını tetiklediği belirtilmektedir (Dolu, 2010; Özbakırcı & Tarlacı, 2023).

2) Gelişmiş Ülkelerde Genç Nüfusun Psikolojik Durumu

Benzer şekilde ABD, Avrupa ve diğer gelişmiş ülkelerde de gençler arasında depresyon ve kaygı bozuklukları giderek yaygınlaşmaktadır. DSÖ verilerine göre, pandeminin ilk yılında küresel anksiyete ve depresyon vakalarında yüzde 25'lik bir artış gözlemlenmiştir (WHO, 2022).

Teknoloji bağımlılığı, gelişmiş ülkelerde de gençlerin ruh sağlığı üzerindeki en büyük tehditlerden biri

hâline gelmiştir. The Global Impact of Anxiety Disorders adlı Lancet makalesine göre, özellikle gençler arasında sosyal medyanın aşırı kullanımı, duygu durum bozuklukları ve kaygı seviyelerinin artışıyla doğrudan ilişkilidir (Stein & Scott, 2022). ABD'de yapılan araştırmalarda, sosyal medyada uzun saatler geçiren gençlerin depresyon belirtileri yaşama olasılığının iki kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (CDC, 2022). Bunun yanı sıra, gelişmiş ülkelerde de siber zorbalık ve dijital dünyada maruz kalınan psikolojik baskılar, gençlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. İngiltere'de yapılan bir çalışmada, sosyal medyada sürekli kıyaslamaya maruz kalan gençlerin yüzde 45'inin öz güven eksikliği yaşadığı, yüzde 38'inin ise depresyon belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir (UK Office for National Statistics, 2022). Uyku düzeninin bozulması da dijital bağımlılığın bir diğer olumsuz etkisidir. Gece geç saatlere kadar ekran başında vakit geçiren gençlerde, uyku eksikliği nedeniyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha yoğun yaşandığı tespit edilmiştir (Moore et al., 2023).

Pandemi sonrası dönemde, gelişmiş ülkelerde yalnızlık hissi ve ruh sağlığı problemleri daha belirgin hâle gelmiştir. DSÖ, pandemi sürecinde gençlerde artan izolasyonun, depresyon ve kaygı bozukluklarını tetiklediğini ve bu etkinin uzun vadeli olabileceğini vurgulamaktadır (WHO, 2022).

3) Depresyon ve Kaygı Bozukluklarının Nedenleri, Gelecekteki Riskler ve Çözüm Önerileri

Depresyon ve kaygı bozuklukları, genç nüfus arasında giderek artan bir sağlık sorunu hâline gelmiştir. Bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve toplumsal faktörler önemli rol oynamaktadır. Dijital çağın getirdiği sosyal medya baskısı, bilgi kirliliği ve siber zorbalık gibi unsurlar da gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen yeni etkenler arasına girmiştir. Mevcut eğilim devam ederse, bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi sonuçlar doğurması beklenmektedir. Bu nedenle, gençlerin psikolojik sağlığını koruyacak önlemler alınmalı ve ruh sağlığı hizmetlerine erişim artırılmalıdır.



3.1. Depresyon ve Kaygı Bozukluklarının Nedenleri

Depresyon ve kaygı bozukluklarının gelişiminde farklı etkenler bulunmaktadır. Bunlar bireysel biyolojik faktörlerden, çevresel koşullara, toplumsal ve ekonomik etkilere kadar geniş bir yelpazede ele alınabilir. **I) Bireysel ve biyolojik faktörler:** Genetik yatkınlık, beyin kimyası ve hormonal değişiklikler, bireyin depresyon geliştirme riskini artırabilir. Araştırmalar, ailesinde depresyon geçmişi bulunan bireylerin, kaygı bozukluğu yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Stein & Scott, 2022). **II) Çevresel faktörler:** Aile içi ilişkiler, çocukluk travmaları ve zorbalık gibi etmenler bireyin ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir. Özellikle çocuklukta ihmal veya duygusal istismar yaşamış bireylerde, ilerleyen yaşlarda depresyon ve anksiyete bozukluklarının daha sık görüldüğü belirtilmektedir (WHO, 2022). **III) Toplumsal ve ekonomik faktörler:** İşsizlik, ekonomik krizler, gelecek kaygısı ve akademik baskılar, gençlerin psikolojik sağlığını tehdit eden en önemli faktörlerden biridir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, genç işsizlik oranı yüzde 20 seviyesinde olup, bu durum gençler arasında gelecek kaygısını ve depresyon riskini artırmaktadır (TÜİK, 2023). **IV) Dijital çağın etkisi:** Sosyal medya platformları, bireyler üzerinde büyük bir psikolojik baskı oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanım

süresinin artmasıyla birlikte gençlerde depresyon belirtilerinin ve anksiyete düzeylerinin yükseldiğini ortaya koymaktadır (Stein & Scott, 2022). Özellikle siber zorbalık, sosyal medya bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik algısı, gençlerde öz güven kaybına ve yalnızlık hissine neden olmaktadır (Ünal & Küçük, 2022).

3.2. Gelecekte Bizi Bekleyen Tehlikeler ve Çözüm Önerileri

Eğer bu sorunlara gerekli müdahaleler yapılmazsa, depresyon ve kaygı bozukluklarının toplum üzerindeki etkileri giderek daha ciddi bir hâl alacaktır. Bu psikolojik rahatsızlıkların yaygınlaşması hem bireysel düzeyde hem de toplumsal ölçekte verimlilik kaybı, sağlık sistemine ek yük ve intihar oranlarında artış gibi ağır sonuçlar doğurabilir.

Psikolojik Sorunların Artışına Bağlı Olası Riskler

I) Verimlilik kaybı ve akademik başarısızlık: Ruh sağlığı sorunları yaşayan gençler akademik, sosyal ve mesleki hayatta zorlanmakta; potansiyellerini gerçekleştirmekte engellerle karşılaşmaktadır.

II) Sağlık sistemine artan yük: Depresyon ve kaygı bozuklukları, zamanla kronik fiziksel rahatsızlıklarla birleşerek sağlık sisteminde ek bir yük yaratmakta; ruhsal problemler fiziksel hastalık risklerini de artırmaktadır.

III) İntihar oranlarında yükselme: Özellikle genç nüfus arasında depresyonla ilişkili intihar vakalarında belirgin bir artış gözlemlenmektedir (WHO, 2022). Bu durum, acil ve bütüncül politikaların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Önerilen Çözüm Yolları ve Politikalar

I) Eğitim sisteminde ruh sağlığına daha fazla yer verilmesi: Okullarda ve üniversitelerde psikolojik destek hizmetleri yaygınlaştırılmalı; müfredata öz denetim, stres yönetimi, duygusal farkındalık gibi becerileri içeren içerikler dâhil edilmelidir. Gençlerin ruhsal dayanıklılığını artıracak uygulamalı eğitim programları geliştirilmelidir.

II) Ruh sağlığı hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması: Gençlerin ücretsiz ve erişilebilir ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanabilmesi için danışmanlık merkezleri artırılmalı, çevrim içi destek platformları yaygınlaştırılmalı ve bu hizmetler hakkında kamuoyu bilinçlendirilmelidir.

III) Dijital farkındalık ve bilinçlendirme kampanyaları: Sosyal medya bağımlılığı, siber zorbalık, dijital mükemmeliyetçilik gibi konularda farkındalık oluşturan kampanyalar yürütülmelidir. Gençlerin dijital alanlarda daha sağlıklı varlık gösterebilmesi için medya okuryazarlığı eğitimi zorunlu hâle gelmelidir.

IV) Sosyal medyanın düzenlenmesi ve güvenli kullanımın teşviki: Platformlar, kullanıcıların psikolojik bütünlüğünü koruyacak şekilde düzenlenmeli; dijital denetim mekanizmaları kurulmalıdır. Sosyal medya kullanımının etik, güvenli ve bilinçli şekilde yapılabilmesi için gençlere yönelik içerikler ve araçlar geliştirilmelidir.

V) Aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi: Aile birliği, gençlerin duygusal güvenliğinin temelidir. Ebeveynlerin bilinçlendirilmesi, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmaları ve psikolojik destek süreçlerine katılmaları sağlanmalıdır. Aile içi huzur, gençlerin ruh sağlığını doğrudan etkileyen bir koruyucu faktördür.

VI) Otokontrol ve öz disiplin becerilerinin geliştirilmesi: Gençlere erken yaşta öz denetim, karar alma ve problem çözme becerilerinin kazandırılması; ilerleyen yaşlarda karşılaşacakları stres ve baskılara karşı psikolojik başlıklık kazandırır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimleri bu sürecin ayrılmaz parçası olmalıdır.

VII) Beceri kazandırmaya ve anlamlı hedefler oluşturmaya yönelik faaliyetlerin desteklenmesi: Gençlerin sanata, spora, gönüllülüğe ve üretken hobilere yönlendirilmesi, yalnızca ruhsal iyi oluşlarını değil, toplumsal aidiyet hissini de pekiştirmektedir. Bu alanlara yapılan yatırımlar, psikolojik destek kadar etkili olabilir.

VIII) Yeşilay gibi kuruluşların faaliyetlerinin desteklenmesi: Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 100 yılı aşkın süredir bağımlılıklarla mücadelede önemli rol üstlenmektedir. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), bağımlı bireylere ve ailelerine ücretsiz psikolojik destek sunmakta; "Bağımsızlık Seferberliği", TBM ve Genç Yeşilay gibi projelerle gençlerde sağlıklı yaşam bilinci geliştirmektedir. Bu kurumların etkinliği artırılmalı, yerel yönetimlerle iş birliği içinde yaygınlaştırılmalıdır.

Sonuç

Türkiye ve gelişmiş ülkelerde gençler arasında depresyon ve kaygı bozukluklarının yaygınlaşması, özellikle teknoloji bağımlılığı ve sosyal medyanın aşırı kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Türkiye'de sosyal medya kullanımının

artması, siber zorbalık ve kıyaslama kültürünün yaygınlaşması, gençlerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilerken, gelişmiş ülkelerde dijital bağımlılık, uyku düzeninin bozulması ve sosyal izolasyon gibi faktörler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, dijital farkındalığı artırmaya yönelik eğitimlerin yaygınlaştırılması ve sosyal medya kullanımına yönelik bilinçli politikaların geliştirilmesi, gençlerin ruh sağlığını korumak adına kritik öneme sahiptir.

Kaynaklar

Boyar, Ü., & Arslantaş, H. (2024). Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *Adıyaman Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 69–83.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Youth and social media use: Mental health implications. U.S. Department of Health & Human Services.

Dolu, O. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça eğilim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(1), 303–325.

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J.-E., Wang, S., & Kwon, C. (2025). *World Happiness Report 2025. Sustainable Development Solutions Network*.

Herrman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2022). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. World Health Organization & World Psychiatric Association*.

Herrman, H., Patel, V., Kieling, C., Berk, M., Buchweitz, C., Cuijpers, P., ... & Stein, D. J. (2022). Time for united action on depression: A Lancet-WPA Commission. *The Lancet*, 399(10328), 957–1022.

Moore, P. L., Westwood, H., Sharp, C., & Winstone, L. (2023). Screen time and adolescent mental health: A review of reviews. *Children*, 10(11), 1773.

Özbakırcı, D., & Tarlacı, S. (2023). Şiddet içerikli dijital oyun oynayan lise öğrencilerinde şiddet ve risk alma davranışı eğiliminin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 7(3), 262–287.

Sawyer, S. M., Reavley, N. J., Patton, G. C., Kennedy, E. C., & Bond, L. (2024). Youth mental health in the digital age: A global analysis of challenges and trends. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(1), 10–25.

Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59–74.

Stein, D. J., & Scott, K. M. (2022). The global impact of anxiety disorders: A review from The Lancet Psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 9(5), 403–412.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). Genç işsizlik verileri ve sosyal istatistikler. <https://data.tuik.gov.tr>.

UK Office for National Statistics. (2022). Social media comparison and its effects on youth mental health.

Ünal, S. A., & Küçük, S. (2022). Adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık ve yalnızlık ilişkisi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 198–208.

World Health Organization (WHO). (2022). The impact of COVID-19 on mental health: A global perspective.

