

Gençlerin ruh sağlığında eğitim sisteminin rolü

Prof. Dr. Servet Bayram



Psikoloji lisans derecesini İstanbul Üniversitesinde, Klinik stajını Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde, yüksek lisansını Boğaziçi Üniversitesinde yaptı ve Okul Psikoloğu olarak çalıştı. Amerika Birleşik Devletleri Pittsburgh Üniversitesinde Öğrenme ve Öğretme alanında doktora ve Indiana Üniversitesinde post-doktora yaptı. 2000 yılında doçent, 2006 yılında profesör oldu. Marmara Üniversitesi BÖTE'de "İnsan Bilgisayar Etkileşimi Laboratuvarı" kurdu. Yeditepe Üniversitesinde (2015-2021) çalıştı. Hâlen İstanbul Medipol Üniversitesinde Eğitim Fakültesi dekanı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programları Başkanı olarak çalışmaktadır.

Eğitim, yalnızca bireylerin akademik gelişimlerini değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler ve duygusal deneyimlerle onların sosyal ve psikolojik iyilik hâllerini de şekillendiren temel bir süreçtir. Ruh sağlığı güçlü bireyler yetiştirmek eğitimin temel işlevlerinden biridir. Nitekim ruhsal (mental) sağlık, kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik hâli olarak tanımlanmaktadır (1). Ruhsal sağlık bireylerin kendilerini nasıl hissettiklerini, stresle nasıl başa çıktıklarını, ilişkilerini nasıl yönetebildiklerini ve kendilerini toplumda nasıl konumlandıklarını da kapsamaktadır (2). Ruhsal (mental) sağlık, aynı zamanda depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik sorunlar oluştuğunda bunlarla başa çıkabilme yeteneği olarak da ifade edilmiştir (1, 3). Bu bağlamda eğitimin temel işlevlerinden biri de gençlerin zorluklarla baş edebilmesini, öz saygılarını koruyabilmelerini ve çevreleriyle sağlıklı iletişim kurabilmelerini sağlamaktır (3). Gençlerin içsel dünyalarını anlayabilmeleri, duygusal ihtiyaçlarını tanıyıp karşılayabilmeleri, kendilerine uygun baş etme stratejileri geliştirebilmeleri ve mental (ruh) sağlıklarını tanıyabilmeleri iyi bir eğitim sistemi için önemlidir (4). Okul çağındaki bireylerde, gençlerde okul ortamlarına bağlı olarak gelişen bir takım ruhsal sorunların gelişiminde eğitim sistemleri ile ilgili etkenlerin rol aldığı bilinmektedir. Bu etkenlerin, eğitimde fırsat eşitsizliği, eğitim müfredatındaki yetersizlikler,

öğretmen yetersizlikleri, aşırı ders yükü, sınav sistemleri, psikososyal destek eksiklikleri ve eğitimde standardizasyon aksaklıkları gibi sistemsel sorunları kapsadığı belirtilmektedir (5).

Sistemsel Sorunlar ve Ruhsal Sağlık

Sosyal ve duygusal gelişimi arka plana iten salt akademik gelişime odaklanan eğitim sistemleri bireyin tüm yönleri ile gelişimini olumsuz etkilemekte ve birtakım mental (ruhsal) sorunlar oluşturmaktadır (6, 7). Ülkemizde de gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen birtakım sistemsel sorunlar bulunmaktadır. Bu sorunların başında sınav odaklı aşırı rekabetçi eğitim sisteminin oluşturduğu akademik baskı yer almaktadır. Nitekim, aşırı rekabetçi yapı, öğrencilerin başkalarıyla sürekli olarak kıyaslanmasına ve dolayısıyla da onların kendilerini değersiz hissetmelerine yol açmaktadır (8). Bu durum, öğrencilerin akademik başarıdan çok sosyal kabul, toplumsal onay peşinde koşmalarına yol açmakta ve onlarda yetersizlik hissi, başarısızlık korkusu oluşmasına neden olmaktadır (9). Aynı şekilde sınav stresi, uzun okul ders saatlerinin varlığı, duygusal ihtiyaçların göz ardı edilmesi gibi problemlerin de birtakım psikolojik sorunlara sebebiyet verdiği görülmektedir. Gençlerin, ergenlik döneminin getirdiği biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle birlikte eğitim sistemi içinde gelişen sorunlarla da

uğraşıyor olması onların ruhsal iyilik hâllerini, bireysel yaşam kalitelerini ve toplumsal gelişimlerini olumsuz olarak etkilemektedir. Nitekim *Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)* veya *Liselere Geçiş Sistemi (LGS)* gibi sınavlar, öğrencilerin yaşamlarını değiştiren tek belirleyici faktörler olarak görülebilmektedir. Bu bakımdan sınav sonuçları, öğrencilerin kişisel başarılarının yanı sıra toplumsal kabulünü ve öğrencilerin zihinsel sağlıklarını da olumsuz etkileyebilmektedir (8, 9).

Rekabetçi eğitim sistemi ve zorlu sınavlar gençlerin akademik çalışmalara ayırması gereken süreyi uzatmasını zorunlu kılmaktadır. Uzun okul saatleri, öğrencilerin kişisel zamanlarını kısıtlamakta, aile ilişkilerini, sosyal aktiviteleri ve dinlenme sürelerini olumsuz etkilemektedir (8). Okul sonrası dersane veya özel derslere katılma zorunluluğu, öğrencilerin zamanını daha da daraltmakta onlarda fiziksel ve duygusal yorgunluk yanında stresin artmasına da neden olabilmektedir. Yetersiz uyku ve aşırı ders çalışma, gençlerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını tehdit ederek uzun süreli stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarını da hızla derinleştirebilmektedir (9).

Genel olarak eğitimdeki akademik baskılar, gelecekle ilgili belirsizlikler öğrencilerin sürekli olarak başarılı olma beklentisiyle karşılaşmalarına ve



başarının zorunlu bir süreklilik gibi algılanmasına yol açmaktadır. Uzun süreli akademik baskı, öğrencilerin bir başarıdan diğerine koşarken içsel tatmin duygularını kaybetmelerine, stres ve kaygı oluşturmalarına yol açabilmektedir (10). Kaygı ve depresyon gibi bozukluklar, başarıya ulaşmada güçlük çeken gençlerde duygusal tükenmişlik hatta intihara kadar ilerleyebilecek çok ciddi ruhsal problemlere neden olabilmektedir (11). Bu bakımdan duygusal ihtiyaçların ihmal edilmesi ve sadece akademik başarıya odaklanması son derece sakıncalıdır. Okullarda psikolojik destek hizmetlerinin eksikliği, öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini zorlaştırabilmektedir (12). Kısaca, rekabetçi, sınav odaklı eğitim sistemlerinde akademik baskı, kaygı, depresyon daha yoğun hissedilmekte ve bunların mental sağlık üzerine olan etkileri daha belirgin görülebilmektedir. Nitekim sadece ülkemizde değil, değişik ülkelerde de eğitim sistemine bağlı birtakım ruhsal sağlık problemlerinin oluşabileceği bildirilmektedir.

Sınavlar-Sorunlar-Sonuçlar

Eğitim sistemlerindeki sorunlar veya sınavlara bağlı rekabetin oluşması sadece Türkiye’de değil, her toplumda doğal olarak birtakım problemleri sonuçlara sebebiyet vermektedir. Bu doğal bir “uyarı-tepki mekanizması” olarak ifade edilmektedir (12). Sınav gibi sisteme has bir yapının bireyler üzerinde baskı yaratma, öğrencilerde kaygı oluşturma veya farklı olumsuz tepkiler doğurma gücü toplumsal yapılara, sosyal-ailevi beklentilere ve okuldaki destekleyici sistemlere göre farklılık gösterebilmektedir. Örnek olarak ülkemizdeki YKS veya LGS, öğrencilerin geleceğini doğrudan etkileyen uzun süreli hazırlık gerektiren sınavlar olduklarından, bireyler üzerindeki etkileri yoğun olabilmektedir. Özellikle YKS’nin, Türkiye’nin en zorlu sınavlarından biri olarak kabul edilmesi gençler üzerinde yoğun bir *test kaygısı*, *performans baskısı* ve *depresyon riski* oluşturmaktadır (13). Sınavlardaki başarı, öğrencilerin üniversiteye yerleşme pozisyonlarını ve gelecek kariyerleri-

Sosyal ve duygusal gelişimi arka plana iten salt akademik gelişime odaklanan eğitim sistemleri bireyin tüm yönleri ile gelişimini olumsuz etkilemekte ve birtakım mental sorunlar oluşturmaktadır. Ülkemizde de gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen birtakım sistemsel sorunlar bulunmaktadır. Bu sorunların başında sınav odaklı aşırı rekabetçi eğitim sisteminin oluşturduğu akademik baskı yer almaktadır.

ni belirlediğinden önemli olmaktadır. Bu bakımdan özellikle YKS'ye hazırlık dönemi, hafta boyunca ortalama 10-12 saat çalıştığı yoğun bir dönemi kapsadığı için öğrencilerin fiziksel ve zihinsel yorgunluk yaşamasına neden olabilmektedir.

Sınavlara hazırlık süreçleri, öğrencilerin sosyal yaşamlarını ve psikolojik iyilik hâllerini olumsuz etkilediğinden; aşırı ders çalışmak, yeterli uyku alamamak, stresli bir ortamda çalışmak gibi etkenler öğrencilerin ruh sağlıklarını bozabilmektedir (14). Ayrıca sınavın yüksek zorluk seviyesi, öğrencilerde stres ve kaygıyı artırmakta, bazı öğrencilerde tükenmişlik sendromu (burnout) gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (15). Diğer bir husus da ailelerin ve yakın çevrenin beklentilerinin gençlerin sınavlara yönelik hissettikleri baskıyı artırmasıdır. Özellikle YKS gibi sınavlar, sadece öğrencinin geleceğini değil, aynı zamanda ailenin sosyal statüsünü de etkileyebilmektedir. Bu durum aile içindeki baskı ve sosyal beklenti-

ler nedeniyle öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öğrenciler "başarı"yı sadece iyi bir üniversiteye kabul edilme olarak tanımlayabilmekte, bu da onlarda büyük bir sosyal baskı yaratabilmektedir.

Türkiye'deki YKS ve LGS sınavlarına benzer olarak Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde, üniversiteye kabul için kullanılan SAT (Scholastic Assessment Test) ve kolejler için de ACT (American College Testing) sınavları bulunmaktadır. Bu sınavlar da Amerika'daki öğrencilerin, geleceğini belirleyen önemli sınavlardır (16). Ancak ABD'de sınav baskısı Türkiye'ye oranla daha az yoğunlukta yaşanmaktadır. Nitekim SAT ve ACT gibi sınavlar, öğrencinin akademik geçmişi, kişisel yetenekleri ve mülakatlarla da desteklenmektedir. Bu nedenle öğrenciler üzerinde sınavın belirleyiciliği konusunda daha esnek bir yaklaşım bulunmaktadır. Ayrıca Amerika'daki sınavın formatı ve odaklandığı alanlar (okuma, yazma, matematik) Türkiye'deki YKS'nin kapsadığı çok geniş konu yelpazesine göre daha dar bir odaklanmaya sahiptir (17). Üstelik ABD'deki sınavların geçerliliği, sadece sınav sonuçlarına dayanmamakta, öğrencinin genel akademik performansı ve başvuru sürecindeki diğer unsurlar da önemli olmaktadır. Bu durum sınav kaygısını bir nebze azaltabilmektedir. Bununla birlikte, ABD'deki okul sisteminde Türkiye'ye oranla çok daha fazla psikolojik destek hizmetleri bulunmaktadır. Okullarda *Rehberlik* ve *Danışmanlık* hizmetleri sınav hazırlık sürecinde öğrencilerin sınav stresiyle başa çıkmalarına ve psikolojik iyilik hâllerini korumalarına yardımcı olabilmektedir (10, 12).

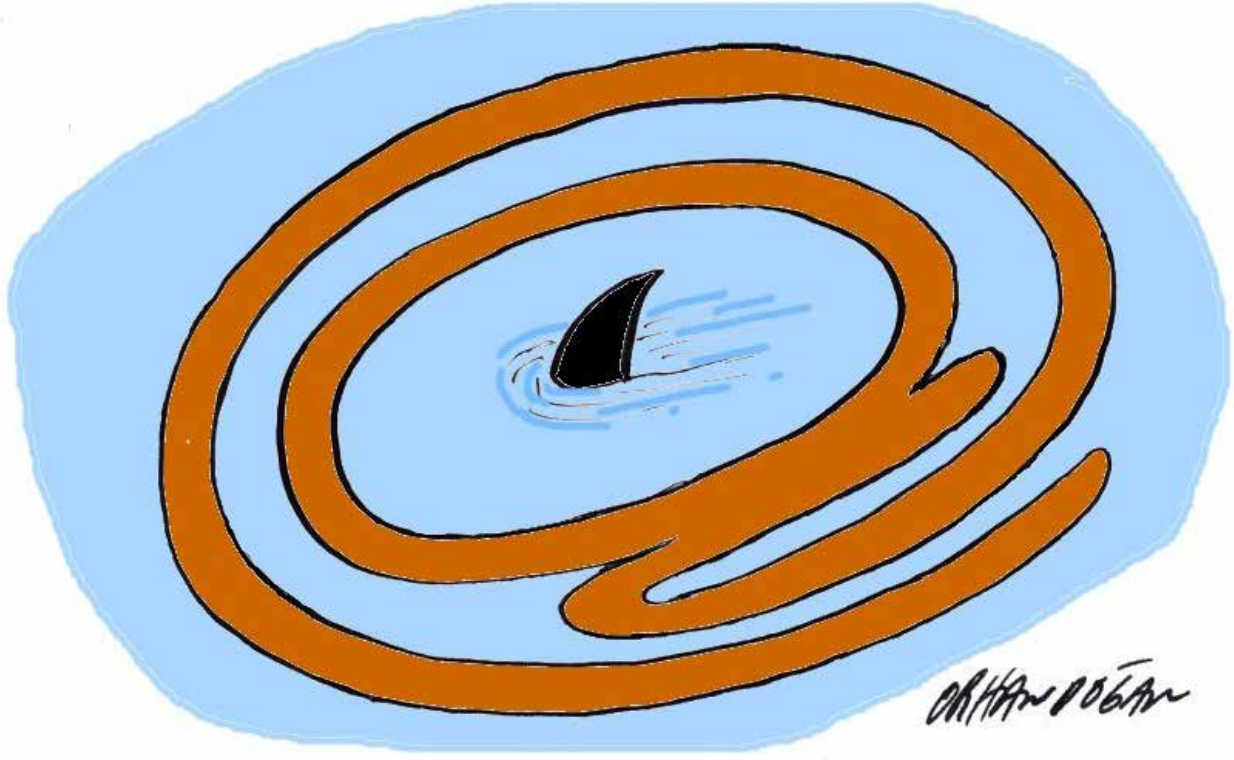
İngiltere'de GCSE (General Certificate of Secondary Education) ve A-Level (Advanced Level) sınavları da öğrencilerin eğitim hayatındaki dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. GCSE sınavları, ortaöğretim sonrasında öğrencilerin aldığı derslerin başarıyla tamamlanıp tamamlanmadığını ölçerken, iki yıllık bir hazırlık sonunda girilen A-Level sınavları da üniversiteye giriş için belirleyici olmaktadır (17). Kuşkusuz İngiltere'de de sınavlar, öğrencilerde kaygı ve stres yaratmaktadır ancak İngiliz eğitim sisteminde öğrencilere sınav sürecinde psikolojik destek ve rahatlatıcı stratejiler bolca sunulmaktadır. Örneğin sınav öncesinde

okullarda sınav kaygısı ile mücadele etmek için rehberlik hizmetleri sunulmakta, öğrencilere gevşeme teknikleri ve stresle başa çıkma yöntemleri öğretilmektedir (18). A-Level sınavları, öğrencilerin tek bir konu üzerinde derinleşmelerini gerektirdiği için burada öğrenciler az stresli olabilmekle birlikte, süreç içinde kaygılarının arttığı, öğrencilerinin yüzde 55'inin sınav kaygısı yaşadığı bildirilmiştir (19, 20).

Aynı şekilde Almanya'daki üniversiteye geçişte uygulanan "*Abitur*" sınavına hazırlık süreci de oldukça yoğun olup, öğrenciler için iki yıl süren bir çalışma dönemi gerekmektedir. Ancak Almanya'daki öğrenciler de diğer gelişmiş ülkelerde olduğu gibi okul sistemi içinde etkili bir psikolojik destek görebilmektedir (21, 22). Bu psikolojik destek sınavların mental sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (20). Bununla birlikte Almanya'da yapılan bir araştırma, öğrencilerin yüzde 20'sinin sınav stresi ve kaygı nedeniyle psikolojik sorunlar yaşadığını belirtmektedir (21). Fransa'da üniversiteye giriş için (*Baccalauréat - Bac*) uygulanan "*Bac*" sınavı büyük önem taşımaktadır. Bu sınavda başarısız olmak, genellikle sosyal kabul görmeyi zorlaştırmaktadır. Ancak Fransa'daki eğitim sistemi, öğrencilere daha fazla özgürlük tanıdığı için ve burada sınav yalnızca bir değerlendirme aracı olarak görüldüğünden öğrenciler üzerindeki sosyal baskı biraz daha hafif hissedilmektedir (23).

Tüm destekleyici unsurlara rağmen sınavlar, dünyanın her yerinde bir şekilde kişiler üzerinde sosyal baskı oluşturmaktadır. Ancak bu sosyal baskı hissi kültüre bağlı farklı hissiyat doğurabilir. Örnek olarak Japonya'daki eğitim sistemi oldukça disiplinli ve rekabetçi bir yapıya sahip olduğundan, öğrenciler ailelerinin yüksek beklentileriyle birlikte büyük bir stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Üniversiteye girişte Japon öğrenciler, özellikle "*Examination Hell*" (Sınav Cehennemi) olarak isimlendirilen yoğun sınav sistemine tabi tutulurlar (24). Bu durum ciddi seviyede depresyon ve anksiyete oranlarının yüksek olmasına yol açmaktadır. Çin'de "*Gaokao*" adı verilen yüksek öğrenim sınavı öğrenciler için büyük bir baskı kaynağı olarak görülmektedir. Araştırmalar Çinli öğrencilerin yüzde 31'inin sınav nedeniyle

Rekabetçi eğitim sistemi ve zorlu sınavlar gençlerin akademik çalışmalara ayırması gereken süreyi uzatmasını zorunlu kılmaktadır. Uzun okul saatleri, öğrencilerin kişisel zamanlarını kısıtlamakta, aile ilişkilerini, sosyal aktiviteleri ve dinlenme sürelerini olumsuz etkilemektedir. Okul sonrası dershane veya özel derslere katılma zorunluluğu, öğrencilerin zamanını daha da daraltmakta onlarda fiziksel ve duygusal yorgunluk yanında stresin artmasına da neden olabilmektedir.



yoğun kaygı ve depresyon yaşadığını, bunların psikolojik sağlıklarında önemli düşüş olduğunu göstermiştir (25, 26). Japonya ve Çin gibi ülkelerde, aile ve toplum baskısı daha belirgin olduğundan bu ülkelerde öğrenciler, başarısızlık durumunda sosyal dışlanma veya kötü bir gelecekle karşı karşıya kalma endişesi taşımaktadır. Buna karşın, Fransa ve İngiltere gibi ülkelerde sınavın sadece bir akademik araç olarak görülmesi, sosyal baskıyı biraz daha hafifletebilmektedir. Öğrenciler sınavlarda başarısızlık korkusu yaşarken, aynı zamanda toplumun ve ailelerinin beklentilerini karşılayamama kaygısıyla da başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Genel olarak sınavlar, öğrenciler üzerinde zihinsel baskı yaratmakta, kaygı bozukluklarına artmasına ve depresyona gibi mental (ruhsal) sağlık sorunlarının gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

Psikolojik Danışma, Rehberlik ve Çözüm Önerileri

Mental sağlık sorunlarıyla başa çıkabilmede, öğrencilerin ruhsal ve duygusal sağlıklarını koruyabilmede önleyici psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri önemli olmaktadır. Bu hizmetler özellikle stres, kaygı, depresyon gibi duygusal zorlukların yanı sıra fiziksel sağlık sorunlarının da etkili bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilmektedir.

Genellikle bir terapist veya danışman ile birebir görüşmeler, grup terapileri veya farklı psikoterapi yaklaşımlarıyla sunulan bu hizmetler mental (ruhsal) sağlık problemlerine yönelik birtakım çözüm önerileri sunabilmektedir. Bunların okullarda yaygınlaştırılması, her öğrencinin kolayca ulaşabileceği bir destek kaynağı olarak sunulması, mental sağlığın korunmasında önleyici rehberlik işlevi görmektedir (18).

Sınavlara bağlı olarak gelişen psikolojik-ruhsal sorunları yönetebilmede mesleki rehberlik çalışmaları da önemli olabilmektedir. Nitekim kariyer planlaması ve mesleki öğrenci rehberliği programları, öğrencilerin kendi potansiyellerini anlamalarına ve akademik başarının ötesinde kendine has değerleri görebilmesinde yardımcı olabilmektedir. Öğrencilerin ilgi duydukları alanlarda kariyer fırsatlarına yönlendirilmesi sürecinde aile iletişiminin güçlendirilmesi ve ailelere yönelik rehberlik sunulması da mümkün olabilmektedir (15). Tüm bu uygulamalar, performansları tanıma ve psikolojik farkındalık düzeylerini artırmada başta aileler ve öğrenciler olmak üzere eğitimciler için de yararlı olmaktadır. Bu hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin birbirlerinin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğundan okuldaki ruh sağlığının korunmasında da önemli olmaktadır (28).

Eğitim sistemi içinde Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SEL) Programları'nın yaygınlaştırılmasının ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu da bildirilmektedir (12). Nitekim bu tür programlar öğrencilerin stresle başa çıkma, empati kurma ve problem çözme gibi beceriler yanında duygusal zekâ gelişimine de yardımcı olabilmektedir (16). İçinde spor, sanat gibi aktiviteleri de barındıran bu programların yaygınlaştırılması, öğrencilerin stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerini sağladığı bildirilmektedir (27). Ayrıca uyku alışkanlıkları, zaman yönetimi ve kişisel bakım konularında da öğrencilere rehberlik yapılması önemli olmaktadır (2).

Eğitim sistemine mental sağlıkla ilgili derslerin konulması öğrencilerin sosyal becerilerini ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerine katkı sağlayarak, sınıf içindeki baskıyı azaltabilir ve akademik başarıyı destekleyebilir. Bu dersler *Duygusal Zekâ ve Farkındalık*, *Empati Geliştirme*, *Stres Yönetimi*, *Zihinsel Sağlık*, *Duygusal Check-in* ve *Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)* gibi konulara odaklanabilir (18). Türk Eğitim Sistemine mental sağlık odaklı yeni ders ve uygulamaların eklenmesinin, öğrencilerin performans veya psikolojik iyilik hâllerini kontrol edebilmede etkili olabileceği düşünülmektedir.

Japonya ve Çin gibi ülkelerde, aile ve toplum baskısı daha belirgin olduğundan bu ülkelerde öğrenciler, başarısızlık durumunda sosyal dışlanma veya kötü bir gelecekle karşı karşıya kalma endişesi taşımaktadır. Buna karşın, Fransa ve İngiltere gibi ülkelerde sınavın sadece bir akademik araç olarak görülmesi, sosyal baskıyı biraz daha hafifletebilmektedir.



Son yıllarda yapay zekâ ile öğrenci performansının izlenmesi ve mental sağlık destek sistemlerinin sunulması gibi çalışmaların etkili olduğu belirtilmektedir. Yapay zekâ tabanlı sistemler, öğrencilere yalnızca akademik destek sunmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin davranışsal ve duygusal durumlarını da analiz edebilmektedir (29). Örneğin yapay zekâ, öğrencilerin ders içindeki tepkilerini, sınav kaygılarını ve psikolojik durumlarını izleyerek, anında müdahale edebilecek bir sistem oluşturabilir veya öğrencilerin stres, kaygı ve depresyon gibi durumlarla başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırabilir (30). Yapay zekânın öğrencilerin ruh hâlini izlemesi, profesyonel destek alımı için yönlendirme yapması, mental sağlık sorunlarının erken aşamalarda tespit edilmesini sağlayabilmektedir. Nitekim bazı yapay zekâ destekli terapi uygulamaları, öğrencilerle konuşarak onları rahatlatmakta, endi-

şelerini hafifletmekte veya terapistlik önerilerde bulunmaktadır (30). Bu tür dijital destek mekanizmaları, özellikle geleneksel terapist veya psikolojik danışman bulma konusunda zorluk çeken öğrenciler için yararlı olabilmektedir. Ayrıca yapay zekâ destekli bu programlar öğrencilere kişiselleştirilmiş öğrenme deneyimi sunabilmekte, her öğrencinin öğrenme hızını ve tarzını analiz ederek öğrenciye en uygun materyali ve çalışmayı sunabilmekte, onların zaman yönetimine destek olabilmektedir. Bu durum öğrencilerin sınavlar için daha hazır ve öz güvenli hissetmelerine yardımcı olabilmekte, sınav hazırlık asistanlığı yanında duygusal destek ve motivasyon da sunabilmektedir (31). Ücretsiz popüler yazılım programları ve platformları arasında *Quizlet*, *Khan Academy*, *Socratic by Google*, *Wysa*, *Quizizz* ve *Brainscape* gibi yapay zekâ uygulamaları sayılabilir. Bu yazılım ve

uygulamalar, sınav kaygısını azaltmaya yardımcı olacak araçlar ve platformlardır (32). Hem akademik hem de duygusal destek sağlayarak, öğrencilerin sınavlara daha hazır ve sakin bir şekilde yaklaşmalarını sağlayabilmektedirler. Bu teknolojiler, öğrencilerin öğrenme süreçlerini kişiselleştirerek, stres ve kaygıyı azaltabilir. Ancak dijital bağımlılık, sosyal izolasyon, güvenlik sorunları veya yetersiz yapay zekâ açımları gibi riskler de söz konusu olabilir (33). Ayrıca yapay programları ile ilgili güvenlik kaygılarının dünya çapında artıyor olması birtakım sınırlandırmaları gündeme getirmekte ve ülkelerin kendi yerli programlarını üretmesini zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle mental sağlığa yönelik olarak yapay zekânın eğitimde kullanımı, öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini gözetken bir ruh sağlığı uzmanı denetiminde yürütülmesi daha uygun olacaktır.

Sonuç

Nitelikli eğitimin toplumun tüm kesimlerine eşit olarak ulaştırılması koşulları bağlamında zor olduğundan sınav sistemlerinin varlığı tüm dünyada kaçınılmaz bir gerçeklik olarak yer almaktadır. Tüm destekleyici unsurlara rağmen sınavlar, dünyanın her yerinde bir şekilde kişiler üzerinde sosyal ve zihinsel baskı oluşturmaktadır. Sosyokültürel, ekonomik ve çevresel yapılar bağlamında sınav odaklı rekabetçi eğitim sistemlerinin oluşturduğu baskılar, kaygı ve depresyon şeklinde görülebilmektedir. Bunların etkileri kişiden kişiye farklı hissedilebilmekte veya mental sağlık üzerinde farklı olumsuzluklar görülebilmektedir. Mesleki rehberlik uygulamaları, ailelere yönelik psikoeğitim seminerleri, gençlere yönelik stres yönetimi uygulamaları gibi çalışmaların gençlerin ruhsal sağlık problemlerini azaltmada oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca sorunların çözümünde millî yapay zekâ programlarından yararlanılmasının, eğitim sistemi içinde gözüken mental (ruh) sağlıkla ilgili problemlere yaklaşımda yeni dönüşümler oluşturabileceği ve bunun gençlerin ruh sağlığına oldukça önemli katkılar sağlayabileceği de düşünülmektedir. Ancak okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılmasının en önemli değer olduğu bilinmektedir. Nitekim uzmanlar tarafından sunulacak psikolojik danışmanlık, bireylerin sağlıklı düşünme ve baş etme stratejileri geliştirmelerine, stres ve kaygıyla başa çıkmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Eğitim sistemi içinde mental (ruhsal) sorunlar görüldüğünde, bir alan uzmanına danışılmasının en etkili ve en doğru yol olduğu bilinmektedir.

Kaynaklar

- 1) Rossen, E., & Cowan, K. C. (2014). *Improving mental health in schools*. *Phi Delta Kappan*. 96(4), 8-13.
- 2) Smith, A., & Jones, B. (2023). *Academic Pressure and Mental Health: A Longitudinal Study of Students in High-Stakes Testing Environments*. *Journal of Educational Psychology*. 115(1), 1-15.
- 3) Woods, P. T., Evans, A., & Davis, M. (2023). *The Impact of Academic Stress on Youth Mental Health: A Study of High School Students in the UK*. *Journal of School Health*. 93(2), 115-123.
- 4) Hoover, S., & Bostic, J. (2021). *Schools as a vital component of the child and adolescent mental health system*. *Psychiatric Services*. 72(1), 37-48.

- 5) Duong, M. T., Bruns, E. J., Lee, K., Cox, S., Coifman, J., Mayworm, A., & Lyon, A. R. (2021). *Rates of Mental Health Service Utilization by Children and Adolescents in Schools and Other Common Service Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 48, 420-439.
- 6) Stephan, S. H., Weist, M., Kataoka, S., Adelsheim, S., & Mills, C. (2007). *Transformation of children's mental health services: The role of school mental health*. *Psychiatric Services*. 58(10), 1330-1338.
- 7) Högberg, B. (2021). *Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents*. *Social Science & Medicine*. 270, 113616.
- 8) Öztekin Bayir, Ö., & Tekel, E. (2021). *Problems of Turkish Education System and Suggested Solutions: What Do Pre-Service Teachers Think?*. *Journal of Pedagogical Research*. 5(1), 275-292.
- 9) Erdoğan, M., & Arslan, H. (2022). *Türkiye'de Gençlerin Mental Sağlık Durumu: Depresyon ve Kaygı Bozuklukları Üzerine Bir Araştırma*. *Psikiyatri ve Psikolojik Danışmanlık Dergisi*. 35(3), 221-230.
- 10) Husain, M. I., Vasilenko, S. A., & Zimmerman, M. A. (2021). *Effects of Academic Stress on Psychological Health: A Study of College Students*. *Journal of College Student Development*. 62(4), 489-504.
- 11) Becker, S. P., Sidol, C. A., & Riegel, M. (2020). *Stress, Academic Pressure, and Mental Health in College Students*. *Journal of Adolescent Health*. 66(3), 358-363.
- 12) Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2022). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. *ABD-New York: Teachers College Press*.
- 13) Arslantaş, H., Koyak, H.Ç., & Sarı, E. (2019). *Lise öğrencisi ergenlerin ruhsal hastalıklara yönelik inanç ve sosyal mesafelerini etkileyen faktörler*. *Cukurova Medical Journal*. 44(4), 1272-1283.
- 14) Güngör, C., & Saltürk, A. (2022). *"Gizli Buzlanma" Olarak Sınav Kaygısı: Üniversite Öğrencilerinin Metaforik İfadelerinin Değerlendirilmesi*. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(4), 1397-1418.
- 15) Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). *Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları*. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 3(1), 201-218.
- 16) Williams, S., & Johnson, K. (2024). *Reducing Exam Anxiety Through Emotional Intelligence Training: A Pilot Study in High School Students*. *Journal of Applied Psychology*. 39(4), 22-38.
- 17) Yale University. (2021). *The Impact of SAT and ACT on Mental Health: A Research Perspective*. *American Journal of Education*. 119(2), 141-159.
- 18) Furlong, M. J., You, S., & Rumberger, R. W. (2022). *The Role of Psychological Support in Education: A Comparative Study of the UK and US Systems*. *Journal of School Psychology*. 88, 55-68.
- 19) Roome, T., & Soan, C. A. (2019). *GCSE exam stress: Student perceptions of the effects on wellbeing and performance*. *Pastoral Care in Education*. 37(4), 297-315.
- 20) Aylward, A. (2018). *Mental health and examination stress: A study of UK students*. *British Journal of Educational Psychology*. 88(2), 213-230.

- 21) Smith, A. (2015). *Exam Anxiety and Depression: A Meta-Analysis*. *Journal of Educational Research*. 108(5), 453-461.
- 22) Hadjar, A., & Becker, R. (Eds.). (2009). *Expected and unexpected consequences of the educational expansion in Europe and the US: theoretical approaches and empirical findings in comparative perspective*. (Vol. 12). Haupt Verlag AG.
- 23) Cohen, M. (2014). *The national state, the local and the growth of mass schooling: History lessons from England, France and the United States 1. In Education and the State*. Routledge. 17-38.
- 24) Sato, T., Yamaguchi, S., & Hasegawa, Y. (2016). *The impact of academic pressure on mental health among Japanese students*. *Journal of Adolescent Health*. 59(4), 423-429.
- 25) Liang, Y., & Lin, M. (2013). *Psychological distress and exam stress among Chinese students: A study of high schoolers*. *Journal of Educational Psychology*. 105(4), 933-945.
- 26) Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). *Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem*. *Journal of Affective Disorders*. 295, 384-389.
- 27) Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). *The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience*. *Annals of general psychiatry*. 20, 1-9.
- 28) Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*. 79(1), 491-525.
- 29) Fiske, J., & Lee, Y. (2021). *AI-based mental health interventions in school settings: A comprehensive review*. *Journal of Digital Mental Health*. 8(2), 112-126.
- 30) Thompson, S. R., & McKinney, J. (2022). *Replika AI chatbot as a mental health tool: Evaluating its impact on adolescent anxiety and stress levels*. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*. 34(1), 30-38.
- 31) Fitzpatrick, K. K., Gibbs, J., & Dautovich, N. D. (2021). *Woebot as a mental health intervention for adolescents: A randomized controlled trial*. *Journal of Medical Internet Research*. 23(4).
- 32) Rees, J. M., & Welch, A. (2021). *Effectiveness of Wysa in improving mental health among university students: A randomized controlled trial*. *Computers in Human Behavior*. 116.
- 33) Fitzpatrick, K. K., & Holm, R. (2021). *The role of AI-powered mental health interventions in improving adolescent mental health: A study on Tess*. *Journal of Behavioral Health*. 52(2), 112-118.