

Yayın Geliş Tarihi: 10.04.2026

Yayına Kabul Tarihi: 02.09.2025

Online Yayın Tarihi: 15.03.2026

<http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1673372>

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

Cilt: 28, Sayı: 1, Yıl: 2026, Sayfa: 314-333

E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

YAPAY ZEKA İLE TERAPİ: TERAPÖTİK SÜREÇTE ALGORİTMALARIN ETKİSİ VE ETİK SORUNLAR

*Candan PAMFİLİ**

*Nur İNCİ NAMLI***

Öz¹

Yapay zeka hayatın her alanında olduğu gibi psikoterapi süreçlerinde de giderek daha yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Yapay zekanın psikoterapide kullanımı çeşitli fırsatları içerdiği gibi bazı kaygıları da içermektedir. Bu çalışmanın amacı yapay zeka teknolojilerinin terapötik süreçlerdeki etkisini ve beraberinde getirdiği etik sorunları araştırmaktır. Çalışmada doküman analizi yönteminden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre yapay zekanın psikoterapide kullanım alanı geniştir. Psikoterapide yapay zeka kullanımının avantajları ve dezavantajları, veri gizliliği ve gözetim, algoritmik önyargı ve adalet, terapötik ilişki ve insani dokunma, hesap verebilirlik ve sorumluluk gibi etik sorunları içerdiği çalışmanın sonuçları arasındadır. Çalışmada yapay zekanın psikoterapide daha fazla yer edineceği yönünde beklentilerin olduğu ortaya koyulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikoterapi, Yapay Zeka, Terapötik Süreç, Etik Sorunlar.

Pamfili, C., & İnci Namlı, N. (2026). Yapay zeka ile terapi: terapötik süreçte algoritmaların etkisi ve etik sorunlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28 (1), 314-333.

*Uzm. Klinik Psikolog, Üsküdar Üniversitesi, ORCID: 0009-0009-0199-1057, psk.candanozkan@gmail.com

**Dr. Öğr. Üyesi, Doğuş Üniversitesi – Psikoloji (İngilizce), ORCID: 0000-0002-2166-8515, ninci@dogus.edu.tr

¹Bu çalışma, insan katılımcılarından veri toplanmasını içermeyen, literatüre dayalı kuramsal bir araştırma niteliğinde olduğundan etik kurul onayı gerektirmemektedir.

THERAPY WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE: THE EFFECT OF ALGORITHMS ON THE THERAPEUTIC PROCESS AND ETHICAL ISSUES

Abstract

Artificial intelligence is increasingly used in psychotherapy processes, as in all areas of life. The use of artificial intelligence in psychotherapy includes various opportunities as well as some concerns. The aim of this study is to investigate the effect of artificial intelligence technologies on therapeutic processes and the ethical issues it brings. The document analysis method was used in the study. According to the results obtained, the area of use of artificial intelligence in psychotherapy is wide. The results of the study include ethical issues such as advantages and disadvantages, data privacy and surveillance, algorithmic bias and justice, therapeutic relationship and human touch, accountability and responsibility. The study reveals that there are expectations that artificial intelligence will gain more place in psychotherapy.

Keywords: *Psychotherapy, Artificial Intelligence, Therapeutic Process, Ethical Issues.*

GİRİŞ

Teknolojinin sürekli gelişmesiyle birlikte kullanıldığı alanlar da hızla artmaktadır (Niggli & Rutzer, 2023, s. 1). Teknolojideki hızlı ve sürekli gelişmelerle ortaya çıkan yapay zeka, günümüzde insan hayatının her alanında etkisini göstermektedir. Araştırmacılar “yapay zeka” kavramının tanımlanması konusunda farklı görüşler içerisinde olsa da genel anlamda bu kavram, makinelerin veri işleyerek öğrenme, örüntü tanıma, doğal dil anlama ve karar alma gibi görevleri otomatik olarak gerçekleştirebildiği bir bilgisayar bilimi alanı olarak tanımlanmaktadır (Hunt, 2014, s. 3; Kumar, 2013, s. 2; Salin & Winston, 1992, s. 49). Güncel bir tanıma göre yapay zeka, belirli hedeflere ulaşmak için çevrelerini analiz ederek ve otonom eylemlerde bulunarak akıllı davranış sergileyen sistemler bütünü şeklinde çerçevelendirilmektedir (Boden, 2018, s. 1; Sheikh vd., 2023, s. 20). Teknolojide sürekli gelişmenin bir ürünü olarak gelişen yapay zeka, insan hayatının merkezinde yer almaya başlamıştır. Bunda yapay zekanın kullanım alanlarının geniş bir kapsama sahip olması etkilidir.

Günümüzde yapay zeka kullanılarak pek çok işin daha verimli bir şekilde yapılabilirdiği ortaya konulmuştur (Goswami vd., 2024, s. 110). Yapay zeka; navigasyon, eğitim, sağlık, güvenlik, sosyal hizmet, ulaşım, iletişim, pazarlama, tarım, risk değerlendirmesi, finans, gıda, siber güvenlik, sermaye yönetimi gibi geniş bir kullanım alanına sahiptir (Yıldız, 2022, s. 49). Yapay zekanın bu alanlardaki etkililiği giderek artma eğilimi göstermektedir. Yapay zeka aracılığıyla iletişim kurulmakta, fikir yürütülmekte, problem çözme stratejileri geliştirilmekte, tahlil ve analiz yapılmakta, çıkarım yapılarak karar verilmektedir (Özdemir & Bilgin, 2021, s. 440). Yapay zekaya olan ilgi düzenli olarak artmaktadır. Yapay zeka, eğitimden

sağlığa, psikoterapiden üretime kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir ve dünyada dijitalleşme sürecinin temel aracıdır (Temel & Coşkun, 2024, s. 9). Yapay zekanın her alandaki etkisi, terapilerin uygulanmasında da görülmüştür. Yeni yöntem ve tekniklerin kullanılmaya başlanmasıyla terapötik yöntemler derinlik kazanmıştır (Akgöz vd., 2022, s. 1840).

Psikoterapi uygulamalarının kökeni oldukça eski dönemlere dayanmaktadır. Günümüzde ise bu uygulamaların gelişimi, teknolojik ilerlemelerle yakından ilişkilidir ve bu ilerlemelerden etkin bir biçimde yararlanıldığı gözlemlenmektedir. Terapötik süreçler son yıllarda daha sistemli ve bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmeye başlanmıştır (Özakkaş, 2018, s. 13). Terapötik süreç içerisinde saygı, empati, saydamlık, somutluk gibi koşullar bulunmaktadır (Yıldırım & Öksüz, 2023, s. 21). Teknolojide yaşanan gelişmelerle birlikte bu koşullara yansıyan örneklerin varlığından bahsetmek mümkün hale gelmiştir. Yapay zeka aracılığıyla uygulanan psikoterapi süreçlerinde internet, akıllı telefon uygulamaları ile erişilebilirlik ön plana çıkmaktadır (Erdoğan vd., 2024, s. 31). Toplumun yapay zekayı kullanma sıklığının artması ve yapay zekanın giderek daha fazla benimsenmesi ile yapay zekanın psikoterapide kullanılması da yaygınlaşmaktadır. Yapay zeka ile yürütülen psikoterapi süreçlerinde depresyon, anksiyete gibi sorunlara çözüm üretilmesi hedeflenmektedir. Sohbet botları, duygu tanıma sistemleri, veri analitiği ile özelleştirilmiş tedaviler yapay zekâ ve psikoterapi kapsamında kendisine yer edinmiştir (Sedlakova & Trachsel, 2022, s. 1). Yapay zekanın gelişmeye devam etmesine paralel olarak psikoterapi ile ilişkisinin daha fazla derinlik kazanması yönünde beklentiler bulunmaktadır.

Ediboğlu'na göre (2023, s. 15) psikoterapide yapay zekanın kullanım alanları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

1. Dijital terapi ve chatbotlar,
2. Duygu analizi,
3. Ruh hali takibi,
4. Kişiselleştirilmiş tedavi planları,
5. Sanal gerçeklik terapileri,
6. Konuşma analizi,
7. Davranış analizi,
8. Terapi seanslarının analizi ve desteklenmesi,
9. Otomatik destek sistemleri,
10. Kriz müdahale sistemleri.

Görüldüğü üzere yapay zekanın psikoterapide geniş bir kullanım alanı bulunmaktadır. Yapay zeka teknolojisi geliştikçe psikoterapi uygulamalarında farklı kullanım örnekleri ortaya çıkmaya devam etmektedir. “Giyilebilir teknolojiler, sohbet robotları, sanal gerçeklik gözlükleri, akıllı telefon mobil uygulamalar gibi farklı modellemeleri ile ruh sağlığı alanında da yapay zeka uygulamalarının yaygınlaştığı görülmektedir” (Ülker & Akkan, 2023, s. 246). Günümüzde yapay

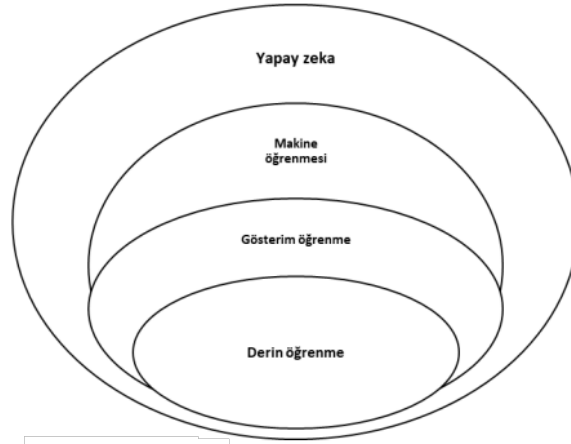
zeka ile psikoterapi uygulamalarının gerçekleştiği farklı bilgisayar uygulamaları geliştirilmiştir. Woebot, Wysa, Tess ve Sara gibi uygulamalar, yapay zeka destekli “bedenlenmiş psikoterapötik araçlar” arasında sayılmaktadır (Fiske vd., 2019, s. 2). Bu tarz uygulamaların farklı terapötik ekollere ait (örn. Bilişsel Davranışçı Terapi veya Diyalektik Davranışçı Terapi) yöntemler üzerinden hareket ettiği gözlenmektedir. Yapay zekanın insan hayatında ve psikoterapide üstlendiği rollerin artması, yapay zeka ve terapötik yaklaşımlar ile ilgili göz önünde bulundurulması gereken hususlardan bir tanesidir. “Yapay zeka destekli sanal psikoterapötik cihazlar, depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının tedavisinde etkili olmuştur” (Ediboğlu, 2023, s. 15). Yapay zekanın özellikle duygudurum bozukluklarını önlemede üstlendiği roller, terapötik yaklaşımların daha fazla gündeme gelmesinde etkindir. Bilişsel davranışçı terapi ve yapay zeka konusunda Woebot isimli sohbet robotu yaygın bilinen bir örnek olarak görünmektedir. Woebot, terapi sürecindeki akışa uygun sorular sorma, empati yapma gibi niteliklere uygun şekilde tasarlanan bir algoritma ile çalışmaktadır. Woebot’un uygulandığı bilişsel davranışçı terapi seanslarında depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaldığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Ülker & Akkan, 2023, s. 248). Yapay zekanın bilişsel davranışçı terapide kullanılması, farklı tekniklere dair örnekleri içermektedir. Bunlardan bir tanesi olan maruz bırakma tekniği, sanal uyaran aracılığıyla bireylerin uyarılması ile ilgilidir. Maruz bırakma tekniğinin kullanılmasına paralel olarak danışanların kendisini daha güvende hissettikleri ifade edilmektedir (Gültekin, 2022, s. 134). Duygu odaklı terapi ve yapay zeka ile ilgili Wysa adlı uygulama ön plana çıkmaktadır. Anksiyete ve stresle başa çıkmasının teşvik edildiği Wysa kapsamında sohbet tabanlı yapay zeka şeklinde bir kullanım bulunmaktadır. Farklı dil alternatiflerini içeren Wysa, kullanıcı anonimliği sağlamaktadır. Wysa ile gerçek terapist yerine yapay zeka rehberlik etmektedir (Erdoğan vd., 2024, s. 37).

Psikoterapi uygulamalarında ampirik olarak desteklenen tedavilerin dijital olarak sunulan formatları, tedaviye özgü bileşenlerin önemini ve insan rehberliğinin gerekliliğini desteklerken erişimi artırmaktadır. Yapay zeka aracılığıyla psikoterapi uygulamalarının yürütülmesi, farklı örnekleri ortaya çıkarmaktadır (Horn & Weisz, 2020, s. 853). Psikoterapinin etkinliğini artırmak amacıyla, yeni yapay zeka ve makine öğrenimi yöntemlerinin psikoterapiye nasıl dahil edilebileceği yakından incelenmektedir. Dijital ortamda sunulan zengin veri kaynakları, bu yöntemlerin yapay zeka aracılığıyla daha verimli kullanılabilmesi için büyük bir potansiyel sunmaktadır. Son çalışmalar, tespit ve teşhis, sonuçları tahmin etme, tedaviye uyum, remisyona ve nüksetme gibi alanlarda yapay zekanın etkin kullanımını desteklemektedir. Makine öğrenmesi yöntemlerinin uygulanması sürecinde, yapay zeka temelli çıkarımlara aşırı düzeyde güvenilmesinin, psikoterapi bağlamında insan faktörünü arka planda bırakma potansiyeli taşıdığı ifade edilmektedir (Richards, 2024, s. 1). Buradan hareketle yapay zekanın psikoterapide kullanımının hassas yürütülmesi gereken bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

Yapay zeka, kapsamlı ve karmaşık hesaplama gerektirmektedir. Bilgisayar donanımı ve özel yapay zeka çip tasarımlarında azalan maliyet, yapay zeka

teknolojilerinin daha çok uygulanabilir olmasını sağlamıştır. Buna paralel olarak yapay zeka daha ulaşılabilir hale gelmiştir ve giderek daha geniş bir kullanım alanına sahip olmuştur. Yapay zekanın insan müdahalesini azaltması ve süreçlere hızlı bir şekilde uyum sağlaması nedeniyle daha geniş çevrelerin ilgisini çekmeye başladığı ifade edilmektedir (Collins vd., 2021, s. 1). Farklı disiplinlerden yararlanarak hızla gelişen bir disiplin konumunda olan yapay zeka, günümüzde dünyaya yön veren teknolojik dönüşümün temel aktörü konumundadır (İşcan & Kaygısız, 2024, s. 203). Yapay zeka geliştikçe yapay zeka ile ilgili alt dalların da gelişmesi yönünde beklentiler bulunmaktadır ve bunun yapay zekanın kullanım alanını genişletmesi beklenmektedir. Şekil 1’de görüldüğü üzere yapay zeka; derin öğrenme, gösterim öğrenme, makine öğrenmesi disiplinleri ile iç içe bir yapıdadır (Ünsal, 2024). Yapay zeka teknolojilerinin gelişimiyle birlikte eğitim, sağlık, spor, ekonomi, politika, matematik, fizik ve daha birçok disiplinin yapay zekayla olan etkileşimi giderek genişleme eğilimi göstermektedir.

Şekil 1: Yapay Zeka ile İlgili Disiplinler



Kaynak: Ünsal, 2024, s. 675

Yapay zekanın terapilerdeki kullanımı, son yıllarda teknolojideki hızlı ve sürekli gelişmelere paralel olarak önemli ölçüde artış göstermiştir. Günümüzde insan hayatının her alanında etkisini gösteren yapay zeka, özellikle ruh sağlığı hizmetlerinde dönüşümsel bir rol üstlenmeye başlamıştır. Bu durum, psikoterapinin sunulma biçimlerini ve terapötik yaklaşımları derinden etkilemekte, yeni yöntem ve tekniklerin kullanılmaya başlanmasıyla uygulanan terapilerin derinlik kazanmasını sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı yapay zeka teknolojilerinin terapötik süreçlerdeki olumlu ve olumsuz etkisi ile beraberinde getirdiği etik sorunları güncel araştırmalarla incelemektir. Çalışmada yapay zekanın hangi terapötik yöntemlerde kullanıldığı, verimlilik ve hasta sonuçları üzerinde nasıl etkili olduğu, hastaların psikolojik durumları üzerindeki yansımalarının nasıl geliştiği gibi sorulara yanıt

aranmaktadır. Böyle bir çalışma hazırlanması ile yapay zeka destekli terapötik süreçlerin etkinliği ve etik boyutları analiz edilerek literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Yöntemi ve Tasarımı

Bu çalışmada, nitel araştırma desenlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi; daha önce yayımlanmış akademik metinlerin, raporların, bilimsel makalelerin ve ilgili belgelerin sistematik şekilde incelenmesiyle yürütülen bir araştırma yaklaşımıdır (Bowen, 2009, s. 27; Kırıl, 2020, s. 173). Bu yöntem, yapay zeka ile psikoterapi uygulamaları ve etik sorunlar konusunda mevcut literatürün kapsamlı şekilde değerlendirilmesini ve yorumlanmasını amaçlamaktadır.

Veri Kaynakları ve Seçim Kriterleri

Bu çalışmada, 2019-2025 yılları arasında yayımlanmış ve yapay zekanın psikoterapi süreçlerindeki kullanımı ile etik boyutlarını konu edinen akademik makalelerinden oluşan veriler kullanılmıştır. Kaynak seçiminde yapay zekanın terapötik süreçlerdeki kullanımıyla ilgili olması, etik sorunlara doğrudan yer vermesi, bilimsel, akademik ve hakemli yayınlardan oluşması, ayrıca Türkçe veya İngilizce dillerinde yayımlanmış olması temel ölçütler olarak belirlenmiştir.

Veri Analizi Süreci

Bu araştırmanın veri analiz süreci, Braun ve Clarke (2006) tarafından geliştirilen tematik analiz tekniğiyle yürütülmüştür. Bu yaklaşım kapsamında ilk olarak belirlenen dokümanlar tekrar tekrar okunarak tanıma ve not alma aşaması gerçekleştirilmiştir. Ardından, metinlerde sıkça geçen ve araştırma amacına uygun olan "veri gizliliği," "duygusal etkileşim eksikliği," "algoritmik önyargı" gibi ifadeler ve kavramlar açık kodlama yöntemiyle kodlanmıştır. Bu kodlar gruplandırılarak etik sorunlar ve terapötik süreçler ekseninde ortak temalar oluşturulmuş ve temaların tutarlılığı gözden geçirilmiştir. Son olarak, nihai temalar tanımlanarak analiz bağlamında açıklanmış; elde edilen bulgular, temalar üzerinden kuramsal ve pratik bağlamda değerlendirilerek mevcut literatür ışığında tartışılmıştır.

BULGULAR

Yapılan inceleme sonucunda kriterlere uyum gösteren toplamda 28 farklı araştırma makalesi üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen temalar şu şekildedir: Yapay zekaya dayalı terapilerin avantajları ve dezavantajları, veri gizliliği ve gözetim, algoritmik önyargı ve adalet, terapötik ilişki

ve insani dokunma ile hesap verebilirlik ve sorumluluk. Tablo 1’de araştırmaların temel hatları hakkında bilgi verilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilen Makalelere Dair Temel Bilgiler

1. Tema: Yapay Zekaya Dayalı Terapilerin Avantajları ve Dezavantajları	
<i>Yazar adı</i>	<i>Temel konu</i>
Agazie, 2024	Terapötik ittifak kurmanın zorluğu
Bal, 2025	Teşhisten terapötik müdahaleye geniş kullanım alanı
Beg vd., 2024	Otomatik sunumlar ve çözüm yöntemleri üretme
Ediboğlu, 2023	Erişim kolaylığı
Erdoğan vd., 2024	Erişim kolaylığı
Giarmoleo vd., 2023	Etik sorunlar
Gültekin, 2022	Geniş bir kullanım alanına sahip olması
Güzel vd., 2022	Maliyet açısından çeşitli güçlükler barındırması
Hilchenko & Bassirian, 2023	Etik sorunlar
Hoşgör & Güngördü, 2024	Maliyet açısından avantajlı olması
Kazıcı & Erol, 2023	Büyük verilerin hızlıca analiz edilebilmesi
Turan vd., 2022	Psikolojik bozuklukların anlaşılması ve tedavisinde önemli ilerlemeler sağlaması
Ülker & Akkan, 2023	Yapay zeka terapistlerinin mümkün olması
Yeşilkaya, 2022	Etik sorunlar
Zhang & Wang, 2024	Gerçek zamanlı etkileşimlerin mümkün olması
2. Tema: Veri Gizliliği ve Gözetim	
Ediboğlu, 2023 ²	Kişisel verilerin korunması kısmında problemler
Polat, 2024	Veri gizliliği ve adaletin sağlanması
Sallam vd., 2023	ChatGPT temelli uygulamalarda veri gizliliği sorunu
Stoll vd., 2020	Verilerin korunmasında ortaya çıkabilecek sorunlar
3. Tema: Algoritmik Önyargı ve Adalet	
Adalı, 2023	Programları üreten kişilerin önyargılarının yansması
Chekoud vd., 2024	Algoritmik önyargıların varlığı ve verilerin dengesizliği
Eubanks, 2019	Algoritmik önyargıların varlığı ve verilerin dengesizliği
Richards, 2024	Özellikle dezavantajlı gruplar için önyargıların, terapötik sürece zarar vermesi ihtimali
Tekbey & Alaybeyoğlu, 2023	Hukuk sistemlerinin bazı gruplar için önyargılı karar vermesi ve bunun yapay zekaya yansımaları
4. Tema: Terapötik İlişki ve İnsani Dokunma	
Agazie, 2024 ¹	Terapötik ittifak kurmanın zorluğu
Ediboğlu, 2023 ²	Terapötik ittifak kurmanın zorluğu
Özdemir & Bilgin, 2021	Tek tip psikoterapist kimliği oluşumu ve ittifakı zorlaması
Ülker & Akkan, 2023 ³	Psikoterapiye özgü olguları içermeme sorunu
5. Tema: Hesap Verebilirlik ve Sorumluluk	
Alfano vd., 2024	İnsani ilişkilere dayanmaması ve buna bağlı olarak sorumluluk üstlenmeme durumu
Chen vd., 2023	Yapay zekâda hesap verebilirlik ve sorumluluk riskinin olması
Srinivasan & González, 2022	Empati yetisinin bulunmaması
Topakkaya & Eyibaş, 2019	Bilinç ve irade eksikliğine bağlı sorumluluk almama durumu

Yapay Zekaya Dayalı Terapilerin Avantajları ve Dezavantajları

Gelişimi yeni olan ve devam eden bir alan olarak yapay zeka, belirli bir bütçe gerektirmektedir. Yapay zekanın gelişimi bu ivmede devam edecek olduğunda maliyet unsurunun bir dezavantaj niteliği taşımayacağı beklenmekle birlikte şu anki koşullarda maliyetin göz önünde bulundurulması gereken bir unsur olduğu belirtilmektedir (Güzel, Dömbekci & Eren, 2022, s. 516). Bununla birlikte yapay zekanın maliyet açısından avantajlı olduğunu ifade eden görüşlerden bahsedilmektedir (Hoşgör & Güngördü, 2022, s. 397).

Psikoterapilerde yapay zekanın kullanılması, tanı ve teşhisin yanı sıra başarılı tedavi örneklerini ortaya çıkarması yönüyle önemlidir. Yapay zekaya dayalı terapilerin terapisti destekleyecek şekilde veriler sunması ve verileri analiz etmesi rolleriyle avantaj sağladığı ifade edilmektedir. Yapay zekanın ayrıca terapi süreçlerinde terapist rolü üstlenmesi söz konusudur (Ülker ve Akkan, 2023, s. 248). Yeni uygulamaların çıkması ve yapay zekanın sürekli gelişmesine paralel olarak terapilerdeki bu ve benzer avantajların kapsamının genişletilmesi beklenmektedir.

Hoşgör ve Güngördü'ye göre (2022, s. 397), yapay zekaya dayalı terapilerin birçok avantajı bulunmaktadır: verimlilik ve doğruluk artmaktadır, iş yükü azalırken hasta bakım süresi ve kritik vakalara ayrılan zaman artış göstermektedir; ayrıca terapilerde kesinlik sağlanabilmektedir. Bu teknolojinin bazı dezavantajları arasında; iş kaybı riskinin ortaya çıkması insan dokunuşunun gerekli olduğu durumlarda yetersiz kalması, empati konusunda sınırlılık göstermesi ve duygusal zekadan yoksun olması gibi önemli eksiklikler yer almaktadır.

Yapay zekaya dayalı terapilerin kullanılması ile psikolojik bozukluklarda iyileşme kaydedilmesi söz konusudur ve bu durum yapay zekaya dayalı terapilerin temel avantajı olarak görülmektedir. Yapay zeka destekli uygulamaların psikoterapide kullanımının yaygınlaşması, bunun bir yansıması olarak görülmektedir. Yapay zeka tabanlı terapötik uygulamalar, özellikle karşılıklı mesajlaşabilen sohbet robotları (chatbotlar) ve interaktif platformlar giderek yaygınlaşmaktadır. Bu alandaki öne çıkan örneklerden biri olan Woebot, sanal bir psikolog gibi hastalarla sohbet ederek onların duygu ve düşünce kalıplarını anlamalarına yardımcı olmakta; bu sayede dayanıklılık ve anksiyeteyi azaltma gibi becerilerin geliştirilmesini desteklemektedir. Yapılan çalışmalar, Woebot'un depresif belirtileri başarılı bir şekilde azaltabildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Tess adlı bir diğer uygulama da doğal dil işlemeyi kullanarak duygusal stresi ifade eden belirtileri saptamakta ve kullanıcılar arasında depresyon ile kaygıyı azalttığı gözlenmiştir (Turan, Gülşen & Yılmaz, 2022, s. 58).

Yapay zeka, dünya çapında sağlık hizmetlerini giderek daha fazla etkilemektedir. Kolayca erişilebilen ruh sağlığı hizmetlerine artan ihtiyaç, yeni teknolojilerin hızla ilerlemesiyle birlikte, yapay zeka ile etkileşimler kullanılarak psikoterapi yaklaşımlarının uygulanabilirliği konusunda çeşitli fikirler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, yapay zekanın kullanılması ile psikoterapide erişim sorunu ortadan kalkmaktadır (Erdoğan vd., 2024, s. 40). Yapay zekanın psikolojik sağlıkla ilgili gün geçtikçe daha etkili rol üstlenmeye başlaması, yapay zeka destekli

terapilerin yaygınlaşmasını beraberinde getirmiştir. Yapay zeka, teşhisten terapötik müdahalelere kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir (Bal, 2025, s. 645). Yapay zekâ, psikoterapi süreçlerini iyileştirmek için artırılmış kullanılabilirlik ve kişiselleştirilmiş tedaviler için otomatik sistemler gibi yenilikçi çözümler sunmaktadır (Beg vd., 2024, s. 1). Yapay zeka kullanılarak gerçek zamanlı etkileşimler mümkün olduğu için psikoterapide daha geniş bir kullanım alanı oluşması beklenmektedir (Zhang & Wang, 2024, s. 2). Terapilerde yapay zekanın kullanılması, yapay zekanın büyük miktarda veriyi hızlı bir şekilde analiz edebilme yeteneği ile ilişkilidir. Büyük miktardaki verinin hızlı ve başarılı bir şekilde analiz edilmesi, uzmanların önündeki en büyük kısıtlayıcı faktör olan zaman konusundaki sorunların ortadan kaldırılması anlamına gelmektedir (Kazıcı & Erol, 2023, s. 276). Yapay zekaya dayalı terapiler, tüm bu sınırlılıklara rağmen mevcut koşullar altında yaygın biçimde kullanılmaya devam etmektedir.

Yapay zeka destekli psikoterapi cihazları alanı hızla gelişmektedir. Sohbet robotları ve sanal asistanlar da dahil olmak üzere yapay zeka araçları, psikologların ve psikoterapistlerin çalışmalarını taklit etme ve hatta bireylerin temel terapötik ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olma potansiyeline sahiptir (Bal, 2025, s. 644). Yapay zekâya dayalı terapilere dair öne çıkan konular arasında, yapay zekâ uygulamalarının depresyon, anksiyete, madde kullanımı, bipolar ve psikotik bozukluklar gibi psikolojik sorunlara nasıl çözüm ürettiği ve bu çözüm sürecinde nasıl bir yol izlediği yer almaktadır. Özellikle belirtiler ve teşhis noktasında yapay zekanın büyük oranda başarı sağlaması, yapay zekaya dayalı terapilerin daha fazla kullanılmasında etkindir. Teşhis süreçlerinin yanı sıra psikolojik destek, eğitim, ilaç kullanımı gibi yapay zekaya dayalı terapilerde kullanım alanları kapsamında yer almaktadır (Gültekin, 2022, s. 126). Ayrıca terapi oturumlarında yapay zeka, destekleyici roller üstlenmekte olup etiketlenmenin de önüne geçmektedir. Yapay zekaya dayalı terapiler aracılığıyla hastalarla etkileşim kurulmakta ve duygusal açıdan destek verilmektedir. Yapay zekaya dayalı terapilerin hastaların terapötik becerilerini geliştirmede etkili olması beklenmektedir. Yapay zekaya dayalı terapiler aynı zamanda hastaların zaman ve mekandan bağımsız olarak terapiye erişim olanaklarına sahip olmasını sağlamaktadır (Ediboğlu, 2023, s. 13).

Olumlu etkilere rağmen, yapay zekanın psikoterapide uygulanmasıyla ilişkili fark edilebilir dezavantajlar tespit edilmiştir. Terapötik bir ittifak kurmak, insan olmayan varlıklar için zordur. Psikoterapi, sınırlı yapay zeka için çok karmaşık bir görevdir (Agazie, 2024, s. 451). Yapay zekâ uygulamaları, insani özellikleri taklit edebilse de duygu konusunda yetersiz kaldıkları için eleştirilmektedir. Yapay zekanın hızlı bir şekilde gelişim göstermesiyle birlikte, duygusal bilinç oluşturma yönünde bazı örneklerin ortaya çıkmaya başladığı gözlemlenmektedir. Yine de yapay zekanın insan zihnine benzer algoritmalar geliştirmede ve insan davranışlarını taklit edebilen modelleri oluşturmada zorlandığı düşünülmektedir (Ülker & Akkan, 2023, s. 251). Ayrıca psikoterapide yapay zekanın kullanılması, yeni gelişen bir alan niteliği taşımaktadır. Ediboğlu'nun (2023, s. 16) belirttiği üzere, yapay zeka botları

psikiyatride büyük bir potansiyel barındırır da bazı önemli sınırlamalara sahiptir. Bu botlar, semptomları paylaşma konusundaki damgalanma hissini azaltarak daha uygun maliyetli ve erişilebilir bir destek sunabilir. Ancak, eğitilmiş bir psikiyatristin sahip olduğu bilgi ve beceri setine sahip değildirler.

Bu olumsuzluklara ek olarak, yapay zekada etik, üzerinde önemle durulan, güncel tartışma konularından bir tanesidir (Giarmoleo vd., 2023, s. 2). Etik, insan hayatına yön veren temel değerlerden bir tanesi olduğu için yapay zeka kullanımında etik ile ilişkili kaygıların giderilmesi, öncelikli bir yere sahiptir. Yapay zeka kullanımı konusunda etik bir çerçeve oluşturulması, etik sorunların önüne geçilmesi bakımından kalıcı çözüm niteliği taşıyacaktır (Yeşilkaya, 2022, s. 951). Yapay zeka, gizlilik, fikri mülkiyet hakları, önyargılar, çalışma koşulları, toplumsal etkiler ve çevresel değerlendirmeler gibi çok sayıda etik ikilemi kapsamaktadır. Bu sorunların kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, sürekli değişimlerin gözlendiği yapay zeka alanında sorumlu ve etik bir şekilde hareket edilmesi bakımından kritiktir (Hilchenko & Bassirian, 2023, s. 119).

Veri Gizliliği ve Gözetim

Yapay zekâ teknolojilerinin psikoterapi alanında kullanımı, önemli etik tartışmaları da beraberinde getirmektedir. Bu tartışmaların başında gizlilik ve mahremiyet konuları yer almaktadır. Bireylerin kişisel verilerinin korunmasına yönelik endişeler, yapay zekânın potansiyel faydalarını gölgede bırakabilecek düzeydedir. Özellikle psikoterapi gibi son derece kişisel ve duyarlı bilgilerin paylaşıldığı bir bağlamda, verilerin yetkisiz erişimlere açık olması ya da kişilerin onayı dışında kullanılması ciddi etik ihlallere yol açabilir (Ediboğlu, 2023, s. 16). Veri gizliliği ve gözetim konusundaki kaygılar, büyük miktarda veri toplanmasıyla daha da derinleşmektedir. Verilerin izinsiz şekilde paylaşılması, ticari amaçlarla kullanılması ya da üçüncü taraflara aktarılması gibi durumlar; bireylerin mahremiyet haklarının ihlali anlamına gelmektedir (Polat, 2024, s. 406). Online psikoterapi, mahremiyet, gizlilik ve veri güvenliği açısından ciddi etik kaygılar doğurmaktadır; özellikle şifrelenmemiş iletişim araçlarının kullanımı veya teknolojik arızalar, kişisel bilgilerin izinsiz ifşası riskini artırmaktadır. Bu durum, terapötik ilişkinin güven temeline zarar verebilir ve terapistlerin teknik yeterlilik ve etik rehberlik konularında özel eğitime ihtiyaç duymasını gerekli kılmaktadır (Stoll vd., 2020). Sallam ve diğerleri (2023) ise ChatGPT üzerinden değerlendirmelerini yapmışlardır. ChatGPT'nin sağlık eğitimi alanındaki potansiyel yararlarına rağmen, uzmanlar tarafından en yaygın sınırlılıklardan biri olarak veri gizliliği riski vurgulanmıştır. Özellikle kişisel veya hassas bilgilerin işlenmesi durumunda, ChatGPT'nin ürettiği içeriklerin güvenliğine dair kaygılar öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, yapay zekâ temelli sistemlerin gelişimi kadar, bu sistemlerin etik çerçevede düzenlenmesi ve veri koruma mekanizmalarının güçlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

Algoritmik Önyargı ve Adalet

Yapay zekâ kullanımında bireylerin kabulünü sağlamak ve güvenini kazanmak, büyük ölçüde etik kaygıların giderilmesine ve bu teknolojinin adil biçimde kullanıldığını gösteren uygulamaların geliştirilmesine bağlıdır. Bu bağlamda, algoritmik önyargılar, yapay zekâyâ duyulan güvensizliğin temel kaynaklarından birisidir. Algoritmik önyargı, yapay zekâ sistemlerinin, özellikle de karar verme süreçlerinde kullanılan algoritmaların, taraflı, adaletsiz veya belirli gruplara karşı ayrımcı sonuçlar üretmesi anlamına gelmektedir. Bu önyargı, genellikle algoritmanın eğitildiği verilerdeki dengesizliklerden, geliştirici ekiplerin farkında olmadan aktardığı varsayımlardan ya da kullanılan modelin yapısal sınırlılıklarından kaynaklanmaktadır (Chekoud vd., 2024; Eubanks, 2019). Sıklıkla, yapay zekâ sistemlerinde ortaya çıkan önyargılar; bu teknolojilerin kimler tarafından geliştirildiği, nasıl finanse edildiği ve hangi veri setlerine dayandığıyla yakından ilişkilidir (Adalı, 2023, s. 44). Özellikle hukuk gibi karar alma süreçlerinin hassasiyet taşıdığı alanlarda yapay zekâ kullanımı, iş yükünü azaltma potansiyeli taşısa da, önyargılı ya da taraflı kararlar üretilmesi riskini de beraberinde getirmektedir (Tekbey & Alaybeyoğlu, 2023, s. 151). Bu durum, sadece teknik değil, aynı zamanda derin etik ve adaletle ilgili sorunların da ortaya çıkmasına neden olmakta; algoritmik sistemlerin şeffaflığı, hesap verebilirliği ve eşitlik ilkesine uygunluğu gibi konuları gündeme getirmektedir. Yapay zekânın psikoterapi alanında kullanımı, tedavi süreçlerinde öngörüle bulunma ve karar destek sistemleri açısından umut vadederken; bu algoritmaların, tarihsel olarak önyargılı ve eksik verilerle eğitilmesi, dezavantajlı gruplar aleyhine adaletsiz sonuçlar doğurabilir. Böyle bir durum, psikoterapinin insani yönünü zayıflatarak, çok boyutlu insan deneyimlerinin algoritmik genellemelere indirgenmesi riskini beraberinde getirmektedir (Richards, 2024, s. 3).

Terapötik İlişki ve İnsani Dokunma

Yapay zeka hızla gelişiyor olmasına karşın terapötik ilişki ve insani dokunuş gibi duygusal açıdan gereklilikleri karşılamaktan uzaktır. Bu da yapay zekanın duygusal bağ kurmada yetersiz kalmasını beraberinde getirmektedir. Yapay zekanın terapötik ilişki ve insani dokunmayı içermemesi, tek tip insan oluşumu ile ilişkilendirilmektedir (Özdemir & Bilgin, 2021, s. 442). Ülker ve Akkan'a göre (2023), yapay zekâ destekli terapiler danışanlara erişim ve kaynak kullanımı açısından avantajlar sunabilir; ancak terapötik sürecin yalnızca bilgi toplama ve tanı koyma ile sınırlı olmadığı, aynı zamanda karşılıklı susmak, hissetmek ve duygusal bağ kurmak gibi insani unsurlar da içerdiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bilgisayar temelli algoritmaların insani dokunuşu ve duygusal farkındalığı tam anlamıyla yansıtamayacağı, dolayısıyla terapistin yerini tamamen alamayacağı ifade edilmektedir. Agazie (2024) ve Ediboğlu (2023) de benzer şekilde yapay zeka destekli terapi programlarının terapötik ittifak kurmakta zorlanabileceğini, bunun altında yatan sebep olarak da psikologların taklit edilmesinin zorluğunu savunmuşlardır. Yapay zeka ile ilgili en çok gündeme gelen eleştirilerden biri de bu konuya ilişkin endişelerdir.

Hesap Verebilirlik ve Sorumluluk

Yapay zekâ sistemlerine sorumluluk atfetmek, etik ve hukuki açıdan önemli bir tartışma konusudur. Zira yapay zekânın bilinç, niyet ve irade gibi insana özgü niteliklerden yoksun olması, bu sistemlerin eylemlerinden doğrudan hesap verebilir ya da sorumlu tutulmalarını imkânsız hâle getirmektedir (Topakkaya & Eyibaş, 2019, s. 89). Yapay zekâ sistemlerinde empati unsurunun göz ardı edilmesi, hesap verebilirliğin yalnızca teknik değil, aynı zamanda sosyal bir mesele olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, empati temelli tasarımlar, yapay zekâyâ dair hesap verebilirlik sorunlarını azaltma potansiyeli taşımaktadır (Srinivasan & González, 2022). Chen ve diğerleri (2023), yapay zeka destekli ruh sağlığı uzmanları ile gerçek hayatta görev yapan yer alan uzmanlar arasında bir karşılaştırma yapmaktadır: gerçek hayatta uzmanlar yanlış bir karar aldıklarında bu performanslarından sorumlu olarak tutulmaktadır; öte yandan, yapay zekanın dahil olduğu klinik süreçlerde doğru tanı konulmasını değerlendiren güvenilir bir sistemin henüz geliştirilmediğini belirtmektedir. Alfano ve diğerleri (2023) ise bu görüşü bir adım ileri taşıyarak, sorumluluk konusundaki belirsizliğin altında insan ilişkilerinin eksikliği olduğuna dikkat çekmektedir. Özellikle psikoterapi gibi insan yaşamını doğrudan etkileyen alanlarda, yapay zekâ destekli sistemlerin yanlış ya da zararlı bir müdahalede bulunması durumunda sorumluluğun kime ait olacağı belirsizleşmektedir. Bu durum, hem danışan güvenliği hem de mesleki etik açısından ciddi sorunlar doğurabilir. Dolayısıyla, yapay zekâ destekli sistemlerin kullanımında nihai karar ve denetim sorumluluğunun insan terapistlerde kalması gerektiği, bununla birlikte geliştirici, uygulayıcı ve denetleyici tüm aktörlerin açık bir hesap verebilirlik çerçevesinde sorumluluk üstlenmeleri gerektiği vurgulanmaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırma, yapay zeka temelli psikoterapi uygulamalarının etkisi ve ortaya çıkabilecek etik sorunlar üzerine derinlemesine bir değerlendirme sunmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular, psikoterapide yapay zekanın geniş bir kullanım alanına sahip olduğunu göstermektedir. Bu alanlar; dijital terapi ve chatbotlar, duygu analizi, ruh hali takibi, kişiselleştirilmiş tedavi planları, sanal gerçeklik terapileri, konuşma analizi, davranış analizi, terapi seanslarının analizi ve desteklenmesi, otomatik destek sistemleri ve kriz müdahale sistemleri olarak sıralanmıştır.

Araştırmamızın en önemli bulgularından biri, yapay zekanın terapötik süreçlerdeki olumlu etkisinin yüksek olmasıdır. Özellikle pandemi dönemi sonrasında yapay zeka teknolojisinin dahil olduğu psikoterapi araştırmalarına ağırlık verilmesi, bu çalışmanın öncü bir konumda yer almasını sağlamaktadır. Yapay zeka, sağlık alanında hastalıkların teşhisinden tedavi süreçlerinin yönetimine ve ilaç seçimine kadar geniş bir yelpazede başarıyla kullanılmaktadır (Chaudhari, 2024, s. 50). Bu durum, terapilerde yapay zeka kullanımının artmasının ardındaki temel

motivasyonu oluşturmaktadır. Özdemir ve Bilgin (2021) de yapay zekanın sağlıkta erken teşhis, doğru tanı ve hedefe yönelik tedavi gibi amaçlarla kullanıldığını belirtmiştir. Güncel çalışmamızda da bilişsel ve duygusal süreçlerin anlaşılmasında kaydedilen ilerlemelerle birlikte, yapay zekanın psikoterapide daha fazla yer alacağı yönündeki beklentiler vurgulanmıştır.

Yapay zeka alanındaki gelişmelere paralel olarak web tabanlı psikoterapi yazılımlarına olan ilgi de artmıştır. Erdoğan ve diğerleri (2024), Woebot, Wysa, Otsimo Sanvello, Moodfit, Youper, Happify ve Mindstrong gibi uygulamaların danışanların terapötik bağ kurma beklentilerini karşılama noktasında olumlu sonuçlar sunduğunu göstermiştir. Ülker ve Akkan (2023) ise yapay zeka sistemlerinin hızlı gelişiminin terapi süreçlerindeki etkililiğini artıracığı yönünde beklentiler olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamız, yapay zekanın tanı, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinde kullanımının arttığını ve bunun olumlu sonuçlarla doğrudan ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Sedlakova ve Trachsel (2022) de yapay zeka tabanlı psikoterapi süreçlerinin yaygınlaştığını belirtmiş, anksiyete ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarının önlenmesi, duygu tanıma sistemleri oluşturma ve veri analitiği ile özelleştirilmiş tedavi süreçleri yürütme gibi hedeflerin öne çıktığını vurgulamıştır. Sohbet botları, yapay zeka ve psikoterapi alanında en çok gündeme gelen konulardan biridir. Çalışmamızın bulguları arasında yer alan Zhang ve Wang (2024) ile Beg ve diğerleri (2024) gibi araştırmalar, yapay zekanın psikolojik müdahalelerde erişim kolaylığı ve verimlilik sağladığını ortaya koymaktadır. Yapay zeka, büyük veri analizi sayesinde bireylere özel, kişiselleştirilmiş müdahaleler sunarak daha kısa sürede etkili sonuçlar elde edilmesine olanak tanımaktadır (Beg vd., 2024). Ayrıca, terapistlerin iş yükünün azalması hem danışana ayrılan sürenin kalitesini artırmakta hem de terapistin tükenmişliğini önlemede önemli rol oynamaktadır (Hoşgör ve Güngördü, 2022). Bu durum, özellikle kırsal bölgelerde veya terapistin ulaşım imkânı sınırlı olan bireyler için büyük önem taşımaktadır.

Psikoterapi, ruh sağlığı sorunlarının iyileştirilmesinde kritik bir rol oynamasına rağmen erişilebilirlik sorunları barındırmaktadır. Yapay zekanın psikoterapide kullanılmasıyla bu sorunun büyük ölçüde ortadan kalkacağı düşünülmektedir (Erdoğan vd., 2024; Horn ve Weisz, 2020). Bal (2025), Ediboğlu (2023), Gültekin (2022) ve Kazıcı ile Erol (2023) gibi araştırmacılar da yapay zekanın psikoterapide büyük bir potansiyele sahip olduğunu vurgulamışlardır. Yapay zeka sayesinde gerçek zamanlı etkileşimlerin mümkün olması, psikoterapideki kullanımının daha da artacağı yönündeki beklentileri güçlendirmektedir. Ancak, bu çalışmanın analizi, yapay zekaya dayalı psikoterapi süreçlerinin avantajları kadar çeşitli dezavantajları ve etik sorunları da beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur (Giarmoleo vd., 2023; Hilchenko ve Bassirian, 2023; Yeşilkaya, 2022). Psikoterapide yapay zeka kullanımının başlıca etik sorunları; veri gizliliği ve gözetim, algoritmik önyargı ve adalet, terapötik ilişki ve insani dokunuş,

hesap verebilirlik ve sorumluluk olarak belirlenmiştir. Örneğin, Sallam ve diğerleri (2023), Stol ve diğerleri (2020) ile Polat (2024) yapay zeka sistemlerinin depoladığı büyük veri hacminin güvenlik açıklarına yol açabileceğine dikkat çekmişlerdir. Benzer şekilde, Ediboğlu (2023) da mahremiyetin korunması ve veri güvenliğinin sağlanması konusunda yapay zekanın yetersiz kalabileceğini vurgulamaktadır. Öte yandan, Agazie (2024), yapay zeka tabanlı uygulamaların terapötik ittifak kurma becerisinin sınırlı olabileceğini belirtmiştir. Yapay zeka destekli sistemlerin kısa vadede ekonomik açıdan yük oluşturabileceğine dair bulgulara da rastlanmaktadır (örn. Güzel vd., 2022). Ancak, uzun vadede bu sistemlerin kullanımının kolaylaşmasıyla birlikte psikolojik bozuklukların tedavisinde kayda değer ilerlemelerin sağlanabileceği öngörülmektedir (Hoşgör ve Güngördü, 2024; Turan vd., 2022).

Yapay zeka algoritmalarının insanların yansıttığı önyargılardan bağımsız olamayacağı düşünüldüğünden, terapötik ilişkinin kurulmasında bu önyargıların yaratabileceği olumsuz etkiler göz önünde bulundurulmalıdır. Adalı (2023), Chekoud ve diğerleri (2024), Eubanks (2019), Richards (2024) ve Tekbey ile Alaybeyoğlu (2023) bu konuda hukuki süreçlerin de devreye girmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu durumdan çıkan önemli bir sonuç, yapay zeka ile psikoterapi süreci arasındaki ilişkiye geleneksel terapi yöntemlerinde olduğu gibi farklı disiplinlerin (örn. iletişim bilimleri, hukuk, yazılım) de dahil olmasının gerekliliğidir.

Psikoterapi gibi ruh sağlığı hizmetlerinde duyguların ve deneyimlerin önemli bir yerinin olması, yapay zekanın bu konularda yetersiz kalabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Ancak araştırmamızda, yapay zekanın bu süreçlerde yardımcı bir araç rolüyle sınırlı kalacağı ve bu şekilde kabul göreceği yönündeki görüşler de yer almaktadır. Psikoterapide terapötik bağ kurulması beklentileri, yapay zeka ve terapötik yaklaşımlar konusunda göz önünde bulundurulması gereken önemli bir husustur (Erdoğan vd., 2024, s. 30). Alfano ve diğerleri (2024), Chen ve diğerleri (2023), Srinivasan ve Gonzales (2022) ile Topakkaya ve Eyibaş (2019), yapay zeka ile "yaratılmış olan" psikoterapistlerin duygusal çeşitlilik konusunda sınırlı kaldığını, bilinç ve irade sahibi olmaması nedeniyle hesap verme ve sorumluluk alma eylemlerini gerçekleştiremediklerini belirtmişlerdir. Terapötik süreçlerde empati ve bilinç, temel bileşenler arasında yer aldığından (Yıldırım ve Öksüz, 2023), bu nedenle yapay zeka tabanlı araçların söz konusu beceriler doğrultusunda geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durum, terapötik ilişkinin sağlıklı biçimde kurulmasını güçleştirmektedir. Bu bağlamda, yapay zeka teknolojileri terapötik yeterlilikler açısından eleştirilmekte ve empatik etkileşim kapasitesinin artırılmasına yönelik iyileştirmelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu derleme araştırması, yapay zeka teknolojilerinin psikoterapi süreçlerine entegrasyonu konusunda önemli bir adım teşkil etmektedir. Alanındaki güncel gelişmeleri bir araya getirme ve kapsamlı bir bakış açısı sunma çabasıyla, bu çalışma literatüre özgün bir katkı sağlamayı hedeflemiştir. Bu araştırma genel hatlarıyla yapay zeka teknolojisi ile psikoloji bilimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamış olmakla birlikte, yalnız bu disiplinle sınırlı kalması ve diğer alanlardan

(örn. iletişim bilimleri) görüş almamış olması nedeniyle kapsam açısından sınırlılıklar içermektedir. Ayrıca, yapay zeka ile psikoterapötik yaklaşımların etkileşimini ele alan çalışmaların literatürde henüz yeni yer bulmaya başlaması, incelemeye uygun nitelikte yeterli sayıda araştırmaya ulaşılmasını güçleştirmiştir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu kapsamlı araştırma, yapay zeka temelli psikoterapi uygulamalarının günümüz ruh sağlığı hizmetlerindeki potansiyelini ve beraberinde getirdiği zorlukları derinlemesine incelemiştir. Elde edilen bulgular, yapay zekanın ruh sağlığı alanına entegrasyonunun, psikoterapinin erişilebilirliğini önemli ölçüde artırma, terapötik süreçleri optimize etme ve bireylere daha kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımları sunma gibi çığır açıcı fırsatlar barındırdığını net bir şekilde ortaya koymaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisinin küresel sağlık sistemleri üzerindeki baskısı sonrasında, dijital çözümlere olan ihtiyacın artmasıyla birlikte yapay zekanın bu alandaki rolü daha da belirginleşmiştir. Sanal gerçeklik terapilerinden duyu analizine, otomatik destek sistemlerinden kriz müdahale mekanizmalarına kadar geniş bir yelpazede yapay zeka destekli araçlar, psikolojik danışmanlık ve tedavi süreçlerini dönüştürme potansiyeli taşımaktadır.

Ancak, yapay zekanın psikoterapideki bu yükselişiyle birlikte ele alınması gereken kritik dezavantajları ve etik açıdan sorunları da mevcuttur. Araştırmamızın vurguladığı gibi, veri gizliliği ve güvenliği, algoritmik önyargıların adaletsizliğe yol açma riski, terapötik ilişkinin insani dokunuşunun zayıflaması ve hesap verebilirlik ile sorumluluk gibi konular, bu alandaki ilerlemelerin dikkatle ve özenle yönetilmesini zorunlu kılmaktadır. Yapay zeka sistemlerinin insan duygusal karmaşıklığını tam olarak anlayamaması ve bilinçli bir iradeye sahip olmaması, terapötik bağın derinliğini ve niteliğini etkileyebilir. Bu durum, insan terapistlerin yerini tamamen almaktan ziyade, yapay zekanın yardımcı bir araç olarak konumlandırılması gerektiği fikrini güçlendirmektedir.

Gelecek araştırmalar açısından bu çalışma, alana yönelik önemli bir yol haritası sunmaktadır. Özellikle yapay zeka destekli psikoterapi deneyimi yaşamış bireylerin niteliksel deneyimlerini ve algılarını anlamaya yönelik olarak gerçekleştirilecek vaka çalışmaları ile derinlemesine mülakatlar, bu alandaki kuramsal bilgi birikimi ile uygulamaya dönük pratiklerin daha sağlıklı biçimde entegrasyonuna katkı sağlayacaktır. Ayrıca, yapay zekanın terapötik etkisinde işlevsel iletişim kanallarının nasıl kullanıldığına dair araştırmalar, teknolojinin insan psikolojisi üzerindeki etkisini daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bu doğrultuda, hem geleneksel psikoterapi süreçlerinden hem de yapay zeka destekli müdahalelerden yararlanmış bireylerin deneyim ve görüşlerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, söz konusu uygulamaların etkinliğine ilişkin daha kapsamlı ve bütüncül bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlayabilir.

Gelecek çalışmaların, yapay zeka destekli psikoterapilerin çok yönlü ve derinlemesine anlaşılmasına önemli katkılar sunması beklenmektedir. Bu kapsamda, sadece nicel başarı ölçütlerinin ötesine geçilmeli; bireylerin deneyimleri nitel araştırmalarla derinlemesine incelenmeli, bu terapilerin uzun dönemli etkililik ve sürdürülebilirliği boylamsal çalışmalarla değerlendirilmelidir. Etik boyutların, özellikle veri gizliliği, algoritmik önyargı ve sorumluluk ataması gibi alt başlıklar kapsamında da derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, söz konusu konulara yönelik etkili regülasyonların politika önerilerinin geliştirilebilmesi için sağlam ve kanıta dayalı bilimsel temellerin oluşturulması önem arz etmektedir. Son olarak, terapist-yapay zeka iş birliğine dayalı modellerin yanı sıra kullanıcı deneyimine odaklanan araştırmalar da, teknolojinin insan uzmanlığı ile hangi koşullar altında en verimli şekilde entegre edilebileceği konusunda önemli ipuçları sunacaktır.

Sonuç olarak, gelişen yapay zeka teknolojisinin psikoloji alanına yansımaları kaçınılmazdır ve bu entegrasyon, ruh sağlığı hizmetleri için devrim niteliğinde fırsatlar sunmaktadır. Ancak bu ilerleme, etik ilkeler çerçevesinde, insan merkezli bir yaklaşımla ve terapistlerle yakın iş birliği içinde şekillenmelidir. Yapay zekanın psikoterapideki geleceği, teknolojik yeniliklerin sunduğu fırsatları akıllıca değerlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda potansiyel riskleri minimize etmek ve insan onurunu, özerkliğini ve ruh sağlığını her zaman merkeze almakla mümkündür.

Yazar Katkı Oranı ve Çıkar Çatışması Beyanı: Candan Pamfili, çalışmada veri toplama, analiz ve tartışma aşamalarında katkı sağlamıştır. Nur İnci Namlı, çalışmada giriş, tartışma ve genel düzenleme aşamalarında katkı sağlamıştır. 1. yazarın katkı oranı: %50, 2. yazarın katkı oranı: %50'dir. Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Adalı, G.K. (2023). The ethical dimension of artificial intelligence. *Journal of Data Applications*, 1, 35-48.
- Agazie, O. (2024). Overcoming the potential drawbacks of artificial intelligence in psychoterapy: literature updates. *Open Journal of Psychiatry*, 14, 451-456.
- Akgöz, N., Ülker, S.V., Keskin, R. & Doğan, İ.A. (2022). Günümüz ve gelecekteki teknolojinin psikoterapi uygulamalarına etkisi ve etik tartışmalar. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(59), 1840-1848.
- Alfano, L., Malcotti, I., & Ciliberti, R. (2024). Psychotherapy, artificial intelligence and adolescents: ethical aspects. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 64(4), E438.

- Atlı, H.F. (2023). *Pazarlama araştırmalarında yapay zeka ile müşteri deneyimi: tüketici davranışlarının analizinde yapay zeka çözümleri*. Özgür Yayınları, Gaziantep.
- Bal, F. (2025). Artificial intelligence and psychotherapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 17(4), 643-660.
- Beg, M.J., Verma, M., Chantar, V. & Verma, M.K. (2024). Artificial intelligence for psychotherapy: a review of the current state and future directions. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 20, 1-12.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Boden, M. (2018). *Artificial Intelligence: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Chaudhari, T. (2024). Artificial intelligence, its types and application in various fields. *International Journal of Commerce and Management Research*, 10(6), 49-51.
- Chekroud, A. M., Hawrilenko, M., Loho, H., Bondar, J., Gueorguieva, R., Hasan, A., Kambeitz, J., Corlett, P. R., Koutsouleris, N., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Paulus, M. (2024). Illusory generalizability of clinical prediction models. *Science*, 383, 164-167.
- Chen, A., Wang, C., & Zhang, X. (2023). Reflection on the equitable attribution of responsibility for artificial intelligence-assisted diagnosis and treatment decisions. *Intelligent Medicine*, 3(2), 139-143.
- Collins, C., Dennehy, D., Conboy, K. & Mikalef, P. (2021). Artificial intelligence in information systems research: a systematic literature review and research agenda. *International Journal of Information Management*, 60, 1-17.
- Ediboğlu, G.O. (2023). Yapay zekanın insan zekasına psikoterapötik yaklaşımı. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 3(1), 12-18.
- Erdoğan, M., Yıldızeli, S. & Mazman, I. (2024). Psikoterapide yapay zeka ve chatbot: etik kurallar ve sınırlılıklar. *Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Dergisi*, 7(1), 30-41.
- Eubanks, V. (2019). Automating inequality: *How high-tech tools profile, police, and punish the poor*. St. Martin's Press.
- Fiske, A., Henningsen, P., & Buyx, A. (2019). Your robot therapist will see you now: ethical implications of embodied artificial intelligence in psychiatry,

- psychology, and psychotherapy. *Journal of medical Internet research*, 21(5), 1-12.
- Giarmoleo, F.V., Ferrero, I., Rocchi, M. & Pellegrini, M.M. (2023). What ethics can say on artificial intelligence: insights from a systematic literature review. *Bussecon Review of Social Sciences*, 129(2), 1-35.
- Goswami, S.S., Mondal, S., Sarkar, S., Gupta, K.K., Sahoo, S.K. & Halder, R. (2024). Artificial intelligence-enabled supply chain management: unlocking new opportunities and challenges. *Artificial Intelligence and Applications*, 3(1), 110-121.
- Gültekin, M. (2022). Yapay zekanın ruh sağlığı hizmetlerinde kullanımına ilişkin fırsatlar ve sorunlar. *İnsan ve Toplum Dergisi*, 12(3), 121-158.
- Güzel, Ş., Dömbekci, H.A. & Eren, F. (2022). Yapay zekanın sağlık alanında kullanımı: nitel bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(4), 509-519.
- Hilchenko, C. & Bassirian, T.T. (2023). Artificial intelligence and ethics. *Journal of Education Technology and Computer Science*, 4(34), 119-136.
- Hunt, E. B. (2014). *Artificial intelligence*. Academic Press.
- Horn, R.L. & Weisz, J.R. (2020). Can artificial intelligence improve pstchotherapy research and practice. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 47, 852–855.
- Hoşgör, H. & Güngördü, H. (2022). Sağlıkta yapay zekanın kullanım alanları üzerine nitel bir araştırma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 35, 395-397.
- İşcan, H. & Kaygısız, A.D. (2024). Yapay zeka: alt dalları ve uygulama alanları. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(4), 201-234.
- Kazıcı, H.G. & Erol, H. (2023). Androlojide yapay zekanın kullanım alanları. *Androloji Bülteni*, 25, 276-281.
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 170 – 189.
- Kumar, E. (2013). *Artificial intelligence*. IK International Pvt Ltd.
- Niggli, M. & Rutzer, C. (2023). Digital technologies, technological improvement rates, and innovations Made in Switzerland. *Swiss Journal of Economics and Statistics*, 159(1), 1-31.
- Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 1-24.
- Özdemir, L. & Bilgin, A. (2021). Sağlık yapay zekanın kullanımı ve etik sorunlar. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 8(3), 439-445.

- Polat, M. (2024). Yapay zekanın denetiminde kullanılması ve etik sorunlar. *Sayıştay Dergisi*, 35(134), 395-423.
- Richards, D. (2024). Artificial intelligence and psychotherapy: a counterpoint. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25, 1-6.
- Salin, E. D., & Winston, P. H. (1992). Machine learning and artificial intelligence. *Analytical chemistry*, 64(1), 49-60.
- Sallam, M., Salim, N. A., Barakat, M., & Al-Tammemi, A. B. (2023). ChatGPT applications in medical, dental, pharmacy, and public health education: A descriptive study highlighting the advantages and limitations. *Narra J*, 3(1), e103. <https://doi.org/10.52225/narra.v3i1.103>
- Sedlakova, J. & Trachsel, M. (2022). Conversational artificial intelligence in psychotherapy: a new therapeutic tool or agent. *The American Journal of Bioethics*, 1-10.
- Sheikh, H., Prins, C., & Schrijvers, E. (2023). Artificial intelligence: Definition and background. *Mission AI Research for Policy* içinde (ss. 15-41). Springer, Cham.
- Srinivasan, R., & González, B. S. M. (2022). The role of empathy for artificial intelligence accountability. *Journal of Responsible Technology*, 9, 100021.
- Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 10, 498439.
- Tekbey, O. & Alaybeyoğlu, A. (2023). Yapay zekanın kullanım alanları ve etik sorunlar. *Uluslararası İleri Doğa Bilimleri ve Mühendislik Araştırmaları Dergisi*, 7, 144-159.
- Temel, Y. & Coşkun, B. (2024). A review on artificial intelligence applications in education in some countries and Türkiye. *International Technology and Education Journal*, 8(1), 9-23.
- Topakkaya, A. & Eyibaş, Y. (2019). Yapay zeka ve etik ilişkisi. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 70, 81-99.
- Turan, B., Gülşen, M. & Yılmaz, A.E. (2022). Psikiyatrik bozukluklarda yapay zeka uygulamaları. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 75(1), 56-62.
- Ülker, S.V. & Akkan, G. (2023). Ruh sağlığı hizmetlerinde yapay zeka uygulamaları ve ilişkili teknolojiler. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 242-263.
- Ünsal, H. (2024). Yapay zeka ve yapay zekanın eğitimin geleceğine ilişkin olası doğurguları. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 10(5), 674-682.

- Yeşilkaya, N. (2022). Yapay zekaya dair etik sorunlar. *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*, 14(3), 949-963.
- Yıldırım, O. & Öksüz, Y. (2023). Psikolojik danışma sürecindeki terapötik beceri ve koşulların metin analizi yöntemiyle incelenmesi: in treatment dizisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 52, 19-32.
- Yıldız, A. (2022). Finans alanında yapay zeka teknolojisinin kullanımı: sistematik literatür incelemesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 52, 47-66.
- Zhang, Z. & Wang, J. (2024). Can artificial intelligence replace psychotherapists? Exploring the future of mental health care. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1-7.