

Yapay Zekâ Ruh Sağlığıımıza İyi Gelir mi?

Ödevimiz için araştırma yaparken, ilgimizi çeken bir konu üzerinde çalışırken ya da sadece bir yerde beklerken kendi kendimize oyalanmak için yapay zekâ destekli sohbet robotlarıyla konuşmak artık günlük hayatımızın bir parçası hâline geldi. Günlük yaşamda giderek daha fazla kullandığımız bu teknoloji, ruh sağlığı alanında da çeşitli amaçlarla karşımıza çıkıyor. Peki, psikoloji dünyasında yapay zekâyâ neden ihtiyaç duyuluyor?

Yapay zekâ destekli sohbet robotları, sorularımızı karşımızda bir insan varmışçasına yanıtlayabiliyor. Peki, bir sohbet robotuna o gün arkadaşımızla yaşadığımız problemleri, dert ettiğimiz bir konuyu ya da bizi kaygılandıran bir durumu anlattığımızda alacağımız karşılık ne olur? Yapay zekâ bize bir terapist gibi yardımcı olabilir mi?

Bu soruyu cevaplamadan önce bu sistemlerin nasıl çalıştığına bakalım. Yapay zekâ temelli yazılımlar, insanların kurduğu iletişimin bağlamını ve ne anlama geldiğini kavrayabilmek için çok büyük ölçekli metin verileriyle eğitiliyor. Bu sayede yazdıklarımızı “anlıyormuş” gibi görünen, ama aslında anlamayan, akıcı ve tutarlı yanıtlar üretebiliyorlar.

Dünya genelinde ruh sağlığı için ayrılan kaynaklar ve bu alanda çalışan uzman sayısı henüz yeterli düzeyde değil. Yani psikolojik desteğe ihtiyaç duyan herkes bir uzmana kolayca ulaşamıyor. Ruhsal hastalıklarla ilgili farkındalığın ve ruhsal problemlerin görülme sıklığının artması da göz önünde bulundurulduğunda bu ihtiyaç daha da büyüyor.

Ancak burada durup düşünmemiz gereken önemli noktalar var. Psikoterapinin en güçlü bileşenlerinden biri, terapist ile danışan arasında kurulan güvene dayalı ilişkidir; buna terapötik ilişki denir. Karşımızdaki insanın bizi gerçekten dinlediğini, anladığını ve önemseydiğini hissetmek iyileşme sürecinin en önemli bileşenlerinden biridir. Bir yazılımın bu ilişkiyi ne ölçüde kurabileceği ise henüz yanıtını bilmediğimiz bir soru.

İnsanın yargılanmadan olduğu gibi kabul edildiği, eleştirilmediği, çoğu zaman desteklenip onaylandığı birine ihtiyaç duyduğu gerçeği de yadsınamaz. Sohbet robotları bunu her zaman ve her yerde sağlama imkânı sunduğu için birçok insan tarafından tercih ediliyor. Fakat onlara anlattığımız kişisel bilgilerin nerede saklandığı ve kimlerle paylaşıldığı, yani veri gizliliği ve güvenliği, üzerinde dikkatle durulması gereken bir başka konu.

Peki, bilimsel araştırmalar ne diyor? Yakın zamanda yapılan çalışmaların sonuçları bir araya getirildiğinde yapay zekâ temelli sohbet ajanlarının yetişkinlerde depresyon belirtilerini azaltabildiği görülüyor. Ancak ilginç bir bulgu daha var: Bu uygulamalar belirtileri hafifletebilse de kişinin genel iyi oluş hâlini, yani kendini iyi hissetme düzeyini, artırdığına dair güçlü bir kanıt henüz yok.

Çocuklar ve ergenler söz konusu olduğunda tablo daha da belirsiz. Bu yaş grubunda yapılan araştırmaların sayısı oldukça az ve uygulamaların çoğu henüz geliştirilme aşamasında. Araştırmacılar; yanlış bilgilendirme, kriz anlarının doğru yönetilememesi ve sohbet robotlarına aşırı duygusal bağlanma gibi risklere karşı kullanıcıları uyarıyor. Bu nedenle bilim insanları, bu teknolojilerin özellikle gençlerde dikkatli ve bir uzmanın gözetiminde kullanılması gerektiğini vurguluyor.

Şöyle düşünebiliriz: Yapay zekâ destekli uygulamalar bir ilk yardım çantasına benzetilebilir. İlk yardım çantası evimizde bulunması çok faydalı bir araçtır; küçük bir kesikte işimizi görür, zor bir anda bize zaman kazandırır. Ancak kimse ameliyat olması gerektiğinde ilk yardım çantasına başvurmaz. Benzer şekilde yapay zekâ, ruh sağlığı alanında destekleyici bir araç olabilir fakat en azından şimdilik bir uzmanın yerini tutması söz konusu değil.

Yapay zekâ her geçen gün gelişiyor ve ruh sağlığı konusundaki uygulama alanları giderek genişliyor. Gelecekte bu teknolojilerin, neredeyse her alanda olduğu gibi, ruh sağlığı dünyasında da daha yaygın kullanılabileceği öngörülüyor. Bu teknolojilerden en iyi şekilde yararlanmanın yolu ise faydalarını ve risklerini birlikte değerlendirerek dikkatli adımlarla ilerlemekten geçiyor.

Eğer siz de zor bir dönemden geçiyorsanız şunu unutmayın: Yapay zekâ, merak ettiklerinizi öğrenmek için iyi bir başlangıç noktası olabilir. Ancak gerçek destek; güvendiğiniz bir yetişkinle konuşmaktan, okulunuzdaki rehberlik servisinden ya da bir ruh sağlığı uzmanından geçer. Teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin, anlaşıldığımızı hissetmenin en güçlü yolu hâlâ bir insanla kurduğumuz bağıdır.

Kaynak: Uzm. Dr. Rukiye Çolak Sivri, TÜBİTAK Bilim Genç, 30 Ağustos 2026. IGCSE çalışması için kısaltılmış ve düzenlenmiştir. [Özgün metne ulaşmak için tıklayınız.](#)