

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DESTEK SÜRECİNDE YAPAY ZEKA İNSAN ETKİLEŞİMİ:
BİREYLERİN TUTUMLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yüksek Lisans Tezi

Orkun İlker TORAMAN

Ankara, 2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DESTEK SÜRECİNDE YAPAY ZEKA İNSAN ETKİLEŞİMİ:
BİREYLERİN TUTUMLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yüksek Lisans Tezi

Orkun İlker TORAMAN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK

Ankara, 2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DESTEK SÜRECİNDE YAPAY ZEKA İNSAN ETKİLEŞİMİ:
BİREYLERİN TUTUMLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

- 1- Dr. Öğr. Üyesi Gülşen KAYNAR YAMAN
- 2- Dr. Öğr. Üyesi İpek ŞENKAL ERTÜRK
- 3- Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK

Tez Savunması Tarihi

12.05.2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK danışmanlığında hazırladığım “**Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka İnsan Etkileşimi: Bireylerin Tutumları Üzerine Bir İnceleme (Ankara, 2026)**” adlı yüksek lisans tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

14.05.2026

Orkun İlker TORAMAN

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim sırasında, öğrencilerini ayırmaksızın her birine sevgi ve ilgiyle yaklaşan, yetkinlik kazanmamız için bizlere bilgi ve bakış açılarını esirgmeden sunan başta Prof. Dr. Şennur Tutarel Kışlak hocam olmak üzere tüm Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndaki hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimin fikir aşamasından, son noktasını koyana kadar olan süreçte desteğini hiç esirgemeyen, öğrencilerini önceleyen, bilgisini her zaman cömertçe paylaşan, planlı ve dakik tarzıyla tez sürecimi yönetirken bana model olan danışman hocam Doç. Dr. Burcu Kömürcü Akik'e tüm içtenliğimle teşekkür etmek isterim.

Lisansüstü eğitimim ve tez sürecim boyunca bana dişe dokunur herhangi bir katkısı asla olmayan lakin neşesi, çocuksu heyecanı ve hayata olumlu bakışı ile zorlu günleri çekilir kılan çeyrek asırlık dostum Muzaffer Öztürk'e farkında bile olmadığı desteği için teşekkür ederim.

Biz çocuklarını her zaman önceleyen ve arkalarını kollayan sevgili kayınbabam Sebahattin Hafızoğlu'na, veri toplama sürecindeki muazzam desteği için teşekkür ederim.

Küçük yaşlarımdan bu günlere dek gerek akademik hayatımda gerek özel hayatımda bir babanın evladına gösterdiği özenle bana yaklaşan, her zaman desteğini ve varlığını arkamda hissettiğim sevgili amcam Doç. Dr. Çetin Toraman'a teşekkür ederim.

Henüz lisansüstü öğrenim sürecim başlamamışken bile bana hep inanan, destekleyen, potansiyelimi her zaman bir adım öteye taşıyan, başım sıkıştığında yanında soluk aldığım, mentorum diyebileceğim sıra arkadaşım, dostum Klinik Psikolog Hasan Hüseyin Seçilmiş'e en içten teşekkürü borç bilirim.

Biz çocuklarına emeğini, ilgisini ve sevgisini eksik etmeyen, verdiğimiz kararlara saygı duyan ve bizi her daim destekleyen sevgili annem Nuray Başbakan'a teşekkür ederim.

Son olarak, tanıştığımız ilk günden bugüne peşinden koştuğum her hedef için bana sonsuz destek sağlayan, yalnızca bu süreçte değil her daim yanımda olan biricik eşim Tuğçe Toraman'a ayrıca teşekkür etmek isterim. Fedakârlıklarını ve sabrını asla unutmayacağım, iyi ki varsın.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	v
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Yapay Zeka ve İnsan Etkileşimi	4
1.1.1. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka	7
1.1.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotları	10
1.1.3. Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotlarının Psikolojik Destek Sürecindeki Becerileri	12
1.1.4. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotlarının Avantaj ve Dezavantajları.....	17
1.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Demografik Değişkenler.....	20
1.3. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Damgalanma	22
1.4. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Yalnızlık	26
1.5. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ..	29
1.6. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Psikolojik Belirtiler.....	32
1.7. Araştırmanın Amacı, Araştırma Soruları ve Önemi	35
BÖLÜM II.....	39
YÖNTEM	39
2.2. Veri Toplama Araçları.....	45
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	45
2.2.2. Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği (PYZTÖ).....	45
2.2.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)	46
2.2.4. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSÖ)	47
2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	47
2.2.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8).....	48
2.2.7. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-8)	49
2.3. İşlem	49
2.4. Verilerin Analizi.....	50

BÖLÜM III	52
BULGULAR	52
3.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel ve Korelasyonel Değerler.....	52
3.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanım Tutumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi	53
3.3. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışlarının Farklılaştırıcı Etkileri: Tek Yönlü MANOVA	56
BÖLÜM IV.....	63
TARTIŞMA	63
4.1. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanma Tutumunun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	63
4.2. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışına Göre Psikolojik Değişkenlerin Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	74
4.3. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Doğurguları.....	83
4.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	85
KAYNAKÇA.....	87
EKLER	126
EK 1- Demografik Bilgi Formu	126
EK 2- Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği (PYZTÖ).....	132
EK 3- Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ).....	133
EK 4- Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ).....	134
EK 5- Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	135
EK 6- UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8).....	136
EK 7- Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-8)	137
EK 8- Bilgilendirilmiş Onam Formu	138
EK 9- Etik Kurul Onayı	140
ÖZET	142
ABSTRACT	144

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	40
Tablo 2. Katılımcıların Yararlandıkları Profesyonel Psikolojik Desteğe İlişkin Bilgiler	41
Tablo 3. Katılımcıların Yapay Zeka Yoluyla Yararlandıkları Psikolojik Desteğe İlişkin Bilgiler	43
Tablo 4. Psikolojik Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler ve Korelasyonlar	52
Tablo 5. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanma Tutumunu Yordayan Değişkenlere Ait Hiyerarşik Çoklu Regresyon Sonuçları	55
Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışının Çalışma Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin MANOVA Sonuçları	58
Tablo 7. Gruplar Arası Farklılıklara İlişkin Post hoc Analizi Sonuçları	59

BÖLÜM I

GİRİŞ

Psikolojik rahatsızlıklar küresel ölçekte sağlık yükünün önemli bir bileşeni olarak dikkat çekmektedir (Fan ve ark., 2025). Nitekim bireylerin yaklaşık üçte biri hayatlarının herhangi bir döneminde psikolojik rahatsızlık yaşadığını bildirmektedir (Silva ve ark., 2020; Steel ve ark., 2014). Buna ek olarak Covid-19 pandemisi, bireylerin hem psikolojik rahatsızlık yaşama olasılığını arttıran bir tehdit oluşturmuş hem de psikolojik sağaltım süreçlerini sekteye uğratmıştır (Liu ve ark., 2025a; Penninx ve ark., 2022; Pfefferbaum ve North, 2020; Wang ve ark., 2020). Covid-19 pandemisinin neden olduğu tedaviye erişimdeki engeller ve geçmişten günümüze psikolojik destek almaya yönelik olumlu yönde değişen tutumlar (Mojtabai, 2007; Reavley ve Jorm, 2012), bireylerde psikolojik sorunlara dair yardım arama davranışında artmış bir talebi ortaya koymuştur (Juraszek ve ark., 2025; Kader ve ark., 2024). Ancak ülkemiz de dahil olmak üzere ilgili talebi karşılayacak uzman sayısının yetersiz olduğu belirtilmektedir (Ballı ve ark., 2025; Ballout, 2025; Collins ve Saxena, 2016). Ek olarak, bu talebin yarattığı aşırı iş yükünün, uzmanlarda tükenmişlik ve ikincil travma riskini artırabileceği, dolayısıyla sunulan psikolojik destek hizmetlerinin kalitesinin olumsuz yönde etkilenebileceği belirtilmektedir (Ballout, 2025).

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, psikolojik sağaltım süreçlerinde alternatif bağlamların gelişmesini mümkün kılmıştır. Örneğin, Covid-19 pandemisi sırasında psikolojik destek hizmetlerine erişimde artan engeller çevrimiçi psikoterapi hizmetlerine ivme kazandırmıştır (Mahoney ve ark., 2021; Weiner ve ark., 2020). Öte yandan bireyler sadece pandemi sebebiyle değil damgalanma, tedavi maliyetleri, coğrafi engeller ve zaman kısıtlılıkları gibi çeşitli sebeplerle de tedaviye erişim

sağlayamamaktadır (Cohen ve Peachey, 2014; Newberry ve ark., 2024; Vogel ve ark., 2006; Zaman ve ark., 2022; Zhang ve ark., 2024). Bu noktada teknolojideki ilerlemeler, psikolojik destek hizmetlerine erişimde yaşanan bu engelleri aşmaya yönelik yenilikçi ve tamamlayıcı alternatifler sunmaktadır. Örneğin, sanal gerçeklik (Virtual Reality) uygulamaları (Oing ve Prescott, 2018), internet tabanlı psikolojik destek uygulamaları (Harrer ve ark., 2019) ya da akıllı telefon uygulamaları (Firth ve ark., 2017) bu alternatifler arasında gösterilebilir. Bununla birlikte, son yıllarda oldukça dikkat çeken başka bir alternatifin ise yapay zeka olduğu görülmektedir (Zhong ve ark., 2024).

Yapay zeka, bir bilgisayar ya da bilgisayar kontrollü bir robotun yalnızca insanlara özgü olan karmaşık zihinsel görevleri yerine getirebilme yeteneği olarak bilinmektedir (Copeland, 2025). Ortaya çıktığı günden bu yana çok çeşitli alanlarda insan faaliyetlerine eşlik eden yapay zeka, bireylerin yaşam biçimini, öğrenme ve çalışma alışkanlıklarını dönüştürmektedir (Chiu ve ark., 2021; Chiu ve ark., 2023; Hussein ve ark., 2025; Labadze ve ark., 2023; Molla ve ark., 2023). Ayrıca yapay zeka, psikoterapi bağlamında da kullanılmaktadır. Bu alandaki uygulamaların geçmişi yıllar öncesine dayanmaktadır. Örneğin psikolojik destek amacıyla Eliza, Woebot, Wysa gibi sohbet robotlarının uzun zamandır kullanıldığı görülmektedir (Fitzpatrick ve ark., 2017; Inkster ve ark., 2018; Weizenbaum, 1966). Ayrıca bu robotların psikolojik destek bağlamındaki etkililikleri görgül çalışmalarla da desteklenmektedir (Durden ve ark., 2023; Fitzpatrick ve ark., 2017; Inkster ve ark., 2018). Örneğin yapılan bir çalışmada, Wysa'nın depresyon ve kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Inkster ve ark., 2018). Bununla birlikte son dönemde büyük dil modellerinin ortaya çıkması, bu tarz robotlar da dahil olmak üzere genel anlamda yapay zeka teknolojilerinin önemli ölçüde gelişmesine olanak sağlamıştır (Wei, 2022).

Günümüzde adından sıklıkla söz edilen ChatGPT, Claude, DeepSeek, Gemini, Llama gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotları büyük dil modellerine dayalı sistemlerdir (Hua ve ark., 2025). Open AI tarafından tanıtılan ChatGPT, birçok kullanıcı tarafından öğrenme ve gelişimden, eğlence ve sosyal etkileşime kadar uzanan bir yelpazede pek çok farklı amaçla yaygın bir biçimde kullanılmaktadır (Rackoff ve ark., 2025; Skjuve ve ark., 2024). Çünkü bu sistem doğal dil işleme ve derin makine öğrenimi gibi ileri düzey teknolojik özellikleri sayesinde kullanıcısıyla oldukça doğal, insan benzeri sohbetler oluşturabilmektedir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023). Bununla birlikte alanyazında psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına ilişkin etik ve gizlilik gibi sorunlara dikkat çekilse de (Aktan ve ark., 2022; Giray, 2025; Zhang ve Wang, 2024) bu sistemlerin bireylerin psikolojik sorunları için destek aldığı bir bağlam haline dönüştüğü belirtilmektedir (Giray, 2025; Hua ve ark., 2025; Rackoff ve ark., 2025; Sarıoğlu ve Güregen, 2024; Siddals ve ark., 2024). Bu durum, yapay zeka sohbet robotlarının psikolojik destek sürecinde alternatif bir kaynak olarak algılanmaya başlandığını göstermektedir.

Aktarılan bilgiler ışığında, mevcut tez çalışmasının birinci amacı, bireylerin yapay zekayı psikolojik destek amacıyla kullanma tutumları ile ilişkili faktörleri belirlemeye çalışmaktır. Bu amaçla demografik değişkenlere ek olarak yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, damgalanma ve psikolojik belirtiler değişkenleri ele alınacaktır. Çünkü damgalanma ve yüksek düzey psikolojik belirtiler bireylerin psikolojik destek arama tutumunda anahtar değişkenlerdir (Vogel ve ark., 2006; Zeng ve ark., 2023). Bununla birlikte yalnızlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ise bireylerin psikolojik destek arama da dahil olmak üzere geliştirdikleri pek çok davranışın temelinde yer almaktadır (Freeston ve ark., 1994; Skoko ve ark., 2025). Ayrıca araştırma kapsamında ele alınan psikolojik değişkenlerin, bireylerin psikolojik destek alma süreçlerinde

alternatif kaynaklara başvurmalarına neden olabilecek niteliklere sahip oldukları düşünülmektedir. Bu doğrultuda söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınması, bireylerin yapay zekayı psikolojik destek amacıyla kullanma tutumlarını anlamada önemli bir temel oluşturacaktır.

Mevcut çalışmanın ikinci amacı ise psikolojik destek sürecinde farmakoterapi ve psikoterapi gibi geleneksel tedavilere (Cohen ve ark., 2021; Kalariya ve ark., 2023) başvuran bireyler ile ChatGPT gibi yapay zeka sohbet robotlarını kullanan bireylerin psikolojik belirtiler, yalnızlık, damgalanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu sayede bireylerin psikolojik destek süreçlerinde teknolojiye ya da geleneksel tedavilere yönelme davranışlarının hangi faktörlerden kaynaklandığı daha kapsamlı bir biçimde anlaşılabilecektir.

İlerleyen bölümlerde araştırmanın amaçlarına uygun olacak şekilde psikolojik destek sürecinde yapay zeka başta olmak üzere; damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerine ilişkin alanyazın bilgisi verilmiştir.

1.1. Yapay Zeka ve İnsan Etkileşimi

Yapay zeka, bir bilgisayar ya da bilgisayar kontrollü bir robotun yalnızca insanlara özgü olan karmaşık zihinsel görevleri yerine getirebilme yeteneği olarak bilinmektedir (Copeland, 2025). Günümüzde neredeyse her yaştan bireyin haberdar olduğu yapay zekanın fikirsel kökenleri 17. yüzyıla dayandırılmaktadır. Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hız kazanan yapay zeka araştırmaları, Alan Turing'in 1947 yılında akıllı makinelerin oluşturulabileceğini ileri sürdüğü konferansla dikkat çeken bir görünüm kazanmıştır (Coşkun ve Gülleroğlu, 2021). Bu dönemde Turing, makinelerin düşünüp düşünemeyeceği sorusunu tartışarak yapay zekanın gelişiminde önemli bir rol

oynamıştır (Turing, 2007). Tıpkı Turing gibi yapay zekanın gelişim sürecindeki bir diğer önemli ismin John McCarthy olduğu ifade edilmektedir (Rai, 2024). McCarthy, “Yapay Zeka” kavramını tarihte ilk kez kullanan araştırmacı olarak anılmaktadır (Coşkun ve Gülleroğlu, 2021). Bununla birlikte tarihsel süreçte 1950 ve 1970 yılları arası, yapay zekayla ilgili birçok erken başarının elde edildiği dönem olarak bilinmektedir (Rai, 2024). Her ne kadar bu dönemde yapay zeka alanında önemli teorik ve uygulama temelleri atılmış olsa da yapay zekanın gelişim süreci her zaman olumlu yönde bir ivmeyle ilerlememiştir. Özellikle yüksek maliyetler, sınırlı uygulama alanları ve yapay zekanın gelişimini eleştiren raporların yayımlanması, tarihte iki kez “Yapay Zeka Kışı” olarak adlandırılan dönemlerin yaşanmasına neden olmuştur (Öztürk ve Şahin, 2018; Rai, 2024). Bu dönemlerde yapay zekaya yönelik teşvikler azalmış ve araştırma faaliyetlerinde belirgin bir duraklama yaşanmıştır. Ancak 1990 yılı itibarıyla bu eğilim tersine dönmüştür. Özellikle sinir ağları, doğal dil işleme, derin öğrenme, konuşma tanıma gibi alanlarda yaşanan gelişmeler yapay zekanın yeniden teknolojik süreçlere entegre edilmesini sağlamıştır (Rai, 2024).

Yapay zeka ortaya çıktığı günden bu yana çok çeşitli alanlarda insan faaliyetlerine eşlik etmiştir. Özellikle son yıllarda eğitim, sağlık, bankacılık, mühendislik ya da hizmet sektörü gibi birçok alanda yapay zeka temelli uygulamaların kullanımı giderek yaygınlaşmıştır (Chiu ve ark., 2023; Hussein ve ark., 2025; Labadze ve ark., 2023; Molla ve ark., 2023). Bununla birlikte yapay zekanın kullanımındaki bu yaygınlık yalnızca sektörlere özgü değildir. Örneğin Siri ve Google Asistan gibi dijital yardımcılar, Facebook ve Twitter gibi sosyal medya platformları, Alexa tabanlı akıllı ev sistemleri, akıllı robot süpürgeler, otonom sürüş sistemleri, seyahat süresi tahminleri ve güvenli sürüş asistanları bireyler tarafından günlük yaşamda yaygın biçimde kullanılan ve yapay zeka bileşenleri içeren teknolojilere örnek olarak gösterilebilir (Bilici, 2025; Brill ve ark., 2022; Coşkun

ve Gülleroğlu, 2021; Dokhnyak ve Vysotska, 2021; Garikapati ve Shetiya, 2024). Bu geniş çaplı kullanım alanı göz önünde bulundurulduğunda, yapay zekanın bireylerin yaşam biçimini dönüştürdüğünü söylemek yanlış olmayacaktır (Chiu ve ark., 2021; Chiu ve ark., 2023; Hussein ve ark., 2025; Labadze ve ark., 2023; Molla ve ark., 2023).

Yapay zeka teknolojisinde büyük dil modellerinin (Large Language Models) ortaya çıkması bu sistemlerin önemli ölçüde gelişmesine olanak sağlamıştır (Wei, 2022). Büyük dil modelleri, metinleri yüksek doğrulukla anlayabilme ve üretebilme kapasitesiyle doğal dil işleme alanında bir dönüşüm yaratmıştır (Guo ve ark., 2024). Günümüzde adından fazlaca söz edilen ChatGPT, Claude, DeepSeek, Gemini, Llama gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotları da büyük dil modellerine dayalı sistemlerdir (Hua ve ark., 2025). Özellikle Open AI tarafından tanıtılan ChatGPT bugünlerde birçok kullanıcı tarafından yaygın bir biçimde kullanılmaktadır (Rackoff ve ark., 2025). Çünkü bu sistem, tıpkı diğer yapay zeka tabanlı sohbet robotları gibi, doğal dil işleme (Natural Language Processing) ve makine öğrenimi (Machine Learning) gibi ileri düzey özellikleri sayesinde, bağlama duyarlı yanıtlar üreterek kullanıcıya oldukça doğal, insan benzeri iletişim deneyimi sunabilmektedir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023). Bu durum, bireylerin ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını yalnızca bilgi edinilen ya da hayatı kolaylaştıran bir araç olarak görmenin ötesine taşıyarak, karşılıklı iletişim kurulabilen bir fenomen olarak algılamasına zemin hazırlamıştır (Revolusi ve Febriandy, 2025). Öyle ki ChatGPT, tanıtımından sonraki bir yıl içinde 100 milyon aktif kullanıcıya ulaşmıştır (Siddals ve ark., 2024). Bununla birlikte ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının kullanıcıya doğal bir iletişim bağlamı sunmasına ek iletişimde anonimlik sağlayabilmesi ve kolay erişilebilir olması (Casu ve ark., 2024), bireylerin yapay zekayı bireysel sorunlarını çözmek için kullanabilme potansiyelini gündeme getirmektedir. Bununla uyumlu olarak, alanyazında bireylerin psikolojik destek amacıyla yapay zekayı

kullandıklarına ilişkin bulguların yer aldığı görülmektedir (Giray, 2025; Jung ve ark., 2025; Luo ve ark., 2025; Siddals ve ark., 2024; Song ve ark., 2025).

Aktarılanlar ışığında ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik destek amacıyla kullanımının, psikoterapi alanında bir dönüşüme işaret ettiği ifade edilebilir. Ancak yapay zekanın psikolojik sağaltım süreçlerinde kullanımının tamamen yeni bir olgu olmadığını belirtmek gerekmektedir. Dolayısıyla bir sonraki bölümde yapay zekanın psikolojik sağaltım süreçlerindeki erken dönem uygulamaları ile büyük dil modellerine dayalı güncel uygulamaları birlikte ele alınarak, bu dönüşümün daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanacaktır.

1.1.1. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka

Yapay zeka teknolojisi günümüzde psikolojik destek süreçleri de dahil olmak üzere hayatımızın birçok alanında kullanılmaktadır (Bilici, 2025; Brill ve ark., 2022; Dokhnyak ve Vysotska, 2021; Garikapati ve Shetiya, 2024; Sarioğlu ve Gürege, 2024; Siddals ve ark., 2024). Ancak bu teknolojinin psikoterapi bağlamında kullanımı yıllar öncesine dayanmaktadır. Örneğin Eliza, insan ile bilgisayar arasında doğal dilde iletişimi mümkün kılan ve az miktarda bilgisayar kodu kullanarak insan benzeri yanıtlar üretebilme yeteneğine sahip bir sohbet robotudur (Berry, 2023). Weizenbaum (1966) tarafından geliştirilen Eliza'nın psikolojik destek amacıyla tasarlanmamış olmasına rağmen, programı kullanan kişinin ifadelerini belirli kurallara göre dönüştürüp geri yansıtması, sistemin ilgili bağlamda kullanılabilirliğini gündeme getirmiştir. Bu doğrultuda Eliza'nın Rogerian bir psikoterapist gibi yanıtlar üretebilmesi ve doğal dilde sohbeti mümkün kılması (Weizenbaum, 1966) ile öncü bir sistem olduğu düşünülebilir. Öyle ki Cristea ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü bir çalışmada Eliza ve gerçek terapist tarafından yapılan görüşmeler çoğu durumda ayırt edilememiştir. Bununla birlikte

alanyazında, Eliza kullanımının psikolojik belirtilerde azalmayla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eltahawy ve ark., 2024; Gaffney ve ark., 2014).

Eliza'dan farklı olarak, psikolojik destek vermek amacıyla geliştirilen ve alanyazında adından çokça bahsedilen sohbet robotlarından biri Woebot'tur. Woebot, "Nasıl hissediyorsun?" şeklinde gündelik bir konuşma dili kullanarak, kullanıcılarının psikolojik ve duygusal durumlarına yönelik bilgiler toplayan ve bilişsel davranışçı terapi sunmak üzere tasarlanan bir yapay zeka sohbet robotudur (Fitzpatrick ve ark., 2017). Woebot, kullanıcısının duygu durumunu takip etmek amacıyla kelime veya emoji resimleri kullanmaktadır. Ayrıca kelime oyunları yoluyla kullanıcılarına bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi vermektedir. Bununla birlikte bu sohbet robotu, "Yalnız hissettiğin için üzgünüm. Sanırım hepimiz bazen biraz yalnız hissediyoruz." ya da "Yaşasın, bunu duymak çok güzel." gibi empatik yanıtlar üretebilmektedir. Woebot, kullanıcısına psikolojik durumu hakkında geri bildirimler verebilmekle beraber kullanıcısı için hedefler belirleme, bu hedefleri takip etme ve onu motive etme gibi becerilere sahiptir (Fitzpatrick ve ark., 2017). Kullanıcısına psikolojik desteğe erişimde düşük maliyet, ulaşılabilirlik ve anonimlik gibi avantajlar sunan Woebot, sınırlı sayıda dilde kullanılabilir olması ve kriz anlarında müdahale için gerekli becerilere sahip olmaması gibi dezavantajlara sahiptir (Erdoğan ve ark., 2024). Alanyazın incelendiğinde Woebot'un depresyon, kaygı ve tükenmişlik gibi psikolojik belirtiler (Durden ve ark., 2023; Fitzpatrick ve ark., 2017) ile yetişkinlerde madde kullanımı (Prochaska ve ark., 2021) gibi psikolojik sorunları azaltmada klinik olarak anlamlı sonuçlar yarattığı görülmektedir.

Psikolojik destek amacıyla geliştirilen ve alanyazında adından çokça bahsedilen bir diğer sosyal sohbet robotu ise Wysa'dır (Inkster ve ark., 2018). Duygusal bir zekaya sahip olduğu ifade edilen Wysa'nın; bilişsel davranışçı terapi, diyalektik terapi,

motivasyonel görüşme gibi terapi yaklaşımları ile kullanıcılarında psikolojik dayanıklılık geliştirmeyi amaçladığı belirtilmektedir (Inkster ve ark., 2018). Wysa'nın kullandığı içerik psikologlarla birlikte tasarlanmış olup ruh sağlığı uzmanlarından oluşan bir danışma kurulu tarafından onaylanmıştır (MacNeill ve ark., 2024). Kullanıcılarına yalnızlık, uyku sorunları, özgüven ve benlik saygısı gibi çeşitli konularda psikolojik destek sağlamakla birlikte; özbakım egzersizleri, haftalık raporlar, düzenli kontroller ve hatırlatmalar sunabilmektedir (MacNeill ve ark., 2024). Alanyazın incelendiğinde Wysa'nın depresyon ve kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Inkster ve ark., 2018; MacNeill ve ark., 2024). Ayrıca kullanıcı geri bildirimlerini inceleyen bir araştırmada, katılımcıların %84,5'i Wysa'yı olumlu yönde değerlendirmiş ve Wysa'nın faydalı, kolay erişilebilir ve psikolojik belirtilerde iyileşme yaratabilen bir sohbet robotu olduğu belirtilmiştir (Malik ve ark., 2022).

Farklı zamanlarda geliştirilmiş olan ve psikolojik destek amacıyla kullanılan bu sohbet robotları, çalışma prensipleri açısından benzer özelliklere sahiptir. Bu sistemler, kullanıcısıyla metin yoluyla iletişim kurmakta ve bu iletişimi önceden belirlenmiş kurallara göre sürdürmektedir (Hua ve ark., 2025). Örneğin Eliza, kullanıcısının ifadelerindeki anahtar kelimeleri belirli kurallara göre dönüştürüp geri yansıtmaktadır (Weizenbaum, 1966). Woebot ve Wysa ise önceden tanımlanmış senaryolara dayalı, karar ağacı temelli bir yapı ile çalışan sohbet robotlarıdır. Bir başka deyişle, bu sistemlerde kullanıcının sohbet esnasındaki ifadeleri, karar ağacındaki dallardan birini aktif ederek iletişim sürmektedir (Fitzpatrick ve ark., 2017; Hua ve ark., 2025; Inkster ve ark., 2018). Buradan hareketle, bu sistemlerin çalışma prensiplerinin insan müdahalesiyle tasarlanan kurallar doğrultusunda şekillendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Aktarılan sistemlerin bu özellikleri, psikolojik destek sürecinde hatalı bilgi verme açısından düşük riskli olmalarını sağlamaktadır (Siddals ve ark., 2024). Öte yandan bu sistemlerin beklenmedik girdilere uyum sağlayamamaları ve kişiselleştirilmiş yanıtlar oluşturamamaları iletişim

sürecinde sınırlılıklar yaratmaktadır (Hua ve ark., 2025; Li ve ark., 2023). Ancak son dönemde büyük dil modellerinin ortaya çıkması, bu tarz robotlar da dahil olmak üzere yapay zeka teknolojilerinin önemli ölçüde gelişme kaydetmesine olanak sağlamış (Wei, 2022) ve ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Hua ve ark., 2025). Üstelik bu sistemlerin kural tabanlı sistemlerden rol yapma ya da imgeleme gibi yaratıcı teknikler kullanabilmeleriyle ve bireylerde derinden anlaşılma hissini oluşturabilme kapasiteleriyle farklılaştıkları belirtilmektedir (Siddals ve ark., 2024).

Bu bilgilerden hareketle bir sonraki bölümde, ChatpGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik destek sürecinde kullanımı incelenecektir. Bu incelemenin, gelişen yapay zeka teknolojisinin psikolojik sağaltım sürecine etkisini anlamak açısından önemli içgörüler sunacağı düşünülmektedir.

1.1.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotları

Yapay zeka tabanlı sohbet robotları, ortaya çıktıkları günden bu yana çeşitli konularda birçok insanın yaşamını kolaylaştırmakla birlikte, gündelik yaşama giderek daha fazla dahil olmaktadır (Hussein ve ark., 2025; Labadze ve ark., 2023; Molla ve ark., 2023). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların neredeyse yarısının son bir ayda çeşitli amaçlarla ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını kullandıkları belirlenmiştir (Zhang ve ark., 2025). Bu durum, yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının bağlama duyarlı yanıtlar üretebilme becerisiyle ilişkilendirilebilir. Bu sistemler kullanıcılarına oldukça doğal bir iletişim deneyimi sunabilmektedir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023). Ayrıca bu sistemler büyük dil modellerine dayalı olmaları (Hua ve ark., 2025), doğal dil işleme ve derin makine öğrenimi gibi özellikleri sayesinde

karmaşık işlemleri yerine getirebilmektedir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Koutsouleris ve ark., 2022; akt. Li ve ark., 2023). Yapay zeka tabanlı sohbet robotları, kural tabanlı ya da karar ağacı mantığı ile çalışan sohbet robotlarından farklı olarak insan benzeri konuşma yapısını üretmek için geniş veri kümeleri üzerinde eğitilmiş sinir ağlarından yararlanmaktadır (Hua ve ark., 2025). Aynı zamanda bu sistemler, kullanıcı geri bildirimlerini de kullanarak bilgi birikimlerini sürekli genişletmektedir (Kocoń ve ark., 2023). Günümüzde adından fazlaca söz edilen ChatGPT, Claude, DeepSeek, Gemini, Llama gibi sistemler bu özelliklere sahip sohbet robotlarıdır (Hua ve ark., 2025).

Yapay zeka tabanlı sohbet robotları doğal ve akıcı bir dille bağlama duyarlı yanıtlar üreterek insan benzeri diyaloglar oluşturabilmektedir (Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023). Bu özellik, ilgili sistemlerin bireyler tarafından psikolojik destek amacıyla kullanılabilirliğini gündeme getirmektedir. Nitekim bu sohbet robotlarının rehberlik eden ve empatik tavırlarının insan terapistleri andırdığı (Siddals ve ark., 2024) ve psikolojik sağlık hizmetlerinde kullanılmalarının umut verici olabileceği belirtilmektedir (Malgaroli ve ark., 2025). Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde, bireylerin ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını psikolojik destek amacıyla kullandıkları yönünde bildirimler olduğu görülmektedir (örn., Giray, 2025; Sarıoğlu ve Güregen 2024; Siddals ve ark., 2024; Song ve ark., 2025). Ülkemizde yürütülen bir araştırmada, bazı katılımcılar hem kendi kullanım deneyimlerinden hem de gözlemlerinden yola çıkarak ChatGPT'nin yalnızlığı azaltabileceğini belirtmişlerdir (Sarıoğlu ve Güregen 2024). Song ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü başka bir araştırmada, katılımcıların yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını psikolojik destek amacıyla kullandıkları ve bu kullanımın yapay zeka ile kurulan iletişimin kişiselleştirilebilir olması (örneğin yapay zekayı empatik birine dönüştürebilmek) ve iletişimin gidişatı üzerinde kontrol sahibi olabilmek gibi

faktörlerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Siddals ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, katılımcılar ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını; kaygıyı azaltmaları, duygusal bir sığınak olarak algılanmaları, kişilerarası ilişkileri güçlendirmeleri, travmatik yaşantılar ile kayıplara yönelik destek sağlamaları gibi sebeplerle kullandıklarını belirtmişlerdir. Farklı bir çalışmada ise bu sistemler bireyler tarafından kayıpla başa çıkmak ve yas sürecinin üstesinden gelmek, vefat etmiş sevdikleriyle sohbet ediyormuş gibi hissetmek ve duygusal destek sağlamak gibi nedenlerle kullanılmaktadır (Giray, 2025). Bununla birlikte; bireyler, arkadaşları veya ailelerinden destek alamadıklarında, devam eden terapi süreçlerine tamamlayıcı olarak, çeşitli psikolojik belirtilerden ve intihar düşüncelerinden kaynaklanan sıkıntıları için ChatGPT'yi kullandıklarını; böylece yargılanmadan, düşük maliyetle psikolojik desteğe hızlıca erişebildiklerini bildirmişlerdir (Jung ve ark., 2025; Luo ve ark., 2025).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, bireylerin yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını psikolojik destek amacıyla kullandıkları ve bu kullanımın pek çok farklı sebeple ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapay zekanın psikolojik destek sürecine entegrasyonunun, artan psikolojik destek talebine yönelik ihtiyacı karşılayabileceği ifade edilmektedir (Hsieh ve ark., 2024). Ancak henüz bu sistemlerin profesyonel bir tedaviyi yürütmek için ne düzeyde güvenilir olduğu belirlenebilmiş değildir (Giray, 2025; Siddals ve ark., 2024; Stade ve ark., 2024). Aktarılanlardan hareketle sonraki bölümlerde yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik destek sürecinde sergilediği becerileri, avantajları ve sınırlılıkları ele alınarak bu sistemlerin psikolojik sağaltım bağlamındaki işlevselliğine yönelik bir bakış açısı sunulmuştur.

1.1.3. Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotlarının Psikolojik Destek Sürecindeki Becerileri

ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının bireyler tarafından psikolojik destek amacıyla kullanılması, bu sistemlerin ilgili bağlamda uzmanlara benzer yeteneklerinin olup olmadığı konusunu ve yapay zekanın becerilerine yönelik merakı gündeme getirmektedir. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde bulguların çeşitli olduğu görülmektedir. Örneğin, bireylerin psikolojik sorunlarını değerlendirme sürecinde yapay zeka ve uzmanların cevaplarının karşılaştırıldığı bir çalışmada ChatGPT'nin profesyonel, empatik ve uzmanlara yakın düzeyde performans sergilediği belirtilmektedir (Liu ve Wang, 2025). Levkovich ve Elyoseph (2023) tarafından yürütülen ve ChatGPT'nin depresyon tedavisi için sunduğu önerilerin uzmanların yaklaşımlarıyla karşılaştırıldığı bir çalışmada, bu sistemin depresyon tedavisi için sunduğu önerilerin kanıta dayalı klinik kılavuzlarla uyumlu olduğunu belirlenmiştir. ChatGPT'nin vaka kavramsallaştırması alanındaki becerilerinin değerlendirildiği bir başka çalışmanın bulgularında ise ChatGPT'nin vaka kavramsallaştırması üretmede uygulanabilir, doğru ve tutarlı bir içerik sunabildiği belirlenmiştir (Hsieh ve ark., 2024). Benzer bir biçimde, ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının vakalara yönelik psikodinamik formülasyon oluşturabildiği (Hwang ve ark., 2024) ve psikiyatrik tanıları neredeyse uzmanlara yakın bir doğrulukta teşhis edebildiği belirtilmektedir (Omar ve ark., 2024). Ayrıca ChatGPT'nin ayırıcı tanılama performansının deneyimli psikiyatristlerin tanı belirleme performanslarına oldukça yakın olduğu ve psikiyatri pratiğinde değerli bir araç olarak umut vadettiği ifade edilmektedir (Li ve ark., 2024). Son olarak, danışan değerlendirmelerine dayalı başka bir çalışmada ise katılımcılardan gerçek bir terapist veya yapay zeka eşliğinde yürütülmüş danışma kayıtlarını değerlendirmeleri istenmiştir (Kuhail ve ark., 2024). Araştırma bulgularına göre katılımcılar, insan ve yapay zeka tarafından yürütülen danışmanlık kayıtlarını ayırt etmekte güçlük çekmiştir (Kuhail ve ark., 2024). Bu durum yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının sunduğu psikolojik desteğin

profesyonel olmayan kişiler tarafından net bir biçimde ayırt edilemeyebileceğine işaret etmektedir.

Alanyazında ChatGPT'nin duygusal farkındalık becerilerini ele alan çalışmalar da yer almaktadır. Elyoseph ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen bir araştırmada ChatGPT'nin senaryolara verdiği cevaplardaki duygusal farkındalık uzmanlarca değerlendirilmiş ve ChatGPT'nin duyguları tanımlama ve uygun biçimde ifade etme becerisine sahip olduğu belirlenmiştir. Duygusal destek ve empati becerilerine odaklanan çalışmalarda ise yapay zekanın yardım arayan kişilere duygusal destek sağlayabildiği (Alanezi, 2024), yüksek düzeyde empati gösterebildiği, belirli duygusal tepkileri ele almada uzmanlarla karşılaştırılabilir performans sergileyebildiği belirtilmektedir (Dong ve ark., 2025a). Öte yandan farklı araştırmalarda bu sistemlerin duygusal derinliklerinin sınırlı (Raile, 2024; Sun ve Guo, 2025); genel klinik becerilerinin ise uzmanlara kıyasla yetersiz olduğu belirtilmektedir (Dong ve ark., 2025a). Dolayısıyla bu sistemlerin klinik karar verme süreçlerinde, özellikle intihar gibi yüksek riskli durumlardaki becerileri dikkatle ele alınması gereken bir diğer konudur.

Psikoterapi sürecinde danışanın ihtiyaçlarına yönelik hedefler planlamak ve bu hedefleri önceliklendirmek önemli bir klinik beceridir (Stewart ve ark., 2022). Bu bağlamda psikoterapi sürecinde intihar düşüncelerine yönelik değerlendirme yapılması öncelikli olup, danışanın hayatta kalması ve psikoterapi süreci boyunca psikoterapist tarafından gözetilmesi gereken yüksek yararı için oldukça önemli ve kıymetlidir. Dolayısıyla yapay zekanın intihar değerlendirme yeteneği ele alınabilecek bir diğer beceri alanıdır. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde ChatGPT'nin intihar eğilimi değerlendirmesinde başarılı belirlemeler yapabildiğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Ghanadian ve ark., 2023; Lauderdale ve ark., 2025; Levkovich ve

Elyoseph, 2023; McBain ve ark., 2025; Omar ve ark., 2024). Söz konusu başarılı belirlemeler, ChatGPT'nin profesyonel uzmanlara destek verecek bir araç olarak kullanılma potansiyelini gündeme getirmektedir (Ghanadian ve ark., 2023). Öte yandan farklı araştırmalarda yapay zekanın intihar değerlendirmeleri konusunda yeteneklerinin sınırlı olduğu vurgulanmaktadır (Elyoseph ve Levkovich, 2023; Waszak, 2024). Örneğin Elyoseph ve Levkovich (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada vakalar hem ChatGPT hem de klinisyenler tarafından değerlendirilmiştir. Çalışma bulgularına göre ChatGPT'nin vakalara yönelik intihar riski değerlendirmeleri, klinisyenlerin değerlendirmelerinden belirgin bir biçimde düşük bulunmuştur (Elyoseph ve Levkovich, 2023). Benzer bir biçimde, ChatGPT'nin intihar düşünceleri karşısında empatik, aktif dinleyen ve sağlık kuruluşuna yönlendiren müdahaleler uygulamasına rağmen, intihar riskini doğru şekilde değerlendiremediği vurgulanmaktadır (Waszak, 2024). Alanyazındaki çelişkili bulgular ChatGPT'nin intihar riskini belirlemede birtakım sınırlılıklara sahip olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla bu bağlamda yapay zekanın uzmanların klinik becerilerine eşdeğer bir düzeye erişemediği ifade edilebilir.

Yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının bireyler tarafından psikolojik destek amacıyla kullanılıyor olması, bu sistemlerin farklı terapi ekollerine ait bilgilere ne ölçüde hakim olduğunu ve bu bilgileri ne düzeyde kullanabildiğini gündeme getirmektedir. Raile (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada, yazar kendi klinik deneyimlerine uygun olacak şekilde gerçek bir hastayı taklit ederek sorunları hakkında ChatGPT'ye danışmıştır. Çalışma bulgularına göre, ChatGPT'nin ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı terapi ve psikodinamik terapi ekolüne uygun içerikler sunduğunu görülmüştür (Raile, 2024). Ayrıca aynı çalışmada ChatGPT'nin farkındalık ve öz şefkat tekniklerini de sıklıkla kullandığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte Alanezi'nin (2024a) yürüttüğü bir başka çalışmada ChatGPT'nin kullanıcılarına psikolojik destek verirken bilişsel yeniden

yapılandırma tekniğini sıklıkla kullanmasına ek olarak farkındalık ve gevşeme temelli psikoterapötik egzersizleri de sunabildiği belirtilmektedir. ChatGPT'nin motivasyonel görüşme becerisine odaklanan farklı bir araştırmada ise katılımcılar psikolojik belirtilere sahip bir hasta gibi davranarak ChatGPT ile sorunlarını paylaşmıştır (Oster ve ark., 2025). İlgili araştırma ChatGPT'nin birtakım sınırlılıklara sahip olmakla beraber motivasyonel görüşme yapabilme becerisine dikkat çekmektedir. İlgili bulguyla paralel olacak şekilde farklı araştırmalarda ChatGPT'nin kişileri eyleme geçirebilecek adımlar sunabildiği, kullanıcıları için hedef belirleme, hedeflere ulaşmak için plan geliştirme ve hedeflere yönelik ilerlemeyi takip etme konusunda işlevsel olabileceği belirtilmektedir (Alanezi, 2024; Maurya ve ark., 2025).

Aktarılan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik destek sunabilme potansiyeline sahip olduğu düşünülebilir. Öte yandan bu sistemlerin psikoterapinin yerini alacak düzeyde gelişmişlik sergilemediği vurgulanmaktadır (Stade ve ark., 2024). Bununla birlikte, söz konusu sohbet robotlarının doğrudan psikolojik destek sunmak amacıyla geliştirilmemiş olmaları, klinik psikoloji alanında uygulanan kanıta dayalı müdahalelerin uzmanlık gerektirmesi ve psikoterapinin karmaşık doğası göz önünde bulundurulduğunda, bu sistemlerin ilgili bağlamda kullanılması konusunda dikkatli olunması gerekmektedir (Stade ve ark., 2024).

Bir sonraki bölümde yapay zekanın psikolojik destek bağlamında kullanımının avantaj ve dezavantajları ele alınarak, yapay zeka ve psikolojik destek bağlamına yönelik bütüncül bir çerçeve sunulması hedeflenmektedir.

1.1.4. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Tabanlı Sohbet Robotlarının Avantaj ve Dezavantajları

Psikolojik rahatsızlıklar son otuz yılda yaklaşık yüzde on beşlik artışla dikkat çeken bir yükseliş göstermiştir (Fan ve ark., 2025). Buna ek olarak, yapılan çalışmalar bireylerin psikolojik destek almaya yönelik olumlu yönde değişen tutumlara sahip olduğunu göstermektedir (Mojtabai, 2007; Reavley ve Jorm, 2012). Psikolojik desteğe dair olumlu yönde değişen bu tutumların, psikolojik destek talebini artıracığı düşünülebilir. Ancak yapılan çalışmalarda, ülkemiz de dahil olmak üzere pek çok ülkede, ilgili talebi karşılayacak uzman sayısının yetersiz olduğu ve aşırı iş yükünün uzmanlarda tükenmişlik yaratabileceği belirtilmektedir (Ballı ve ark., 2025; Ballout, 2025; Collins ve Saxena, 2016). Bu noktada ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının, psikolojik sağaltım sürecindeki artan talebi ele almak için umut verici uygulamalar sunabileceği vurgulanmaktadır (Malgaroli ve ark., 2025). Bu bağlamda ilgili sistemlerin, profesyonel desteğe erişimde güçlük çeken bireyler için kolay erişilebilir ve düşük maliyetli olması önemli bir avantaj sunmaktadır (Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025). Söz konusu sistemlerin yalnızca metin yoluyla değil; aynı zamanda insan sesini taklit etme gibi kişiselleştirilebilir şekilde etkileşim kurabilmesi (Blease ve Torous, 2023; Song ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025), kullanıcılarda herhangi bir yargılanma kaygısı yaratmaması (Jung ve ark., 2025), sorulara hızlı yanıtlar vermesi (Dergaa ve ark., 2024; Jung ve ark., 2025), iletişimde anonimlik sağlayabilmesi (Casu ve ark., 2024) ve riskli durumlar söz konusu olduğunda kullanıcıları profesyonel destek almaya yönlendirmesi (Maurya ve ark., 2025) psikolojik destek sürecinde sağladığı avantajlar arasında sayılabilir. Bununla birlikte ChatGPT'nin daha önce terapi almamış ve halihazırda terapistle ulaşamayan bireylere çeşitli baş etme stratejileri ve psikoeğitimler sunarak destek olabileceği belirtilmektedir (Raile, 2024). Ayrıca bu sistemlerin terapi sürecinde

olan bireyler için seanslar arası bilgileri pekiştirmek, terapi gündemleri oluşturmak ve çeşitli terapötik egzersizleri yapmak için kullanılabileceği ifade edilmektedir (Jung ve ark., 2025). Ek olarak, bu sistemlerin vakaları tanılama ve klinik hipotez geliştirme yetenekleri (Kanjee ve ark., 2023; Omar ve ark., 2024), psikolojik sağaltım süreçlerinde klinisyenlere destek sunarak hizmet kalitesini olumlu yönde etkileyebilir. Balan ve Gumpel (2025) ilgili bağlamda ChatGPT'nin klinik karar vermeyi kolaylaştırabileceğini, triyaj ve hasta takip süreçlerinde uzmanlara destek olabileceğini vurgulamaktadır.

ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının aktarılan avantajlarına rağmen, Alanezi (2024) bu sistemlerin etik ve yasal durumlar, bilgi doğruluğu ve güvenilirliği, değerlendirme yetenekleri ve kültürel durumlar açısından çeşitli sınırlılıklara sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu sistemlerin özellikle tıbbi metinler üzerinde eğitilmemiş olmaları, psikolojik destek sürecinde kullanımlarını önemli ölçüde riskli hale getirmektedir (Blease ve Torous, 2023). Her ne kadar bu sistemler intihar düşünceleri için kullanıcıyı sağlık kuruluşuna yönlendiren müdahaleler uygulayabilse de (Waszak, 2024) intihar riskinin değerlendirilmesi hususunda önemli sınırlılıklara sahiptir (Elyoseph ve Levkovich, 2023; Omar ve ark., 2024). Bu durum, psikolojik destek sürecinde dikkate alınması gereken önemli bir dezavantajdır. Ayrıca ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının yanıt üretmek için kullandığı bilgi içeriklerinin kalitesini ayırt edemediği belirtilmektedir (Blease ve Torous, 2023). Buna örnek olarak, birçok çalışmada bu sistemlerin yanlış bilgilerin yanı sıra, gerçekte var olmayan bilgiler de üretebildiği bildirilmektedir (Dergaa ve ark., 2024; Guo ve ark., 2024; Jung ve ark., 2025; Siddals ve ark., 2024). Bu tür hatalı bilgiler ise kullanıcıların sorunları hakkında yanlış inançlar geliştirmelerine neden olabilir. Bununla birlikte yapay zekanın ilişkisel bağlamda da birtakım dezavantajları olduğu ifade edilmektedir. Özellikle bu sistemlerin kullanımının bir süre sonra sınırları bulanıklaştırdığı ve bağımlılık riski yarattığına dikkat

çekilmektedir (Song ve ark., 2025). Son olarak, bu sistemlerin karmaşık vakaları yönetmede yetersiz olması (Dergaa ve ark., 2024), yalnızca sınırlı sayıda terapi ekolüne uygun cevaplar vermesi (Raile, 2024), terapi sürecinde uzman bakış açısına kıyasla içgörüsünün, duygusal derinliğinin ve uzun konuşma yeteneğinin sınırlı olması (Carlbring ve ark., 2023; Raile, 2024; Sun ve Guo, 2025), ilgili sistemlerin psikolojik destek sürecinde kullanımının diğer dezavantajları olarak değerlendirilebilir.

Genel olarak ele alındığında, ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik destek amacıyla kullanımının hem önemli potansiyeller hem de dikkate alınması gereken sınırlılıklar barındırdığı görülmektedir. Avantaj ve dezavantajları dikkate alındığında bu sistemlerin psikolojik destek bağlamındaki işlevselliği konusunda kesin bir sonuca varmak güçtür (Dergaa ve ark., 2024). Ancak belirtilen dezavantajların, sistemi kullanan bireylerin psikolojik sağlığı açısından önemli riskler oluşturabileceği açıktır. Alanyazında ilgili sistemlerin klinisyenlere kıyasla yetersiz olduğu, psikolojik destek amacıyla kullanımının gerçek bir terapinin yerini tutamayacağı (Raile, 2024) ve klinisyenlerin yerini almaması gerektiği belirtilmektedir (Dong ve ark., 2025a; Giray, 2025; Guo ve ark., 2024; Sun ve Guo, 2025). Öte yandan ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının psikolojik tedavilerde destekleyici bir araç olarak kullanılabileceği de vurgulanmaktadır (Giray, 2025; Jung ve ark., 2025). Bu sistemlerin özellikle terapi sürecinde belirlenen ödevlerin yapılması gibi belirli bağlamlarda kullanımının risk oluşturmaktan ziyade fayda sağlayabileceği belirtilmektedir (Hipgrave ve ark., 2025).

Mevcut araştırmanın bu kısmına kadar aktarılan bilgiler bütüncül olarak değerlendirildiğinde, yapay zekanın psikolojik destek bağlamında taşıdığı risklerle birlikte sunduğu potansiyelin, bireyler tarafından giderek daha fazla başvuru alan bir

seçenek haline gelmesine zemin hazırladığı ifade edilebilir. Bu doğrultuda bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zekayı kullanma tutumlarıyla ilişkili psikolojik değişkenlerin incelenmesi ve bu değişkenlerin bireylerin yapay zeka ya da geleneksel psikolojik destek kaynaklarını kullanma davranışlarına göre nasıl farklılaştığının değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Bu amaçla mevcut çalışmanın sonraki bölümlerinde ilgili bağlamla ilişkili olacak şekilde, demografik değişkenler, damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ele alınmıştır.

1.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Demografik Değişkenler

Bireylerin psikolojik destek arama tutumlarının demografik değişkenlerle ilişkisi alanyazında sıklıkla ele alınan bir konudur. Bu kapsamda söz konusu tutumun cinsiyet, eğitim, yaş, medeni durum, gelir durumu gibi farklı demografik değişkenlerle ilişkisi olduğu görülmektedir. Örneğin kadın olmanın (Güney ve ark., 2024; Nam ve ark., 2010; Seyfi ve ark., 2013), artan yaşın (Mackenzie ve ark., 2006; Roskar ve ark., 2017), yüksek eğitim düzeyinin (Kahraman, 2024; Picco ve ark., 2016), bekar olmanın (Chen ve ark., 2020; Picco ve ark., 2016) ve daha yüksek gelir düzeyine sahip olmanın (Kahraman, 2024) psikolojik yardım arama tutumunu olumlu etkilediği vurgulanmaktadır. Ancak bu bulguların çalışmaların yürütüldüğü örneklem özellikleriyle ilgili olabileceği, ayrıca bireylerin psikolojik destek alma tutumlarının damgalanma ya da yalnızlık gibi çok çeşitli faktörlerden etkilenebileceği, dolayısıyla söz konusu bulguların dikkatle değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır (Lin, 2023; Vogel ve ark., 2006)

Her ne kadar psikolojik destek arama tutumlarının demografik değişkenlerle ilişkili olduğu bilinse de, psikolojik destek amacıyla yapay zeka kullanımına yönelik tutum farklı bir yapıdır. Bu nedenle öncelikle bireylerin yapay zekaya yönelik genel tutumlarının demografik değişkenlerle ilişkisini ele almak yararlı olacaktır. Bu bağlamda

alanyazın incelendiğinde erkek olmanın (Grassini ve ark., 2025; Møgelvang ve Grassini, 2025) ve daha genç yaşta olmanın (Grassini ve ark., 2025; Stein ve ark., 2024) yapay zekaya yönelik daha olumlu tutumla ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan eğitim düzeyinin söz konusu tutumla ilişkili olmadığı belirtilmektedir (Schepman ve Rodway, 2023). Ancak Møgelvang ve Grassini'nin (2025) yürüttüğü bir çalışmada mühendislik fakültesi öğrencilerinin yapay zekaya daha olumlu, sosyal bilim öğrencilerinin ise daha olumsuz tutumlara sahip olduğu bulgulanmıştır. Aktarılan çalışmaların çelişkili sonuçları, araştırmaların yürütüldükleri örneklem, araştırmalarda kullanılan metodolojik yaklaşım ve ülkelerin refah düzeyi gibi pek çok farklı etkenle ilişkili olabilir.

Demografik değişkenlerle yapay zekaya yönelik tutumlar arasındaki ilişki, bu sistemlerin kullanım amacına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde, psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanma tutumu ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik bulguların sınırlı olduğu görülmektedir. Jagemann ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü bir çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik destek sürecinde yapay zekaya daha olumlu yaklaştığı belirtilmektedir. Benzer şekilde Aktan ve arkadaşları (2022) tarafından ülkemizde yürütülmüş bir çalışmada, erkeklerin psikoterapide yapay zekaya yönelik olumlu tutumları kadınlara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu araştırmada söz konusu tutum; yaş, eğitim durumu, medeni durum ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmamıştır. Ayrıca bu çalışmada mesleği mühendislik bilimleriyle ilişkili olan katılımcıların psikoterapide yapay zekaya yönelik olumlu tutumunun, sosyal bilimlerle ilişkili olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Aktan ve ark., 2022).

Aktarılan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, demografik değişkenler ve bireylerin yapay zekayı psikolojik destek amacıyla kullanma tutumları arasında ilişki

olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan bu kapsamda bulgular sunan çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Bu nedenle mevcut çalışma cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi çeşitli demografik değişkenlerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumuyla ilişkisini ele alınacaktır. Bununla birlikte söz konusu tutumu etkileyen faktörlerin sadece demografik değişkenlerle sınırlı olmadığı, farklı psikolojik değişkenlerin de bu süreçte etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda mevcut tezin bir sonraki bölümünde damgalanma değişkeni ele alınmıştır.

1.3. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Damgalanma

Damgalanma, diğerleri tarafından olumsuz ya da düşmanca tepkilere neden olan bir işaret olarak tanımlanmaktadır (Corrigan ve Kleinlein, 2005). Corrigan ve Kleinlein (2005) psikolojik rahatsızlığa yönelik damgalanma sürecini bilişsel davranışçı bir bakış açısı ile ele almıştır. Yazarlara göre psikolojik belirtiler, sosyal beceri yetersizlikleri ve fiziksel görünüm gibi işaretler damgalanma sürecini başlatan ayırt edici uyaranlardır. Söz konusu bu işaretler, bireylerde birtakım kalıp yargılar oluşturmaktadır. Bu kalıp yargılar, psikolojik rahatsızlığı olan bireylere yönelik olumsuz yönde (örneğin, psikolojik rahatsızlığı olan bireyler tehlikelidir gibi) genelleştirilmiş inançlara neden olmakta ve psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylere yönelik ayrımcılığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Corrigan ve Kleinlein, 2005). Damgalanmaya yönelik bu kavramsallaştırma, sürecin bireysel algılar ile şekillenip toplumsal çıktılar oluşturduğunu düşündürmektedir. Alanyazında, psikolojik rahatsızlıklarla ilgili olarak toplumsal ve bireysel (öz) damgalama olmak üzere temelde iki tür damgalama biçimi yer almaktadır (Corrigan, 2004). Toplumsal damgalanma, psikolojik rahatsızlıklara sahip olan bireylere yönelik olumsuz algılarla ilişkili iken; öz damgalama, psikolojik rahatsızlığa sahip olan bireylerin toplumdaki bu yaygın inanışları içselleştirerek kendilerine yönelik olumsuz

algılar geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Corrigan, 2004; Corrigan ve Kleinlein, 2005; Vogel ve ark., 2006).

Alanyazın incelendiğinde damgalanmanın bireyler üzerindeki etkilerine dair çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Örneğın, bireyler damgalanma sebebiyle kişilerarası ilişkilerinde ve iş yaşamlarında sorunlar yaşayabilmekte, yalnızlık ve sosyal izolasyon deneyimleyebilmektedir (Arboleya-Faedo ve ark., 2023; Mestdaglı ve Hansen, 2014). Artan damgalanma algısı kişinin yaşam doyumunda azalmaya (Kavas ve ark., 2014), özyeterliliğinde ve özsaygısında düşüklüğe neden olabilmektedir (Corrigan, 1998; Corrigan, 2004). Bireyler damgalanmanın etkisiyle hayal kırıklığı, umutsuzluk ve utanç gibi çeşitli olumsuz duygular hissedebilmekte, işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanabilmekte ve tedavi süreçlerini gizli tutma eğilimi sergileyebilmektedir (Arboleya-Faedo ve ark., 2023; Dubreucq ve ark., 2021; Ferrie ve ark., 2020; Livingston ve Boyd, 2010). Ayrıca damgalanma diğerkleri tarafından yargılanma ve ayrımcılık düşüncelerinde artışa neden olabilmektedir (Prizeman ve ark., 2023). Tüm bu bulgular birlikte değerklendirildiğinde, damgalanmanın bireyler üzerinde çok yönlü olumsuz sonuçlara yol açtığı düşünölebilir.

Bireylerin herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olmaları ya da psikolojik destek almaları sebebiyle damgalanmaları, bu kişilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını etkileyen önemli bir unsurdur (Clement ve ark., 2015; Vogel ve ark., 2006). Bu doğrultuda alanyazında yapılmış erken dönem araştırmalar incelendiğinde, bireylerin damgalanmadan kaçınmak için tedavi süreçlerine dahil olmamayı tercih ettikleri görölmektedir (Corrigan, 2004; Corrigan ve Rüşch 2002; Gary, 2005; Rüşch ve ark., 2005). Geçmişten günümüze bireylerin psikolojik destek almaya yönelik tutumları olumlu yönde değışse de (Mojtabai, 2007; Reavley ve Jorm, 2012) ilgili bağlamda

yapılmış yakın tarihli araştırmalarda damgalanmanın hala tedavi arayışında önemli bir bariyer olarak değerlendirildiği görülmektedir (Alluhaibi ve Awadalla, 2022; Ferrie ve ark., 2020; Gallimore ve ark., 2023). Ayrıca bireyler damgalanmayla ilişkili olarak psikolojik sorunlarını ifade etmemekte (Prizeman ve ark., 2023), tedavi arayışını reddetmekte (Komiya ve ark., 2000) ve ek olarak tedaviye uyumda sorunlar yaşayabilmektedir (Livingston ve Boyd, 2010; Sirey ve ark., 2001). Bu tür olumsuz durumlar, bireylerin damgalanma nedeniyle yaşadığı diğer zorluklarla birleştiğinde, mevcut psikolojik belirtilerin şiddetlenmesine ya da yeni psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Kågström ve ark., 2025). Bu bulgu ile tutarlı olarak, birçok kesitsel araştırma, damgalanmanın depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, madde bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, kişilik bozuklukları gibi farklı psikopatolojilerin belirtileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır (Alkathiri ve ark., 2022; Aydın ve Taşkın, 2024; Elkalla ve ark., 2023; Griffiths ve ark., 2018; Quenneville ve ark., 2020). Benzer şekilde, ilgili bağlamda yapılan boylamsal araştırmalar incelendiğinde, daha yüksek öz damgalanmanın intihar düşüncelerini yordadığı (Oexle ve ark., 2017; Xu ve ark., 2018), damgalanmaya bağlı olarak artan stresin olumsuz sonuçlara yol açtığı (Rüsch ve ark., 2015), öte yandan azalan damgalanma algısının ise psikolojik belirti şiddetinde, işlevsellikte ve yaşam kalitesinde iyileşme ile ilişki olduğu belirtilmektedir (Pearl ve ark., 2017).

Psikolojik destek almaya yönelik damgalanma potansiyeli, bireylerin sorunlarına dair yardım almak için alternatif yollar aramalarına neden olabilir. Bu noktada çevrimiçi psikolojik destek hizmetlerinin, damgalanma sorunlarının aşılabilmesi sürecinde önemli bir rol oynadığı (Fitzpatrick ve ark., 2017), toplumsal ve öz damgalanmayı azalttığı ve bireylerin yardım arama tutumlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Williams ve ark., 2024). Bununla birlikte son yıllarda yapay zekanın damgalanma sorunlarını aşmak için öne çıkan bir diğer alternatif olduğu görülmektedir. Daha önce de belirtildiği

gibi damgalanma bireylerin sorunlarını gizleme eğilimi göstermelerine ve başkaları tarafından yargılanma düşüncelerinde artışa neden olabilmektedir (Lim ve ark., 2018; Prizeman ve ark., 2023). ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının kullanıcılarına anonimlik sunabilmesi (Casu ve ark., 2024) ve yargılayıcı olmayan bir iletişim bağlamı sağlayabilmesi (Hipgrave ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025) bireylerin psikolojik destek süreçlerinde bu sistemlere yönelik artan ilgisini açıklayabilir. Nitekim alanyazındaki birçok araştırma, yapay zekanın psikolojik destek almak amacıyla kullanımında damgalanmanın rolüne dikkat çekmiştir (Blease ve Torous, 2023; Luo ve ark., 2025; Rackoff ve ark., 2025). Örneğin, Hoffman ve arkadaşları (2024) klinisyenler ile yapay zeka tarafından sunulan psikolojik desteğe yönelik yardım arama damgalanmasının, bireylerin psikoterapiye yönelik tutumlarını nasıl şekillendirdiğini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, klinisyen tarafından sunulan psikolojik desteğe yönelik yardım arama damgalanması yüksek olan bireylerin yapay zeka tarafından sunulan psikolojik desteği tercih etme eğiliminde olduklarını göstermiştir (Hoffman ve ark., 2024). Benzer şekilde, Kosyluk ve arkadaşları (2024) damgalanma düzeyi yüksek olan bireylerin geleneksel tedavi yöntemlerine başvurma olasılıklarının daha düşük olduğunu ve bu kişilerin sorunları için yapay zeka ile iletişime geçmeye daha istekli olabileceklerini vurgulamaktadır. Ülkemizde de psikolojik destek almanın damgalanma tehdidi oluşturmaya devam ettiği belirtilmektedir (Özer ve Köksal, 2023). Bu bağlamda Aktan ve arkadaşları (2022) tarafından ülkemizde yürütülen ve psikolojik destek sürecinde damgalanma ile yapay zeka kullanımı arasındaki ilişkiye odaklanan bir araştırmada, katılımcılar yapay zekanın klinik becerilerinin sınırlı olduğunu ve gizlilik sorunlarının bulunduğunu belirtmelerine rağmen, psikolojik yardım arama nedeniyle damgalanmanın bu sistemlerden psikolojik destek alma niyetinde anahtar bir faktör olduğunu bildirmişlerdir (Aktan ve ark., 2022).

Aktarılan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, damgalanmanın bireylerin psikolojik destek arama tutum ve davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Ayrıca damgalanma, bireylerin psikolojik destek ararken yöneldikleri destek kaynaklarını da etkileyebilmektedir. Ancak bireylerin psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanmaya yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren etkenlerin yalnızca damgalanma ile sınırlı olmadığı, farklı psikolojik değişkenlerin de bu süreçte etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda mevcut tezin bir sonraki bölümünde ilgili bağlamda yalnızlık değişkeni ele alınmıştır.

1.4. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Yalnızlık

Yalnızlık, bireyin kendini başına ya da tek olması ile ilgili bir olgu değildir (Peplau ve Perlman, 1982). Daha ziyade kişinin başkalarıyla bağlantısının kopmuş olduğu hissetmesidir (Hays ve DiMatteo, 1987). Yalnızlık, bireyin hali hazırda var olan sosyal ilişkileri ve olmasını istediği ilişkileri arasındaki farklılığın yarattığı sıkıntı verici bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982). Dolayısıyla yalnızlığın sosyal ilişkilerde algılanan eksikliklerle ilgili olduğu söylenebilir. Bu eksiklikler; ölüm, boşanma, ayrılık gibi birtakım kayıplarla oluşabileceği gibi bireyin sosyal becerilerindeki sorunlarla da ilişkili olabilir (Peplau ve Perlman, 1982). Öte yandan bireyler yaşamlarının belirli dönemlerinde çeşitli nedenlerle yalnızlığı deneyimleyebilmektedir. Bu bağlamda, 113 ülkeden elde edilen veriler üzerinde yürütülen bir meta-analiz çalışmasına göre birçok ülkede nüfusun önemli bir kısmının yalnızlık yaşadığı belirlenmiştir (Surkalim ve ark., 2022).

Birçok birey için yalnızlık rahatsız edici ve çoğunlukla istenmeyen bir durumdur (Russell ve ark., 1980). Bu sebeple bireyler yalnızlık deneyimlerine alternatif sunacak farklı bağlamlar arayabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde internet kullanımı (Wang ve Zeng, 2024), çevrimiçi oyunlar (Yue ve ark., 2025) ya da sosyal medya kullanımı (Wu ve

ark., 2024) yalnız hisseden bireylerin alternatif olarak yöneldiği bağlamlardır. Bununla birlikte son yıllarda dikkat çeken alternatiflerden bir diğeri ise yapay zekadır. Araştırmalarda hem sosyal sohbet robotlarının (Kim ve ark., 2025) hem de ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının yalnızlığı azaltıcı etkiler sunduğu belirtilmektedir (De Freitas ve ark., 2025). Ayrıca bireyin yalnızlık düzeyi, yapay zeka ile etkileşime girme davranışında belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Herbener ve Damholdt, 2025). Nitekim ilgili konuda yapılan güncel bir meta-analiz çalışmasına göre yalnızlık ve yapay zeka kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Dong ve ark., 2025b). Benzer şekilde, alanyazında yalnızlık deneyimi ve yapay zeka kullanımı üzerine yapılan deneysel bir araştırmada, yapay zeka ile yaklaşık 15 dakika kadar kurulan etkileşimin, katılımcıların yalnızlık düzeyini azalttığı ve bu etkinin bir insanla kurulan iletişimin oluşturduğu etkiye benzer olduğu belirlenmiştir (De Freitas ve ark., 2025). Bununla birlikte ilgili bağlamda Sarioğlu ve Güregen (2024) tarafından ülkemizde yürütülen nitel bir çalışmada, bireylerin ChatGPT gibi sistemlere yönelik bakış açılarına dair değerli bilgiler sunulmaktadır. Söz konusu çalışmada katılımcılardan bazıları hem kullanım deneyimlerinden hem de gözlemlerinden yola çıkarak ChatGPT'nin yalnızlığı azaltabileceğini belirtmiştir (Sarioğlu ve Güregen, 2024). Aktarılan çalışmalarda yapay zekanın yalnızlığı azaltıcı etkilerine dair bulgular sunulmuş olmakla birlikte, ilgili sistemlerin yalnızlığı azaltmak için aşırı kullanımının tam tersi etkiler doğurabileceği göz ardı edilmemelidir (Dong ve ark., 2025b; Fang ve ark., 2025). Örneğin Dong ve arkadaşları (2025b), yapay zeka kullanımının yalnızlığı artırma etkisinin, yalnızlığın yapay zeka kullanımını artırma etkisinden daha güçlü olduğunu vurgulamaktadır. Aynı çalışmada, yazarlar bu durumun bir kısır döngü oluşturabileceğini, bireylerin yapay zeka ile artan etkileşiminin yalnızlığı artırabileceğini ve artan yalnızlığın ise daha fazla yapay zeka kullanımına yol açabileceğini belirtmektedir. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde, ChatGPT gibi yapay zeka temelli sohbet robotlarının yalnızlık

üzerinde yarattığı olumlu etkiler, bu sistemlerin bağlama duyarlı yanıtlar üretebilme kapasitesi ve insan benzeri iletişim deneyimi sunabilmesi ile açıklanabilir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023).

Yalnızlık bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir. Alanyazında yalnızlık; depresyon, kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı, kişilik bozuklukları, bipolar bozukluk, psikotik bozukluklar, yeme bozukluğu ya da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi farklı psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir (Eres ve ark., 2021; Erzen ve Çikrikci, 2018; Michalska da Rocha ve ark., 2018; Peplau ve Perlman, 1982; Pike ve ark., 2024; Reinhard ve ark., 2022; Savolainen ve ark., 2020; Stickley ve ark., 2017; West ve ark., 1986). Bununla birlikte bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin psikolojik yardım arama niyetini artırdığı belirlenmesine rağmen (Mojtabai ve ark., 2002; Zeng ve ark., 2023), bu bağlamda yalnızlıkla ilgili bulgular çelişkilidir. Birtakım araştırmalar yalnızlığın profesyonel yardım arama davranışını azaltan bir risk faktörü olabileceğini vurgularken (Ghafari ve ark., 2021; Meydan ve Lüleci, 2013; Zeldovich ve ark., 2025), diğer araştırmalar yalnızlığın profesyonel destek arama davranışını arttıran bir faktör olduğunu belirtmektedir (Bao ve ark., 2021; Lin, 2023). Her iki durumda da yalnızlık hisseden bireyler için yapay zeka dikkat çekici bir destek kaynağı olarak görülebilir. Profesyonel bir desteğe maliyet ve zaman faktörü gibi çeşitli sebeplerle ulaşmanın kolay olmaması (Packness ve ark., 2019; Collins ve Saxena, 2016), yalnızlık deneyimleyen ve psikolojik desteğe ulaşmak isteyen bireyler için de bir sorundur. Bu noktada, yapay zekanın kolay erişilebilir ve düşük maliyetli olması (Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025) yalnızlık hisseden bireyler için bu sistemleri dikkat çekici bir destek kaynağı haline getirebilir. Bununla birlikte yapay zekanın kullanıcılarına empatik, yargılamayan ve insan benzeri bir iletişim bağlamı sunabilmesi, bu sistemlerin karşılıklı iletişim kurulabilen bir fenomen olarak algılanmasına zemin hazırlamaktadır

(Revolusi ve Febriandy, 2025). Ayrıca yapay zekanın sahip olduğu risklere ek olarak psikolojik destek sürecindeki becerileri göz önünde bulundurulduğunda, bu sistemler yalnızlık düzeyi yüksek olan ve profesyonel destek arama tutumu düşük olan bireyler açısından da kişisel sorunların paylaşılabilirdiği alternatif bir destek kaynağı olarak değerlendirilebilir.

Aktarılan bu bilgiler ışığında, yalnızlığın bireylerin psikolojik destek arama tutum ve davranışlarını etkileyen bir faktör olabileceği görülmektedir. Ayrıca günümüzde yalnızlık hissedenden bireyler için yapay zeka teknolojisinin psikolojik destek amacıyla başvurulabilecek bir kaynak haline geldiği düşünülebilir. Öte yandan bireylerin psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanmaya yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren sürecin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu değerlendirilmektedir. Bu çerçevede mevcut tezin bir sonraki bölümünde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ele alınmıştır.

1.5. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe dair farklı tanımlamaların birçoğunda bu kavramın bilgi eksikliği ya da bilinmeyenle ilişkili olduğu öne çıkmaktadır (Wheeler ve ark., 2020). Bununla birlikte bazı bireyler belirsizliği kabul edilebilir bulurken, bazıları belirsizlikle ilgili önemli ölçüde rahatsızlık hissetmektedir (Rosen ve ark., 2014). Bu doğrultuda, belirsizlik içeren durumlara karşı bireylerin farklılaşan toleranslarını tanımlamak amacıyla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı kullanılmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük, ihtimali küçük de olsa, bireylerin olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını kabul edilemez bulma eğilimlerinin yüksek olmasıdır (Dugas ve ark., 2001). Bir başka deyişle bu kavram, bireylerin belirsizliği kabul edilemez bulmalarına yönelik yatkınlıkları olarak ifade edilebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Bireyler belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisiyle gerçek bir sorun yaşamamalarına rağmen sorun varmış gibi

düşünebilir ve bu sebeple istenmeyen duygular deneyimleyebilir ya da gerçek bir sorunla karşılaştıklarında işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanabilirler. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerden oluştuğu ifade edilebilir (Freeston ve ark., 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük bilinmeyenle ilişkili olduğu için bireyler tarafından konforsuz bulunmaktadır (Badia ve ark., 1966; Greco ve Roger, 2003; Wheeler ve ark., 2020). Nitekim, belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan temel mekanizmalardan birinin bilgi eksikliğinden kaçınmak olduğu vurgulanmaktadır (Paul ve ark., 2025). Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsizlik içeren durumlar hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duymasına ve belirsizliği ortadan kaldırmaya yönelik davranışlar geliştirmesine neden olmaktadır (Carleton, 2016). Bununla birlikte son yıllarda yapay zeka teknolojisindeki gelişmeler ile bilinmeyene çok daha hızlı yanıt bulunabilmektedir (Mitra ve ark., 2024). ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotları, derin makine öğrenimi ve kullanıcı geri bildirimleri yoluyla sahip olduğu bilgi birikimini sürekli genişletmektedir (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Hua ve ark., 2025; Kocoń ve ark., 2023). Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler için ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotları dikkat çeken bir bilgi kaynağı olabilir. Bu bağlamda Healy ve Randell'in (2025) yürüttüğü bir araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan öğrencilerin, bilgi edinmek için zaman zaman Google yerine ChatGPT'yi tercih ettiklerini belirlemiştir. Ayrıca bireylerin tıbbi bilgi arama davranışı ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Fergus, 2013). Bununla bağlantılı olacak şekilde sağlıkla ilgili konular hakkında ChatGPT kullanımının faydalı bulunduğu belirtilmekte olup (Alanezi, 2024), bu sistemlerin belirsizliği azaltmaya yardımcı olabilecek bir araç olarak algılandığı vurgulanmaktadır (Liu ve ark., 2025b). Aktarılan bilgiler doğrultusunda yapay zekanın,

bireyler tarafından belirsiz durumlar söz konusu olduğunda tercih edilebilir bir sistem olarak öne çıkabileceğini düşündürmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, sınırları net olmayan yaşam olaylarını tahammül edilemez bulmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Bu durum belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi belirginleştirmektedir (Buhr ve Dugas, 2009; Dugas ve ark., 2001; Ladouceur ve ark., 1997). Benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı bozukluklarının etiyolojisinde önemli bir faktör olarak dikkat çektiği görülmektedir. Bu bağlamda yürütülen çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün; yaygın kaygı bozukluğu (Dugas ve ark., 1998), sosyal kaygı bozukluğu (Boelen ve Reijntjes, 2009) ve panik bozuklukla (Carleton ve ark., 2014) ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan bu kavram; depresyon (Dugas ve ark., 2004), obsesif kompulsif bozukluk (Holaway ve ark., 2006), travma sonrası stres bozukluğu (Oglesby ve ark., 2017), yeme bozukluğu (Brososof ve ark., 2019), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Gramszlo ve ark., 2018) gibi çok geniş yelpazede yer alan diğer psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkilendirilmektedir. Farklı psikopatolojilerle olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanı ötesi bir kavram olarak değerlendirilebileceği ifade edilebilir (Shihata ve ark., 2017). Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin psikolojik belirtilerinin şiddetini arttırdığı (McEvoy ve Mahoney, 2012) ve bu durumun psikolojik destek alma sürecine zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Mojtabai ve ark., 2002; Zeng ve ark., 2023). Dean ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik yardım aramaya isteklilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öte yandan psikolojik sorunlara yönelik destek hizmetinde ilgili talebi karşılayacak uzman sayısının yetersiz olduğu vurgulanmaktadır (Ballı ve ark., 2025; Ballout, 2025; Collins ve Saxena, 2016). Bu noktada ChatGPT gibi yapay zeka

tabanlı sohbet robotları, psikolojik destek bağlamındaki becerileri ile öne çıkabilir (Elyoseph ve ark., 2023; Dong ve ark., 2025a; Ghanadian ve ark., 2023; Hsieh ve ark., 2024; Hwang ve ark., 2024; Li ve ark., 2024; Liu ve Wang, 2025; McBain ve ark., 2025; Maurya ve ark., 2025; Omar ve ark., 2024). Bununla birlikte yapay zekanın her an erişilebilir (Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025) ve hızlı geribildirim sunan bir iletişim bağlamına sahip olması (Dergaa ve ark., 2024), belirsizliğe karşı düşük toleransa sahip bireyler için psikolojik destek sürecinde alternatif bir kaynak olabileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin psikolojik destek arama tutumlarını ve bu süreçte yöneldikleri destek kaynakları etkileyebilecek bir değişken olduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, bireylerin psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanma tutum ve davranışlarını şekillendiren sürecin psikolojik belirtilerle de ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. Bu çerçevede mevcut tezin bir sonraki bölümünde ilgili bağlamla ilişkili olacak şekilde psikolojik belirtiler değişkeni ele alınmıştır.

1.6. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka ve Psikolojik Belirtiler

Psikolojik bozukluklar bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevlerindeki bozulmalar şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Psikolojik bozukluklar bireylerin günlük yaşamında önemli zorlanmalara ve işlev kayıplarına neden olmaktadır (APA, 2013). Bireyin psikolojik bozukluk sebebiyle yaşadığı deneyime ilişkin algıladığı norm dışı durumlar ve aktardığı şikayetler ise psikolojik belirtiler olarak değerlendirilmektedir (Linden ve Hewitt, 2013). Bu belirtiler, öznel bir deneyim olarak bireyin kendisi tarafından algılanmasına ek, çevresi ya da bir klinisyen tarafından da gözlemlenebilmektedir (Wilshire ve ark., 2021). Alanyazın

incelendiğinde psikolojik belirtiler bireylerin; öz bakım ve günlük yaşam aktivitelerini (Al-Ozairi ve ark., 2023; Kwon ve ark., 2019), akademik ve iş yaşamlarını (Awadalla ve ark., 2024; Oliveira ve ark., 2023), yaşam doyumlarını (Bukhari ve Saba, 2017) ve kişilerarası ilişkilerini (Elmer ve Stadtfeld, 2018) olumsuz yönde etkilemektedir. Psikolojik belirtiler sebebiyle yaşamın farklı alanlarında deneyimlenen bu olumsuz etkiler, bireyleri psikolojik destek arayışına yöneltebilir.

Psikolojik destek arama davranışı, birçok faktörden etkilenebilen çok boyutlu bir yapıdır. Örneğin damgalanma, utanma ya da düşük psikolojik sağlık okuryazarlığı gibi faktörler yardım arama davranışını engelleyebilmektedir (Gulliver ve ark., 2010; Nam ve ark., 2013; Sum ve ark., 2024). Öte yandan sosyal destek, kendini açma ya da tedaviye dair beklenen fayda gibi faktörler ise bireylerin yardım arama davranışını arttırmaktadır (Gulliver ve ark., 2010; Li ve ark., 2014; Nam ve ark., 2013). Bununla birlikte alanyazında psikolojik belirtiler ile psikolojik yardım arama davranışı arasındaki ilişkilere de dikkat çekilmektedir. Ancak bu bağlamda yapılan çalışmaların bulguları çelişkili gözükmemektedir. Bazı çalışmalar psikolojik belirtiler ile profesyonel yardım arama arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır (Kahraman, 2024; Nam ve ark., 2013). Öte yandan Sum ve arkadaşları (2024) yüksek düzeyde depresif belirtilerin psikolojik yardım arama davranışıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Tambling ve arkadaşları (2023) kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin yardım arama olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bunlara ek olarak, psikolojik belirtilerin süregenliğinin de yardım arama davranışının önemli bir belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Boerema ve ark., 2016). Aktarılan çalışmalardan hareketle psikolojik belirtilerin, özellikle bu belirtilerin şiddeti ve sıklığının, psikolojik destek arama davranışı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Psikolojik belirtiler yardım arama davranışıyla ilişkili olmasının yanı sıra, bireylerin psikolojik destek kaynağına hangi yollarla ulaşacağını da etkileyebilir. Örneğin kaygı bozuklukları ya da depresyon tanısıyla ilişkili birtakım psikolojik belirtiler bireylerde kaçınma davranışlarına, olumsuz değerlendirilmeye dair aşırı kaygıya ya da sosyal etkileşimlerden geri çekilmeye neden olabilmektedir (APA, 2013). Bu tür belirtiler bireylerin psikolojik sorunları için yüz yüze gerçekleştirilen psikoterapiler yerine alternatif destek kaynaklarını tercih etmelerine neden olabilir. Bu bağlamda yapılan farklı çalışmalarda, depresyon şiddetinin ya da depresyona eşlik eden kaygı bozukluklarının internet tabanlı müdahalelere yönelik tercihi arttırdığı belirtilmektedir (Arjadi ve ark., 2018; Dorow ve ark., 2018). Yapay zekanın son yıllardaki gelişimi ve kullanım sıklığı göz önünde bulundurulduğunda, bu sistemlerin psikolojik belirtiler sergileyen bireyler için alternatif destek kaynakları arasında yer alabileceği öne sürülebilir. Benzer şekilde, depresif belirtiler sergileyen bireylerin rahatlama, anlaşılma ya da tavsiye almak amacıyla yapay zekaya yönelebileceği vurgulanmaktadır (Lai ve ark., 2025). Bu çerçevede Luo ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü bir çalışmada, bireylerin psikolojik belirtilerin yarattığı sıkıntıyı azaltmak amacıyla ChatGPT’den destek aldıkları belirlenmiştir. Aynı çalışmada, ChatGPT’den en sık yardım aranan çeşitli psikolojik sorunlar incelendiğinde, kaygı ve depresif belirtiler karşımıza çıkmaktadır (Luo ve ark., 2025). Benzer şekilde, bir başka çalışmada kaygı ve depresif belirti şiddetinin, psikolojik destek almak amacıyla yapay zekayı kullanma olasılığını artırdığı belirtilmektedir (Albikawi ve ark., 2025). İlgili araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik belirti sergileyen bireylerin bu eğilimi, yapay zekanın psikolojik destek sürecinde sahip olduğu becerilerle ilişkilendirilebilir. Nitekim yapay zekanın farklı terapi ekolleri hakkında bilgi sahibi olduğu (Alanezi, 2024; Raile, 2024), belirli duygusal tepkileri ele almada uzmanlarla karşılaştırılabilir performans sergilediği (Dong ve ark., 2025a), kullanıcıya duygusal

destek sunabildiği (Alanezi, 2024), ayrıca aktif dinleme ve empatik cevaplar sunma becerisine sahip olduğu belirtilmektedir (Waszak, 2024).

Psikolojik belirti sergileyen bireylerin alternatif bir destek kaynağı olarak yapay zekaya yönelmeleri, psikoterapiye ulaşmakla ilgili güçlüklerle de ilişkilendirilebilir. Bazı araştırmalarda profesyonel destek sunan uzman sayısındaki yetersizliklere dikkat çekilmektedir (Ballı ve ark., 2025; Ballout, 2025; Collins ve Saxena, 2016). Ayrıca alanyazın incelendiğinde artan tedavi maliyetleri, coğrafi engeller ve zaman kısıtlılıkları gibi çeşitli sebeplerin psikolojik tedavi hizmetlerine erişimi engellediği vurgulanmaktadır (Andrade ve ark., 2014; Cohen ve Peachey, 2014; Newberry ve ark., 2024; Zaman ve ark., 2022; Zhang ve ark., 2024). Bu bağlamda, yapay zekanın sunduğu erişilebilirlik ve ücret ödenmemesi ya da düşük ücret gibi ekonomik avantajlara sahip olması, psikolojik belirti sergileyen bireylerin bu sistemleri alternatif bir destek kaynağı olarak değerlendirmesinde rol oynayan önemli faktörler olarak düşünülebilir (Aktan ve ark., 2022; Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025).

İlgili çalışmalar birlikte ele alındığında, psikolojik belirtilerin bireylerin psikolojik destek arama tutumu ve psikolojik desteğe hangi yolla erişeceklerine etki eden bir değişken olduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte bireylerin yapay zekayı psikolojik destek almak amacıyla kullanmalarının çok bileşenli bir yapı olduğu, yalnızca psikolojik belirtilerle değil, çalışmanın bu kısmına kadar aktarılan diğer değişkenlerle birlikte ele alınmasının ilgili konunun daha kapsamlı şekilde aydınlatılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda sonraki bölümde mevcut araştırmanın amaçlarına, bu amaçlar doğrultusundaki araştırma sorularına ve araştırmanın önemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.7. Araştırmanın Amacı, Araştırma Soruları ve Önemi

Alanyazında farmakolojik tedaviler ve psikoterapiler, kanıta dayalı ve geleneksel tedavi yöntemleri olarak bilinmektedir (Cohen ve ark., 2021; Kalariya ve ark., 2023). Ancak son zamanlarda geleneksel tedavi yöntemleri kavramının içinde yer almamasına rağmen yapay zekanın psikolojik destek amacıyla tercih edildiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda genellikle katılımcılara yapay zeka da dahil olmak üzere hangi tedavi yöntemini tercih ettikleri sorulmuştur (bkz. Aktan ve ark., 2022; Jagemann ve ark., 2024). Bu gibi sorular bireylerin psikolojik desteğe hangi yolla ulaşmak istediklerine yönelik tercihlerini yansıtsa da sergilenen tercihin altında yatan psikolojik süreçleri anlamak için yetersiz görünmektedir. Özetle, alanyazında psikolojik destek amacıyla ChatGPT gibi yapay zeka sohbet robotlarını kullanan bireyler ile geleneksel tedavilere başvuran bireylerin hangi değişkenler temelinde farklılaştığı tüm yönleriyle aydınlatılmamıştır. Mevcut araştırmanın amaçlarından biri, psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zeka sohbet robotlarını kullanan bireyler ile geleneksel tedavilere başvuran bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu, damgalanma, belirsizliğe tahammülsüzlük, yalnızlık ve psikolojik belirtiler değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Son yıllarda, geleneksel tedavi yöntemleri arasında olmayan yapay zekanın psikolojik destek almak amacıyla kullanılmaya başlanması, bireylerin bu yöndeki tutumlarının ilişkili olduğu faktörlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Daha önceki bölümlerde aktarıldığı üzere, uluslararası alanyazında ilgili konuya ilişkin araştırmalarda son zamanlarda belirgin bir artış olmakla birlikte ülkemizdeki çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır (Aktan ve ark., 2022; Topuz ve ark., 2026). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın bir diğer amacı, bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zekayı kullanma tutumlarının damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve demografik değişkenlerle ilişkisini ele almak ve söz konusu alanyazın boşluğuna katkı

sağlamaktır. Bu doğrultuda bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımını tercih etmeye yönelik tutumları, Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte mevcut tez boyunca, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumu ifadesine yer verilmiştir.

Çalışmanın aktarılan amaçları doğrultusunda, daha özel olarak aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranmaktadır:

1-) Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve gelir durumu) ile damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordamakta mıdır?

2-) Bireylerin psikolojik destek alma davranışları (herhangi bir psikolojik destek almayan, sadece geleneksel psikolojik destek alan, sadece yapay zekadan psikolojik destek alan, her iki psikolojik destek türünden yararlanan) psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu, psikolojik belirtiler, damgalanma, yalnızlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri açısından farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırma, ilgili araştırma soruları ve belirlenen amaçlar doğrultusunda başta ülkemiz alanyazını olmak üzere uluslararası alanyazında da dinamikleri henüz tüm yönleriyle keşfedilmemiş bir konuya odaklanmaktadır. Alanyazında ChatGPT gibi yapay zeka sohbet robotlarının psikolojik destek amacıyla kullanılması bazı araştırmalarda olumlu yönlerle ilişkili bulunurken, bazılarında ise söz konusu kullanımın riskli olabileceğine dikkat çekilmiştir (Giray, 2025; Siddals ve ark., 2024; Stade ve ark., 2024). Dolayısıyla bu tutumun ilişkili olduğu faktörlerin açıklığa kavuşturulmasının toplumsal psikolojik sağlık refahı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte

psikolojik destek amacıyla yapay zekadan destek alan bireyler ile geleneksel tedavilerden destek alan bireyler arasındaki farklılaşmanın dinamiklerini anlayabilmek, mevcut geleneksel yöntemlerin teknolojik yeniliklerden olumsuz anlamda etkilenme potansiyelini asgari düzeye indirebilir. Son olarak mevcut araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılacak belirlemelerin ilgili konu hakkında, psikolojik sağlık alanında çalışan klinisyenlere içgörü kazandıracağı ve geleneksel tedaviler ile bu tür teknolojik yeniliklerin bütüncül şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklem özelliklerine, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Katılımcılar

Araştırma, kolay ulaşılabilen örneklem yöntemiyle ulaşılan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerle yürütülmüştür. Araştırma verileri, araştırmacı tarafından çevrimiçi platformlarda (Whatsapp, Instagram) paylaşılan ölçek bataryasındaki soruların katılımcılar tarafından yanıtlanmasıyla elde edilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaş ve üzerinde olmak, Türkçe dilinde yazılmış bir metni okuma ve anlama yeterliliğine ve çevrimiçi ölçek bataryası doldurmaya yeterli olacak düzeyde dijital okuryazarlığa sahip olmak ve araştırmaya gönüllü katılım sağlamak şeklinde belirlenmiştir. Bu kriterler doğrultusunda toplam 1278 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ancak yapılan çok değişkenli uç değer analizi (Mahallanobis uzaklığı) sonucunda 220 katılımcının verisi araştırmanın örnekleminden çıkarılarak toplamda 1058 katılımcı ile istatistiksel analizler yürütülmüştür.

Katılımcıların yaşları 18 ve 63 arasında değişmektedir (Ort. = 29.74, SS = 12.19). Katılımcıların 658'i kadın (%62,2) ve 400'ü erkekten (%37,8) oluşmaktadır. Katılımcıların %63,5'i bekar, %33'ü evlidir. Katılımcılar ağırlıklı olarak lise (%38,9) ve lisans (%36,5) mezunudur. Bununla birlikte katılımcıların %48,2'si herhangi bir işte çalışmamakta ve %44,4'ü ise tam zamanlı çalışmaktadır. Katılımcılara ait demografik değişkenler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	1058	100
Kadın	658	62.2
Erkek	400	37.8
Medeni Durum		
Evli	349	33
Bekar	672	63.5
Boşanmış ya da eşi vefat etmiş	37	3.5
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	510	48.2
Yarı Zamanlı	57	5.4
Tam Zamanlı	470	44.4
Emekli	21	2
Aylık Gelir (TL Cinsinden)		
0-22.000 TL	538	50.9
22.001-44.000 TL	93	8.8
44.001-66.000 TL	121	11.4
66.001-88.000 TL	215	20.3
88.001-110.000 TL	43	4.1
110.001 TL ve üstü	48	4.5
Eğitim Durumu		
İlköğretim Mezunu	2	0.2
Lise Mezunu	412	38.9
Ön Lisans Mezunu	137	12.9

Lisans Mezunu	386	36.5
Yüksek Lisans Mezunu	104	9.8
Doktora Mezunu	17	1.6
Psikiyatrik Tanı*		
Tanısı Olduğunu Beyan Eden	206	19.4
Tanısı Olmadığını Beyan Eden	852	80.6

Not: * Psikiyatrik tanı bilgisi katılımcının beyanına dayalıdır.

Katılımcıların klinik psikolog, psikolog ya da psikiyatri hekiminden aldıkları profesyonel (geleneksel) psikolojik desteğe ilişkin ileri bilgiler ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Katılımcıların Yararlandıkları Profesyonel Psikolojik Desteğe İlişkin Bilgiler

	N	%
Profesyonel Psikolojik Destek Alma Durumu		
Hayır, almadım	733	69.3
Geçmişte destek aldım	261	24.7
Şu anda destek alıyorum	64	6
Profesyonel Psikolojik Destek Alınan Unvan		
Psikolog	98	9.3
Klinik Psikolog	58	5.5
Psikiyatri Hekimi	169	16
Tedavi Türü		
Psikoterapi	145	13.7
Farmakoterapi	107	10.1
Psikoterapi + Farmakoterapi	73	6.9

Profesyonel Psikolojik Desteğin Süresi

Toplamda 1 aydan az	49	4.6
Toplamda 1 ay	32	3
Toplamda 3 ay	80	7.6
Toplamda 6 ay	44	4.2
Toplamda 1 sene	35	3.3
Toplamda 1 seneden fazla	85	8

Profesyonel Psikolojik Desteğin Seans Süresi

1 seans	48	4.5
2-4 seans	99	9.4
5-12 seans	91	8.6
13-24 seans	40	3.8
25-48 seans	25	2.4
48 ve üzeri seans	22	2.1

Profesyonel Psikolojik Desteği Faydalı Bulma Durumu

Hiç faydalı bulmuyorum	21	2
Biraz faydalı buluyorum	62	5.9
Kararsızım	40	3.8
Faydalı buluyorum	134	12.7
Çok faydalı buluyorum	68	6.4

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların 733’ünün (%69,3) psikolojik destek amacıyla bugüne kadar herhangi bir profesyonel destek almadığı, öte yandan 325’inin (%30,7) yaşamlarının herhangi bir döneminde profesyonel destek aldığı belirlenmiştir. Psikolojik destek amacıyla profesyonel bir destek alan katılımcıların %9,3’ü bu hizmeti bir psikologtan, %5,5’i klinik psikologtan ve %16’sı psikiyatrdan aldığını bildirmiştir.

Ayrıca katılımcıların %13,7'si psikoterapi, %10,1'i ilaç tedavisi ve %6,9'u hem psikoterapi hem de ilaç tedavisi almıştır. Profesyonel psikolojik desteği faydalı bulduğunu belirten katılımcı sayısının 134 (%12,7) olduğu belirlenirken; hiç faydalı bulmayan katılımcı sayısı yalnızca 21 kişi (%2)'dir.

Son olarak katılımcıların yapay zekadan aldıkları psikolojik desteğe ilişkin ayrıntılı bilgilere ise Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların Yapay Zeka Yoluyla Yararlandıkları Psikolojik Desteğe İlişkin Bilgiler

	N	%
Psikolojik Destek İçin Yapay Zeka Kullanma Durumu		
Hiç kullanmadım	756	71.5
Geçmişte kullandım	120	11.3
Şu an kullanıyorum	182	17.2
Psikolojik Destek İçin Yapay Zekayı Kullanma Süresi		
Toplamda 1 ay	122	11.5
Toplamda 3 ay	53	5
Toplamda 6 ay	66	6.2
Toplamda 1 yıl	27	2.6
Toplamda 1 yıl ve üzeri	34	3.2
Psikolojik Destek İçin Yapay Zekayı Kullanma Sıklığı		
Haftada 1-2 defa	242	22.9
Haftada 3-4 defa	40	3.8
Haftada 5-9 defa	11	1
Haftada 10-14 defa	5	0.5
Haftada 15-19 defa	3	0.3
Haftada 20 ve üzeri	1	0.1

Psikolojik Destek İçin Yapay Zekayla İletişime Geçme Yolu

Yazılı	282	26.7
Sözlü	20	1.9

Yapay Zekanın Faydalılık Değerlendirilmesi

Hiç faydalı bulmuyorum	15	1.4
Biraz faydalı buluyorum	101	9.5
Kararsızım	50	4.7
Faydalı buluyorum	102	9.6
Çok faydalı buluyorum	34	3.2

Psikolojik Destek İçin Yapay Zekayı Kullanma Nedeni

Psikolojik desteğe 7/24 ve hızlı şekilde ulaşılabilmem	133	12.6
Anonim biçimde psikolojik destek alabilmem	73	6.9
Yapay zekanın ekonomik açıdan ulaşılabilir/düşük maliyetli olması	41	3.9
Yapay zekanın verdiği bilgileri güvenilir bulmam	12	1.1
Yapay zekanın sorunlarım için onaylayıcı ve destekleyici cevaplar	39	3.7

veriyor olması

Gelecekteki Psikolojik Destek Alma Tercihi

ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotları	52	4.9
Bir terapist eşliğinde yüz yüze ya da online psikoterapi	381	36
Her ikisi de olabilir	625	59.1

Tabloda 3'te görüldüğü üzere katılımcıların 756'sının (%71,5) yaşamları boyunca psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanmadığı, buna karşılık 302'sinin (%28,5) yaşamlarının herhangi bir döneminde psikolojik destek almak amacıyla yapay zekadan yararlandığı belirlenmiştir. Katılımcılar yapay zeka ile iletişimi çoğunlukla metin yoluyla (%26) kurmaktadır. Yapay zekanın psikolojik destek amacıyla kullanım sıklığına

bakıldığında ise katılımcıların %22,9'unun bu sistemleri haftada 1-2 defa kullandığı görülmektedir. Psikolojik destek amacıyla yapay zekanın kullanımını faydalı bulan katılımcı sayısının 102 (%9,6) olduğu belirlenirken; hiç faydalı bulmadığını belirten katılımcı sayısının yalnızca 15 kişi (%1,4) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %12,8'inin psikolojik destek için yapay zekayı kullanma nedeni psikolojik desteğe 7/24 ve hızlı şekilde ulaşabilmekken; %6,9'unun anonim biçimde destek alabilmek olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların %36'sı gelecekte psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunda bir terapist eşliğinde yüz yüze ya da online psikoterapiyi tercih edeceğini belirtirken; %59'u ise hem ChatGPT gibi yapay zeka sohbet robotlarını hem de bir terapist eşliğinde yüz yüze ya da online psikoterapiyi tercih edebileceğini belirtmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin verilerin toplanmasında kullanılan ölçüm araçlarına yer verilmiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan demografik bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi sosyodemografik bilgileri ile katılımcıların psikiyatrik tanılarına, psikolojik destek alma biçimlerine ve yapay zekadan psikolojik destek alma tercihlerine yönelik sorular içermektedir (bkz. Ek 1).

2.2.2. Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği (PYZTÖ)

Psikoterapide yapay zeka tutum ölçeği Bilge ve arkadaşları (2025) tarafından, bireylerin psikoterapi süreçlerinde yapay zeka kullanımına yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde ve 23 maddeden oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin; Riskler ve Sınırlılıklar (3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 18, 22, 23), Teknik Avantajlar (1, 2, 4, 7, 9,

16, 20, 21) ve Bireysel Avantajlar (11, 12, 14, 17, 19) olmak üzere toplamda üç boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar alt boyutlara göre farklı anlam taşımaktadır. Teknolojik avantajlar ve kişisel avantajlar alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, psikoterapide yapay zekaya yönelik olumlu tutumları yansıtırken; riskler ve sınırlılıklar boyutundan alınan yüksek puanlar psikoterapide yapay zekaya yönelik olumsuz tutumları göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .72 ile .89 arasında değişmektedir. Mevcut ölçek, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu ölçmek amacıyla kullanılmış ve ölçekten alınan toplam puanın artması psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunun daha olumlu yönde olmasına işaret etmektedir. Ölçeğin tez kapsamında kullanılması için yazardan gerekli izin alınmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğe Ek 2’de yer verilmiştir.

2.2.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeğinin özgün formu Vogel ve arkadaşları (2006) tarafından, katılımcıları üniversite öğrencileri olan dört farklı çalışma eşliğinde geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup, 5’li likert tipinde ve toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık değeri .91 olup iki ay arayla yapılan test tekrar test güvenirliği ise .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde olup tek boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Acun Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından, katılımcıları 17-33 yaşları arasında olan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin, özgün formuna uygun olacak şekilde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Madde faktör yükleri .36 ile .68 arasında değişmektedir. Ayrıca her bir maddenin silinmesi halinde Cronbach Alfa

katsayısının .68 ile .71 arasında değiştiği ve ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının ise .71 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanın artması kişilerin psikolojik yardım arama nedeniyle kendini damgalama algılarının yükselmesine işaret etmektedir. Ölçeğin tez kapsamında kullanılması için yazardan gerekli izin alınmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğe Ek 3'te yer verilmiştir.

2.2.4. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSÖ)

Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ölçeğinin özgün formu Komiya ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 5 maddeden oluşan ölçek, 4'lü likert tipindedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 5, en yüksek puan ise 20'dir. Ölçek tek boyuta sahip olup, Cronbach Alpha değeri .72 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yürütölmüştür. Ölçek özgün formuna uygun olacak şekilde 4'lü likert tipinde ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olup, ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin tez kapsamında kullanılması için yazardan gerekli izin alınmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğe Ek 4'te yer verilmiştir.

2.2.5. Belirsizliğe Tahammölsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe tahammölsüzlük ölçeğinin özgün hali Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li likert tipine, 5 boyuta ve toplamda 27 maddeye sahiptir. İlerleyen yıllarda Freeston ve arkadaşlarının ölçeği esas alınarak, ölçeğin 12

maddelik kısaltılmış bir versiyonu oluşturulmuştur (Carleton ve ark., 2007). Bu ölçek 5’li likert tipinde ve iki boyuta sahiptir. İlgili ölçeğin normal popülasyondan oluşan örneklemdaki Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 iken; klinik popülasyondan oluşan örnekleme .92 olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin ülkemize uyarlama çalışması Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasının sonuçlarına göre ölçek orijinal haline uygun olacak şekilde iki boyuta sahiptir. Bu boyutlar İleriye Yönelik Kaygı (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) ve Engelleyici Kaygı’dır (8, 9, 10, 11, 12). Ölçek 5’li likert tipindedir. Öleşten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Öleşin düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri .42 ile .86 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu için .84, Engelleyici Kaygı alt boyutu için .77 ve öleşin tümü için .88 olduğu bulunmuştur. Öleşten alınan yüksek puanlar kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olduğunu göstermektedir. Öleşin tez kapsamında kullanılması için yazardan gerekli izin alınmıştır. Ayrıca mevcut araştırma kapsamında öleşin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. İlgili öleşe Ek 5’te yer verilmiştir.

2.2.6. UCLA Yalnızlık Öleşi (ULS-8)

UCLA yalnızlık öleşinin yirmi maddelik özgün hali Russell ve arkadaşları tarafından (1978) geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda bu ölçek Hays ve DiMatteo (1987) tarafından revize edilerek sekiz maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Bu öleşin Cronbach alfa iç tutarlılık değeri .84 olduğu belirlenmiştir (Hays ve DiMatteo, 1987). İlgili öleşin Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülmüştür. Ölçek özgün haline benzer şekilde 4’lü likert tipinde ve toplamda sekiz maddeye sahiptir. Öleşin 3. ve 6. maddeleri ters kodlanmakta olup Cronbach alfa iç

tutarlık katsayısı .72 bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin yalnızlık algısının arttığı ifade edilmektedir. Ölçeğin tez kapsamında kullanılması için yazardan gerekli izin alınmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğe Ek 6'da yer verilmiştir.

2.2.7. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-8)

DASS-8 bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla Ali ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilmiştir. Üç alt boyuttan oluşan ölçek 4'lü likert tipinde ve toplamda 8 maddedir. Ölçeğin ülkemize uyarlama çalışması Türk ve arkadaşları (2025) tarafından yürütülmüştür. Ölçek depresyon, kaygı ve stres olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları depresyon için .81, kaygı için .81, stres için .78 olmakla birlikte genel iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, bireylerin ilgili boyuta ait psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ilgili çalışma kapsamında kullanılması için yazarlardan gerekli izin alınmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğe Ek 7'de yer verilmiştir.

2.3. İşlem

Araştırmanın etik izni Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmış (17.11.2025, 7/176 karar) ve veri toplama süreci etik onayı takiben başlatılmıştır. Veri toplama işlemi, ölçeklerin çevrimiçi platforma aktarılması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar ölçekleri doldurmadan önce çalışmanın amacına, diledikleri zaman araştırmadan çekilebileceklerine, bilgilerinin yalnızca ilgili araştırma kapsamında kullanılacağına ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağına dair bilgilendirilmiştir. Gönüllü katılımı onaylayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların geleneksel yöntemler ya da yapay zeka aracılığıyla psikolojik destek alma deneyimlerine ilişkin bilgiler, psikolojik destek

ifadesinin kapsamına yönelik bir bilgilendirme yapıldıktan sonra toplanmıştır. Bu bilgilendirme “*Aşağıdaki sorular psikolojik destek deneyimlerinize yöneliktir. Bu formda “psikolojik destek” ifadesiyle; kendinizi kötü hissettiğinizde, bir sorun yaşadığınızda ya da duygusal olarak zorlandığınızda bu durumu konuşmak veya ne yapabileceğinizi öğrenmek için yardım almayı kastediyoruz.*” cümlesi ile yapılmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurma süresinin ortalama 20 dakika sürdüğü belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri temizleme aşamasında ölçek maddelerinin tamamı üzerinden uç değerlerin tespit edilmesi amacıyla Mahallanobis uzaklığı hesaplanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Mahallanobis uzaklığı çok değişkenli hesaplama yapması sebebiyle tek değişkenli uç değer tespit yöntemlerinden (örn. Z puanı ± 3.29) daha üstün olduğu düşünülmektedir (Ghorbani, 2019). Buna uygun olacak şekilde $\alpha = .99$ düzeyinde uç değerler tespit edilip toplamda veri setinden 220 katılımcı çıkarılmıştır. Ardından ölçek alt boyutları ve toplam puanları hesaplanmış ve değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği görsel yöntemlerle (Q-Q Plot grafiği) incelenmiştir. Katılımcı sayısı yüksek olan araştırmalarda normallik ve heterojenlik gibi varsayımların test edilme sürecinde görsel inceleme yöntemlerinin kullanımı daha doğru sonuçlar vermesi sebebiyle bu varsayımlar görsel yöntemlerle değerlendirilmiştir (Yang ve Berdine, 2021). Yapılan görsel değerlendirmeler sonucunda veri setinde yer alan değişkenlerin tamamının normallik sayıltısını karşıladığı tespit edilmiştir. Değişkenlerin normallik varsayımı karşılaması sebebiyle yapılan analizlerde parametrik istatistiksel testler kullanılmıştır. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Basit ilişki katsayıları Cohen’in (1988) belirttiği üzere; .10-.30 zayıf, .30-.50 orta, .50 ve üstü büyük olacak şekilde yorumlanmıştır.

Ardından psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu yordayan değişkenleri incelemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde ilk blokta demografik değişkenlere yer verilerek bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki olası karıştırıcı etkileri kontrol edilmiştir. İkinci blokta ise psikolojik değişkenler modele dahil edilmiştir. Böylece psikolojik değişkenlerin, demografik değişkenler dışında modele sağladıkları ek açıklayıcılık değerlendirilmiştir. Ayrıca her bir blok içerisinde modele anlamlı katkı sağlayan değişkenlerin katkısının daha net olarak belirlenmesi amacıyla adım adım (Stepwise) yöntemi kullanılmıştır. Son olarak katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarının (herhangi bir psikolojik destek almayan, sadece geleneksel psikolojik destek alan, sadece yapay zekadan psikolojik destek alan, her iki psikolojik destek türünden yararlanan); psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu, toplumsal damgalanma, kendini damgalama, yalnızlık, psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bilgiler araştırmanın bir sonraki kısmında detaylı bir şekilde aktarılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklerle birlikte değişkenler arası ilişkiler incelenecektir. Sonrasında psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu yordayan değişkenlere ilişkin regresyon analizinin sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak ise, katılımcıların destek alma davranışlarının araştırmada yer alan değişkenleri farklılaştırıp farklılaşmadığını inceleyen tek yönlü MANOVA sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel ve Korelasyonel Değerler

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonlar ve değişkenlere ilişkin betimsel değerlere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4.

Psikolojik Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler ve Korelasyonlar

	2	3	4	5	6	7	8	Ort.	SS.	M-M
1-PYZTÖ	.21**	.18**	.10**	.12**	.05	.09**	.11**	64.78	10.76	23-101
2-KD	-	.42**	.24**	.03	-.02	.14**	.04	22.29	5.67	10-42
3-TD		-	.27**	.20**	.13**	.18**	.14**	11.33	3.82	5-25
4-UCLA			-	.21**	.27**	.40**	.38**	13.11	3.82	8-27
5-BT				-	.43**	.34**	.47**	35.15	9.41	12-60
6-DASÖ-S					-	.53**	.68**	4.35	1.19	2-8
7-DASÖ-D						-	.53**	5.64	1.56	3-12
8-DASÖ-A							-	5.44	1.75	3-12

** $p < .01$, * $p < .05$, PYZTÖ: Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği, KD: Kendini Damgalama, TD: Toplumsal Damgalanma, UCLA: Yalnızlık, BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DASÖ-S: Psikolojik Belirtiler-Stres, DASÖ-D: Psikolojik Belirtiler-Depresyon, DASÖ-A: Psikolojik Belirtiler-Anksiyete, M-M: Minimum Maksimum

Analiz sonucunda psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına yönelik tutum ile kendini damgalama ($r = .21, p < .01$), toplumsal damgalanma ($r = .18, p < .01$),

yalnızlık ($r = .10, p < .01$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = .12, p < .01$), depresyon ($r = .09, p < .01$) ve anksiyete ($r = .11, p < .01$) arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına yönelik tutum ile stres ($r = .05, p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

3.2. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanım Tutumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Psikoterapide yapay zeka kullanma tutumunu yordayan değişkenleri incelemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile kendini damgalama, toplumsal damgalanma, yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtilerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu yordadığı hiyerarşik çoklu regresyon modeli oluşturulmuştur. Regresyon analizine geçilmeden önce hiyerarşik çoklu regresyonun temel varsayımlarından doğrusallık ve normallik, Q-Q Plot grafiği kullanılarak görsel yöntemlerle incelenmiş olup değişkenlerin normal dağıldığı ve bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında doğrusallık görüldüğü belirlenmiştir. Ayrıca çoklu doğrusallık varsayımları da kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu doğrultuda Tolerans değerlerinin .20'den büyük, VIF (Variance Inflation Factor) değerlerinin 10'dan küçük ve CI (Condition Index) değerlerinin 30'un altında olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Böylece bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorunu olmadığı görülmüş olup analize geçilmiştir.

Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde modele birinci blokta demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve gelir düzeyi),

ikinci blokta ise psikolojik değişkenler (kendini damgalama, toplumsal damgalanma, yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, stres, depresyon ve anksiyete) dahil edilmiştir. Değişkenlerin modele seçilmesinde adım adım (Stepwise) yöntemi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, eğitim, cinsiyet, kendini damgalama, belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplumsal damgalanma değişkenlerinin psikolojik destek alma tutumunu yordayan değişkenler olduğu görülmüştür. Modelde ilk olarak eğitim ($t = -3.76, \beta = -.12, p < .01$) değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu ve psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunun %1'ini açıkladığı bulunmuştur. İkinci olarak, modele cinsiyet ($t = 4.30, \beta = .13, p < .01$) değişkeni dahil olmuş ve bu iki değişken toplamda varyansın %3'ünü açıklanmıştır. Modele üçüncü olarak, kendini damgalama ($t = 5.36, \beta = .17, p < .01$) değişkeni dahil olmuş ve toplamda %6 varyans açıklanmıştır. Dördüncü olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ($t = 4.07, \beta = .12, p < .01$) denkleme dahil olmuş ve açıklanan toplam varyans %7 olmuştur. Son olarak ise toplumsal damgalanma ($t = 2.27, \beta = .08, p < .01$) değişkeni modele istatistiksel olarak anlamlı biçimde dahil olmuş ve tüm değişkenlerin birlikte psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumundaki varyansın %8'ini açıkladığı bulunmuştur. Yapılan analize ilişkin değerlere Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5.

Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanma Tutumunu Yordayan Değişkenlere Ait Hiyerarşik Çoklu Regresyon Sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	t	R ²	Düz. R ²	R ² Değişimi	F
Adım 1					.013	.012	.012	14.14**
Eğitim	-1.10	.29	-.12	-3.76**				
Adım 2					.030	.028	.016	16.44**
Eğitim	-1.33	.30	-.14	-4.50**				
Cinsiyet	2.94	.68	.13	4.30**				
Adım 3					.056	.053	.025	20.82**
Eğitim	-1.01	.30	-.11	-3.37**				
Cinsiyet	1.86	.70	.08	2.64**				
Kendini Damgalama	.32	.06	.17	5.36**				
Adım 4					.071	.067	.014	19.99**
Eğitim	-.99	.30	-.10	-3.34**				
Cinsiyet	2.08	.70	.09	2.97**				
Kendini Damgalama	.31	.06	.16	5.20**				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.14	.03	.12	4.07**				
Adım 5					.075	.071	.004	17.08**
Eğitim	-.98	.30	-.10	-3.31**				
Cinsiyet	1.93	.70	.09	2.75**				
Kendini Damgalama	.25	.06	.13	3.93**				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.12	.04	.11	3.50**				
Toplumsal Damgalanma	.22	.10	.08	2.27*				

** p < .01, * p < .05, SE: Standart Hata, Düz. R²: Düzenlenmiş varyans değeri

Yordayıcı değişkenlerin standardize beta değerleri incelendiğinde psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına yönelik tutum üzerinde anlamlı olan değişkenler arasında en yüksek katkının kendini damgalama ($\beta = .13$) değişkenine ait olduğu ve bunu belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .11$), eğitim ($\beta = -.10$), cinsiyet ($\beta = .09$) ve toplumsal damgalama ($\beta = .08$) değişkenlerinin izlediği ve belirlenmiştir.

Özetle psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu anlamlı biçimde yordayan değişkenlerin eğitim, cinsiyet, kendini damgalama, belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplumsal damgalanma değişkenleri olduğu belirlenmiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde erkeklerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanmaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca artan eğitim düzeyinin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunda azalmayla ilişkili olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Bununla birlikte psikolojik değişkenler incelendiğinde kendini damgalama, belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplumsal damgalanmadaki artışın psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanmaya yönelik olumlu tutumu arttığı görülmektedir.

3.3. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışlarının Farklılaştırıcı Etkileri: Tek Yönlü MANOVA

Katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarının; psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu, toplumsal damgalanma, kendini damgalama, yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik belirtiler (stres, depresyon ve anksiyete) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmıştır. Bu kapsamda bireylerin psikolojik destek alma davranışlarını içeren bilgiler demografik bilgi formu aracılığıyla belirlenmiştir.

Demografik bilgi formunda katılımcılara “Yaşamınız boyunca sorunlarınız için profesyonel uzmanlardan (örn. psikiyatrist, klinik psikolog veya psikolog) psikolojik destek aldınız mı?” ve “Yaşamınız boyunca sorunlarınız için psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarını kullandınız mı?” soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtlar ikili (evet/hayır) biçiminde kodlanmıştır. Katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarını daha bütüncül bir

şekilde ele almak amacıyla bu iki değişken temel alınarak dört düzeyli yeni bir kategorik değişken oluşturulmuştur. Bu değişken katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarını; sadece geleneksel (psikolog, klinik psikolog ya da psikiyatrdan alınan psikolojik destek) psikolojik destek alan, sadece yapay zekadan psikolojik destek alan, her iki türdeki psikolojik desteği alan ve herhangi bir psikolojik destek almayan olmak üzere dört grup olarak sınıflandırmıştır. Bu dört düzeyli değişken mevcut çalışmanın ikinci araştırma sorusu kapsamında bağımsız değişkenin grupları olarak analize dahil edilmiştir.

Tek yönlü MANOVA analizine geçilmeden önce analize ilişkin sayıtlılar incelenmiştir. İlk olarak çoklu doğrusallık varsayımı bağımlı değişkenler arasındaki Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile test edilmiş olup, çoklu doğrusallık varsayımının ihlal edilmediği ($r < .90$) belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Ek olarak doğrusallık varsayımı görsel yöntemlerle incelenmiş olup, varsayımın benzer şekilde ihlal edilmediği belirlenmiştir. Ardından tek yönlü MANOVA analizine geçilmiştir. Box's M testi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup (Box's $M = 214.96$, $F(108, 614914.83) = 1.95$, $p < .001$) bu sonuç gruplar arasındaki varyansın homojen dağılmadığına işaret etmektedir. Box's M testinin anlamlı çıkması nedeniyle çok değişkenli test istatistiği olarak Pillai's Trace (V) değeri dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Yapılan tek yönlü MANOVA analizi sonucunda katılımcıların psikolojik destek alma davranışının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde bütün bağımlı değişkenleri farklılaştırdığı bulunmuştur, $F(24, 3147) = 13.94$, $p < .01$, Pillai's Trace, $V = .29$, $\eta_p^2 = .097$. Destek alma davranışının bağımlı değişkenler üzerindeki etki büyüklükleri kısmi eta kare (η_p^2) kullanılarak değerlendirilmiştir. Buna göre psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu ($\eta_p^2 = .09$), kendini damgalama ($\eta_p^2 = .10$), stres ($\eta_p^2 = .07$)

ve anksiyete ($\eta_p^2 = .08$) için orta düzeyde; toplumsal damgalanma ($\eta_p^2 = .01$), yalnızlık ($\eta_p^2 = .02$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($\eta_p^2 = .04$) ve depresyon ($\eta_p^2 = .03$) için ise küçük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmiştir (Cohen, 1988). Destek alma davranışının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisine ilişkin değerlere Tablo 6'dan ulaşılabilir.

Tablo 6.

Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışının Çalışma Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin MANOVA Sonuçları

	Bağımlı Değişken	SD	Kareler Ortalaması	$F(3,1054)$	η_p^2
Destek Alma Davranışı	PYZTÖ	3	3837.95	36.52**	.09
	KD	3	1176.65	40.66**	.10
	TD	3	65.13	4.52**	.01
	UCLA	3	107.58	7.49**	.02
	BT	3	1318.81	15.52**	.04
	DASÖ-S	3	33.01	24.54**	.07
	DASÖ-D	3	24.82	10.43**	.03
	DASÖ-A	3	81.17	28.31**	.08

** $p < .01$, η_p^2 : Kısmi Eta Kare, SD: Serbestlik Derecesi, PYZTÖ: Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği, KD: Kendini Damgalama, TD: Toplumsal Damgalanma, UCLA: Yalnızlık, BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DASÖ-S: Psikolojik Belirtiler-Stres, DASÖ-D: Psikolojik Belirtiler-Depresyon, DASÖ-A: Psikolojik Belirtiler-Anksiyete

Katılımcıların psikolojik destek alma davranışına göre bağımlı değişkenleri nasıl farklılaştırdığını incelemek için gruplar arası farklar incelenmiştir. Bulgular her değişken için ayrı ayrı olmak üzere sırasıyla aşağıda raporlanmıştır. Ek olarak yapılan post hoc analizine ilişkin sonuçlara Tablo 7'den ulaşılabilir.

Tablo 7.*Gruplar Arası Farklılıklara İlişkin Post hoc Analizi Sonuçları*

Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışları								
Değişkenler	Herhangi Bir Psikolojik Destek Almayan (N= 542)		Sadece Geleneksel Psikolojik Destek Alan (N= 214)		Sadece YZ'den Psikolojik Destek Alan (N= 191)		Her İki Türdeki Psikolojik Desteği Alan (N= 111)	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
PYZTÖ	64.14 _a	10.35	59.94 _b	11.81	69.55 _c	6.91	68.95 _c	11.29
KD	23.36 _a	5.40	19.39 _b	5.14	23.88 _a	5.51	19.93 _b	5.49
TD	11.46 _a	3.64	10.51 _b	3.74	11.74 _a	4.00	11.64 _{ab}	4.29
UCLA	12.78 _a	3.57	12.72 _a	3.85	13.94 _b	4.03	14.05 _b	4.27
BT	33.36 _a	8.91	36.16 _b	9.49	37.15 _b	8.53	38.48 _b	11.12
DASÖ-S	4.07 _a	1.09	4.52 _b	1.22	4.63 _{bc}	1.20	4.91 _c	1.32
DASÖ-D	5.41 _a	1.39	5.82 _b	1.61	5.77 _b	1.68	6.21 _b	1.82
DASÖ-A	5.01 _a	1.61	5.61 _b	1.83	6.01 _{bc}	1.68	6.27 _c	1.82

YZ: Yapay Zeka, PYZTÖ: Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği, KD: Kendini Damgalama, TD: Toplumsal Damgalanma, UCLA: Yalnızlık, BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DASÖ-S: Psikolojik Belirtiler-Stres, DASÖ-D: Psikolojik Belirtiler-Depresyon, DASÖ-A: Psikolojik Belirtiler-Anksiyete Not: Aynı satırda yer alıp aynı alt simgeyi (harfi) paylaşmayan gruplar istatistiksel olarak birbirinden farklılaşmışlardır.

Psikolojik destek alma davranışının, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 36.52, p < .01, \eta_p^2 = .094$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre herhangi bir psikolojik destek almayan grup (Ort = 64.14, SS = 10.35), sadece yapay zekadan psikolojik destek alan (Ort = 69.55, SS = 6.91) ve her iki psikolojik destek türünden de yararlanan gruptan (Ort = 68.95, SS = 11.29) daha düşük; sadece geleneksel psikolojik destek alan gruptan ise (Ort = 59.94, SS = 11.81) daha yüksek düzeyde psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumuna sahiptir. Öte yandan sadece geleneksel psikolojik destek alan grup (Ort = 59.94, SS = 11.81) diğer tüm gruplardan daha düşük düzeyde psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumuna sahiptir.

Psikolojik destek alma davranışının kendini damgalama değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 40.66, p < .01, \eta_p^2 = .104$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerin kendini damgalama düzeyleri (Ort = 23.36, SS = 5.40), sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylere (Ort = 19.39, SS = 5.14) göre daha yüksektir. Benzer şekilde yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin kendini damgalama düzeyleri (Ort = 23.88, SS = 5.58), hem geleneksel psikolojik destek alan bireylerden hem de her iki destek türünden yararlanan bireylerden (Ort = 19.93, SS = 5.49) daha yüksektir.

Psikolojik destek alma davranışının toplumsal damgalanma değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 4.52, p < .01, \eta_p^2 = .013$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre sadece yapay zekadan psikolojik destek alan grubun (Ort = 11.74, SS = 4.00) toplumsal damgalanma algısı, sadece geleneksel psikolojik destek alan gruba (Ort = 10.51, SS = 3.74) göre daha yüksektir. Bununla birlikte sadece geleneksel psikolojik destek alan grubun (Ort = 10.51, SS = 3.74) toplumsal damgalanma algısı, herhangi bir psikolojik destek almayan gruptan (Ort = 11.46, SS = 3.64) daha düşüktür.

Psikolojik destek alma davranışının yalnızlık değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 7.49, p < .01, \eta_p^2 = .021$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre sadece yapay zekadan destek alan grubun (Ort = 13.94, SS = 4.03) yalnızlık ortalaması, sadece geleneksel psikolojik destek alan gruptan (Ort = 12.72, SS = 3.85) daha yüksektir. Benzer şekilde her iki destek türünden de yararlanan grubun (Ort = 14.05,

SS = 4.27) yalnızlık ortalamaları, herhangi bir psikolojik destek almayan gruptan (Ort = 12.78, SS = 3.57) daha yüksektir.

Psikolojik destek alma davranışının belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 15.52, p < .01, \eta_p^2 = .042$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre sadece geleneksel psikolojik destek alan grup (Ort = 36.16, SS = 9.49), sadece yapay zekadan psikolojik destek alan grup (Ort = 37.15, SS = 8.53) ve her iki destek türünden de yararlanan grupların (Ort = 38.48, SS = 11.12) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna karşın herhangi bir psikolojik destek almayan grubun (Ort = 33.36, SS = 8.91) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi diğer tüm gruplara göre daha düşüktür.

Psikolojik destek alma davranışının stres değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 24.53, p < .01, \eta_p^2 = .065$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre, herhangi bir psikolojik destek almayan grubun (Ort = 4.07, SS = 1.09) stres düzeyi; sadece geleneksel psikolojik destek alan gruba (Ort = 4.52, SS = 1.22), sadece yapay zekadan psikolojik destek alan gruba (Ort = 4.63, SS = 1.20) ve her iki destek türünden yararlanan gruba (Ort = 4.91, SS = 1.32) göre daha düşüktür. Bununla birlikte sadece geleneksel psikolojik destek alan grubun (Ort = 4.52, SS = 1.22) stres düzeyi, her iki destek türünden yararlanan gruba (Ort = 4.91, SS = 1.32) göre daha düşüktür.

Psikolojik destek alma davranışının depresyon değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 10.43, p < .01, \eta_p^2 = .029$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre, sadece geleneksel psikolojik destek alan grup (Ort = 5.82, SS = 1.61), sadece yapay

zekadan psikolojik destek alan grup (Ort = 5.77, SS = 1.68) ve her iki destek türünden yararlanan grubun (Ort = 6.21, SS = 1.82) depresyon düzeyi farklılaşmazken; herhangi bir psikolojik destek almayan grubun (Ort = 5.41, SS = 1.39) depresyon düzeyi diğer tüm gruplara göre daha düşüktür.

Psikolojik destek alma davranışının anksiyete değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı bulunmuştur $F(3, 1054) = 28.31, p < .01, \eta_p^2 = .075$. Gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla Tukey post hoc analizi kullanılmıştır. Buna göre, herhangi bir psikolojik destek almayan grubun (Ort = 5.01, SS = 1.61) anksiyete düzeyi; sadece geleneksel psikolojik destek alan gruba (Ort = 5.61, SS = 1.83), sadece yapay zekadan psikolojik destek alan gruba (Ort = 6.01, SS = 1.68) ve her iki destek türünden yararlanan gruba (Ort = 6.27, SS = 1.82) göre daha düşüktür. Bununla birlikte sadece geleneksel psikolojik destek alan grubun (Ort = 5.61, SS = 1.83) anksiyete düzeyi, her iki destek türünden yararlanan gruba (Ort = 6.27, SS = 1.82) göre daha düşüktür.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zekayı kullanma tutumlarının damgalanma, yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik belirtiler ve demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Ayrıca bu araştırma, bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre (herhangi bir psikolojik destek almayan, sadece geleneksel psikolojik destek alan, sadece yapay zekadan psikolojik destek alan, her iki psikolojik destek türünden yararlanan) damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını ele almıştır.

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular alanyazın bilgisi ışığında tartışılmıştır. Ek olarak bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına, güçlü yönlerine ve klinik doğrulara yönelik bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Psikolojik Destek Sürecinde Yapay Zeka Kullanma Tutumunun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında yürütülen analizler sonucunda demografik değişkenlerden cinsiyet ve eğitim düzeyinin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunun anlamlı yordayıcıları arasında olduğu ancak yaş, medeni durum, çalışma durumu ve gelir durumunun anlamlı yordayıcılar olmadığı bulunmuştur. Ek olarak kendini damgalama, toplumsal damgalanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu yordadığı, ancak psikolojik belirtiler ve yalnızlık değişkenlerinin söz konusu tutumu yordamadığı belirlenmiştir.

Çalışmanın demografik değişkenlerle ilişki sonuçları ele alındığında, araştırma kapsamında cinsiyetin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordadığı bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu Aktan ve arkadaşları (2022) tarafından ülkemizde yürütülen ve psikoterapide yapay zekaya yönelik tutumları inceleyen araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Bu çalışmada erkek katılımcıların psikoterapide yapay zekaya yönelik olumlu tutumları, kadın katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde farklı bir araştırmada erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik destek sürecinde yapay zekaya daha olumlu yaklaştığı belirtilmektedir (Jagemann ve ark., 2024). Bununla birlikte ulusal ve uluslararası alanyazında cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde belirleyici bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Güney ve ark., 2024; Nam ve ark., 2010; Seyfi ve ark., 2013; Qiu ve ark., 2024). Bu bağlamda Nam ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü bir meta-analiz çalışmasında kadınların psikolojik destek arama tutumlarının erkeklere kıyasla daha olumlu olduğu vurgulanmaktadır. Öte yandan mevcut tez çalışması kapsamında erkeklerin psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanmaya daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkeklerin psikolojik destek sürecinde karşılaştıkları bazı engelleri yapay zeka yoluyla azaltabilmesiyle ilişkili olabilir. Nitekim erkeklerin psikolojik destek almakla ilgili damgalanma algısının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Alluhaibi ve Awadalla, 2022). Ayrıca erkeklerde toplumsal ve öz damgalanma deneyimi arttıkça psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar olumsuzlaşmaktadır (Wahto ve Swift, 2016). Bununla birlikte erkekler için psikolojik yardım aramanın önündeki diğer engeller arasında; geleneksel erkeklik normları, cinsiyet rolü çatışmaları, psikolojik destek almanın bir tür zayıflık olarak algılanması gibi faktörler yer almaktadır (Chatmon, 2020; Üzümpçeker, 2025; Ogueji ve Okoloba, 2022; Silvestrini ve Chen, 2023; Wahto ve Swift, 2016). Bu bağlamda yapay zekanın

kullanıcısına sunduğu anonimlik (Casu ve ark., 2024) erkeklerin psikolojik destek almakla ilgili yaşadıkları engellerin etkisini azaltıyor olabilir. Bu durum, erkeklerin söz konusu tutumlarının daha olumlu olmasıyla ilişkilendirilebilir. Erkeklerin söz konusu tutumlarıyla ilişkili bir diğer faktör ise yeni bir teknolojinin kabulüne ilişkin eğilimleri olabilir. Son yıllarda yapay zeka teknolojisi büyük dil modellerinin (Large Language Models) ortaya çıkmasıyla önemli ölçüde gelişme kaydetmiş (Wei, 2022) ve birçok insanın erişebildiği, günlük yaşamda giderek daha fazla kullanılan bir teknoloji haline gelmiştir (Chiu ve ark., 2023; Hussein ve ark., 2025; Labadze ve ark., 2023; Molla ve ark., 2023; Rackoff ve ark., 2025). Bununla birlikte teknoloji kabulüne ilişkin çalışmalar bireylerin yeni bir teknolojiyi benimseme ve kullanma tutumlarının, bu teknolojinin algılanan kullanım kolaylığı ya da kullanımla ilişkili çıktıların kalitesi gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır (Venkatesh ve Davis, 2000). Bu bağlamda bazı araştırmalar yapay zeka teknolojisinin benimsenmesi ve kullanımında cinsiyet farklılıklarına odaklanmıştır. Her ne kadar bu durumun bir açıklaması olarak kadınların gizlilik ya da etik sorunlar sebebiyle yapay zekaya daha temkinli olduğu belirtilse de (Stephany ve Duszynski, 2026), erkeklerin yapay zekayı kullanma ve benimseme tutumunun kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Draxler ve ark., 2023; Stephany ve Duszynski, 2026; Xiong ve ark., 2024). Bu durum, erkeklerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanmaya olumu yönde bir tutuma sahip olmalarını açıklayabilecek bir diğer faktör olarak değerlendirilebilir.

Araştırma kapsamında eğitim durumunun psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordadığı bulunmuştur. Buna göre artan eğitim düzeyinin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına yönelik olumsuz tutum düzeyinde artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyindeki artışın yapay zekanın potansiyel risk ve sınırlılıklarını görünür hale getirebilmesi ile açıklanabilir. Nitekim eğitim düzeyi

yüksek olan bireylerin psikolojik sağlık okuryazarlığının, eğitim düzeyi düşük bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Lee ve ark., 2020). Bu durum, eğitim düzeyi yüksek bireylerin yapay zekanın psikoterapi bağlamında kullanımına ilişkin risk ve sınırlılıkları daha fazla değerlendirebilecekleri anlamına gelebilir. Bu bağlamda, birçok araştırmada psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına ilişkin etik ve gizlilik sorunlarına dikkat çekilmiştir (Aktan ve ark., 2022; Giray, 2025; Zhang ve Wang, 2024). Örneğin, psikolojik destek sürecinde mahremiyet içeren bilgilerin yapay zeka ile paylaşmasının, kişisel verilerin yetkisiz kişilerce kullanılmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Özden, 2024). Bununla birlikte aksini ortaya koyan bulgulara ek olarak, bu sistemlerin psikolojik destek amacıyla kullanımına ilişkin yeterliliği konusunda da çeşitli sınırlılıklara dikkat çekilmektedir (Blease ve Torous, 2023). Örneğin bu sistemlerin karmaşık vakaları yönetmede yetersiz olduğu, terapi sürecinde bir uzmanın bakış açısına kıyasla içgörüsünün ve duygusal derinliğinin sınırlı olduğu belirtilmektedir (Carlbbring ve ark., 2023; Dergaa ve ark., 2024; Raile, 2024; Sun ve Guo, 2025). Yapay zekaya yönelik bu tür kısıtlılıklar, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin psikoterapide yapay zeka kullanma tutumunu olumsuz yönde etkiliyor olabilir. Nitekim katılımcılarının %92'si lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerle yürütülen bir çalışmada, psikoterapide yapay zekaya duyulan güvenin geleneksel psikolojik desteğe kıyasla daha düşük olduğu belirtilmektedir (Aktan ve ark., 2022). Ayrıca bu çalışmada katılımcılar, yapay zekanın veri güvenliği açısından kısıtlılığı olabileceğini bildirmişlerdir (Aktan ve ark., 2022). Aktarılan bilgiler ışığında eğitim düzeyi yüksek bireylerin psikoterapide yapay zekaya yönelik potansiyel riskleri ve sınırlılıkları daha fazla değerlendirebilecekleri ve bu durumun psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilir.

Mevcut tez çalışması kapsamında yaş, medeni durum, çalışma durumu ve gelir durumunun psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordamadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, demografik değişkenler ile psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen çalışmalardan birinde psikoterapide yapay zeka kullanım tutumunun; yaş, eğitim durumu, medeni durum ve algılanan ekonomik durum gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği, ancak katılımcıların mesleklerine göre (sosyal bilimler ve mühendislik bilimleri) anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir (Aktan ve ark., 2022). Her ne kadar söz konusu çalışmada gruplar arası farklılıklara yönelik bir analiz gerçekleştirilmiş olsa da aktarılan bulgudan hareketle demografik değişkenlerin söz konusu tutum üzerinde etkisinin sınırlı olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında ifade edilen demografik değişkenlerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordamamış olması araştırmanın örneklem özellikleriyle ilgili olabilir. Çünkü araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlasının 18–25 yaş aralığında olduğu ve büyük bir bölümünün bekar olduğu görülmektedir. Ayrıca en düşük gelir kategorisinde olan katılımcıların oranının da benzer şekilde yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Örneklemdeki söz konusu homojenite, bir başka deyişle örneklemin çeşitli özelliklerindeki aralığın dar olması, söz konusu demografik değişkenlerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumu üzerindeki yordayıcı etkileri sınırlandırmış olabilir.

Çalışmanın psikolojik değişkenleriyle ilgili sonuçlar ele alındığında ise elde edilen bulgular damgalanmanın, bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zekayı kullanma tutumlarıyla ilişkili bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda bireylerin psikolojik destek alma sürecinde kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeylerindeki artışın, yapay zekadan psikolojik destek alma tutumlarındaki

artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgunun, alanyazında bu kapsamda yürütülen diğer çalışmaların bulgularıyla paralel olduğu görülmektedir (Aktan ve ark., 2022; Blease ve Torous, 2023; Hoffman ve ark., 2024; Kosyluk ve ark., 2024; Luo ve ark., 2025a; Rackoff ve ark., 2025; Topuz ve ark., 2026). Alanyazın incelendiğinde psikolojik destek arayışında damgalanmanın belirleyici bir rolü olduğu görülmektedir. Örneğin, bireylerin damgalanmadan kaçınmak için tedavi süreçlerine dahil olmamayı tercih edebilecekleri (Corrigan, 2004; Corrigan ve Rüsch 2002; Gary, 2005; Rüsch ve ark., 2005) ve yüksek damgalanma düzeyinin, hem yetişkinlerde hem de ergenlerde profesyonel psikolojik destek arayışını engelleyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Alluhaibi ve Awadalla, 2022; Ferrie ve ark., 2020). Dolayısıyla bireylerin damgalamanın yaratabileceği olumsuz etkiler nedeniyle psikolojik destek almak için yapay zeka gibi alternatif bir kaynağa yönelebileceği düşünülebilir. Örneğin, Hoffman ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada bireylerin bir klinisyen tarafından sunulan psikolojik destekle ilgili kendini damgalama düzeylerindeki artışın, yapay zeka tarafından sunulan psikolojik desteğe yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin psikolojik destek almakla ilişkili toplumsal damgalanma düzeylerinin yapay zekadan psikolojik destek alma tutumunu şekillendirdiği belirtilmektedir (Aktan ve ark., 2022). Benzer şekilde psikolojik yardım arama nedeniyle kendini damgalama ile yapay zeka destekli psikoterapiye yönelik tutum arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Topuz ve ark., 2026). Bunlara ek olarak, bireylerin toplumsal damgalanma ve kendini damgalamaları nedeniyle yapay zekadan psikolojik destek almaya yönelik tutumlarını şekillendiren farklı unsurlar olabileceği düşünülebilir. Örneğin, ChatGPT gibi yapay zeka sistemlerin kullanıcılara sunduğu anonimlik (Casu ve ark., 2024), damgalanma düzeyi yüksek olan bireylerin bu sistemleri psikolojik destek almak için kullanmaya yönelik artan tutumlarını açıklayan bir faktör olabilir. Özellikle toplumsal damgalanma düzeyi yüksek olan bireyler açısından psikolojik destek almak için bir uzmana başvurmak,

psikolojik destek alma davranışını görünür hale getirebilir ve bu durum damgalanma düzeyi yüksek bireyler açısından kaygı verici olabilir. Öte yandan yapay zekadan anonim bir şekilde psikolojik destek alabilmenin damgalanmaya dair endişeleri azaltabileceği belirtilmektedir (Rackoff ve ark., 2025). Ayrıca bireyler damgalanma nedeniyle psikolojik sorunlarını ifade etmekte zorlanabilirler (Prizeman ve ark., 2023). Hatta psikolojik rahatsızlık etiketi nedeniyle bireyler sorunlarını gizleyebilir ya da bu kapsamdaki etkileşimlerden kaçınabilirler (Link ve ark., 1989). Bu bağlamda ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının kullanıcılarına yargılayıcı olmayan bir iletişim bağlamı sunabilmesi (Hipgrave ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025) ve psikolojik destek verebilmeye yönelik becerilere sahip olması (Alanezi, 2024; Dong ve ark., 2025a; Raile, 2024; Maurya ve ark., 2025), hem toplumsal damgalanma hem de kendini damgalama düzeyi yüksek bireylerin yapay zekadan psikolojik destek alma tutumlarının daha olumlu olmasını açıklayan bir diğer faktör olabilir.

Mevcut tez çalışması kapsamında bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki artışın, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve yapay zeka kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sık görülmekle birlikte (Alanezi, 2024; Healy ve Randell, 2025; Liu ve ark., 2025b), bu değişkenin psikolojik destek amacıyla yapay zeka kullanımına yönelik tutumlarla ilişkisini ele alan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durum mevcut çalışma bulgusunu diğer araştırma bulgularıyla karşılaştırma imkanını sınırlamaktadır. Bu bağlamda ilgili konuda yalnızca Topuz ve arkadaşlarının (2026) yürüttükleri çalışmaya ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmada mevcut tezin bulgularının aksine, psikoterapide yapay zekaya yönelik tutum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Topuz ve ark., 2026). Yazarlar hipotezlerinin aksine böyle bir bulgunun ortaya çıkmasını çalışmanın örneklem

özelliklerine atfetmiştir. Öte yandan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik destek amacıyla yapay zekayı kullanma tutumları arasındaki ilişkiyi şekillendiren çeşitli faktörlerden bahsedilebilir. Örneğin, yapay zekanın bilgiye hızlı bir biçimde erişim imkanı sağlaması (Breuer ve ark., 2025), söz konusu ilişkinin olası açıklamalarından biri olarak değerlendirilebilir. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan temel mekanizmalardan birinin bilgi eksikliğinden kaçınmak olduğu vurgulanmaktadır (Paul ve ark., 2025). Ayrıca belirsizlikle ilgili farklı tanımlamaların birçoğunda, belirsizliğin bireyler tarafından rahatsız edici olduğu ifade edilmektedir (Badia ve ark., 1966; Greco ve Roger, 2003; Wheeler ve ark., 2020). Buradan hareketle bireylerin, yaşadıkları psikolojik sorunların yarattığı belirsizliği anlamlandırmak ve azaltmak amacıyla bilgi arayışına yönelebilecekleri düşünülebilir. Nitekim, Alanezi ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü çalışmada sağlıkla ilgili konular hakkında ChatGPT kullanımının faydalı bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu sistemlerin belirsizliği azaltmaya yardımcı olabilecek bir araç olarak algılandığı vurgulanmaktadır (Liu ve ark., 2025b). Bununla birlikte yapay zeka sistemlerin bilgi birikimini sürekli genişletmesi (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Hua ve ark., 2025; Kocoń ve ark., 2023) ve kullanıcısı tarafından sorulan sorulara hızlı bir şekilde yanıt verebilmesi (Dergaa ve ark., 2024; Jung ve ark., 2025), belirsizlik deneyimleyen bireyler için bu sistemleri dikkat çekici bir bilgi kaynağı haline getiriyor olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik destek için yapay zeka kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklayan bir diğer mekanizma ise yapay zekanın düşük maliyetli ve kolay erişilebilir olması olabilir. Yapılan meta-analizlere göre belirsizliğe tahammülsüzlük, başta kaygı bozuklukları olmak üzere pek çok farklı psikopatoloji ile ilişkilendirilen bir fenomendir (Brown ve ark., 2017; Gentes ve Ruscio, 2011). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtilerin şiddetini artırabileceği (McEvoy ve Mahoney, 2012) ve bu durumun psikolojik destek alma sürecine zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir (Mojtabai ve ark., 2002;

Zeng ve ark., 2023). Ancak bir uzmana ulaşmak tedavi maliyetleri, coğrafi engeller, zaman kısıtlılıkları gibi pek çok farklı sebeple her zaman mümkün olmayabilir (Andrade ve ark., 2014; Cohen ve Peachey, 2014; Newberry ve ark., 2024; Packness ve ark., 2019; Zaman ve ark., 2022; Zhang ve ark., 2024). Bu bağlamda yapay zekanın profesyonel desteğe erişimde güçlük çeken bireyler için düşük maliyetli ve kolay erişilebilir olması (Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik destek için yapay zeka kullanım tutumu arasındaki ilişkiyi açıklayan olası faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir.

Mevcut tez çalışması kapsamında bireylerin yalnızlık düzeylerinin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordamadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bazı araştırmalarda yapay zekanın yalnızlığı azaltabileceğine dikkat çekilmektedir (Fang ve ark., 2025; Sarioğlu ve Güregen, 2024). Örneğin, De Freitas ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü bir çalışmada katılımcıların yapay zeka ile etkileşime geçtikten bir süre sonra yalnızlık düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir. Ancak doğrudan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumlarına odaklanan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu durum mevcut araştırma bulgusunu karşılaştırma imkanını sınırlamaktadır. Öte yandan yalnızlığın söz konusu tutumu niçin yordamamış olabileceğine ilişkin bazı olası açıklamalar sunulabilir. Bu açıklamalardan ilki, bireylerin yapay zeka kullanımına yönelik farklılaşan motivasyonları olabilir. Mevcut çalışma kapsamında yapay zekanın psikolojik destek almak amacıyla kullanımına odaklanılsa da, bu sistemler günümüzde pek çok farklı amaçla kullanılabilmektedir (Rackoff ve ark., 2025; Skjuve ve ark., 2024). Örneğin, Jiao ve arkadaşlarının (2026) yürüttüğü bir çalışmada yalnızlık deneyimleyen katılımcıların; duygusal destek almak, oyunlar oynayarak eğlenmek ya da bilgi ve beceri edinmek gibi çeşitli nedenlerle yapay zekayı kullandığı belirlenmiştir. Dolayısıyla yalnızlık

deneyimleyen bireyler için yapay zeka kullanımı her zaman psikolojik destek arayışıyla ilişkili olmayabilir. Yalnızlığın söz konusu tutumu niçin yordamamış olabileceğine ilişkin bir diğer açıklama ise, yalnızlık deneyimleyen bireylerin gerçek kişilerle kurulan etkileşime ihtiyaç duyması olabilir. Alanyazında bazı çalışmalar zıttı bulgular ortaya koysa da (Ghafari ve ark., 2021; Meydan ve Lüleci, 2013; Zeldovich ve ark., 2025), yalnızlığın psikolojik destek arama davranışını arttıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Bao ve ark., 2021; Lin, 2023). Yapay zekanın kullanıcılarına psikolojik destek sağlayabileceği belirtilse de (Alanezi, 2024; Raile, 2024), bu sistemler tam olarak gerçek bir insan etkileşimi içermemektedir. Nitekim yalnızlık deneyiminde, bireyin başkalarıyla bağlantısının kopmuş olduğunu hissetmesi ön plandadır (Hays ve DiMatteo, 1987). Ayrıca yalnızlık, bireyin hali hazırda var olan ilişkileri ve olmasını istediği ilişkileri arasındaki farklılığın yarattığı sıkıntı verici bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982). Dolayısıyla yalnızlığın kişilerarası etkileşimlerdeki algılanan eksiklikle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu noktada her ne kadar yapay zekanın insan benzeri bir iletişim bağlamı sunabileceği belirtilse de (Revolusi ve Febriandy, 2025) gerçek bir insan etkileşimi içermemesi, yalnızlığın söz konusu tutumu yordamamasını açıklayan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Son olarak yalnızlığın psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu niçin yordamamış olabileceğine ilişkin bir diğer açıklama ise mevcut araştırmanın örneklem özellikleri olabilir. Dong ve arkadaşlarının (2025b) yürüttüğü bir meta-analiz çalışmasında 60 yaş ve üzeri bireylerde yapay zeka kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlıyken, 35 yaş ve altı bireylerde bu ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Mevcut araştırma örnekleminde ise katılımcıların yaş ortalaması 29.74'tür. Buradan hareketle, örnekleminin görece genç bireylerden oluşması yalnızlığın söz konusu tutumu yordamaması ile ilişkilendirilebilir.

Araştırma kapsamında psikolojik belirtilerin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumunu yordamadığı belirlenmiştir. Ancak alanyazında kaygı ve depresif belirti şiddetinin, psikolojik destek almak amacıyla yapay zekayı kullanma olasılığını artırabileceği vurgulanmaktadır (Albikawi ve ark., 2025). Benzer şekilde başka bir araştırmada bireylerin, kaygı ve depresif belirtilerin yarattığı sıkıntıyı azaltmak amacıyla ChatGPT’den destek aldıkları belirtilmektedir (Luo ve ark., 2025). Öte yandan mevcut çalışmada benzer bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Her ne kadar alanyazında psikolojik belirtilerin yardım arama davranışını arttırabileceği belirtilse de (Sum ve ark., 2024; Tambling ve ark., 2023) psikolojik belirti düzeyi, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumuyla ilişkili olmayabilir. Bu durum yapay zeka sistemlere yönelik olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir sonucu olabilir. Örneğin Luo ve arkadaşlarının (2025b) yürüttüğü çalışmada bazı katılımcılar ChatGPT’nin terapötik amaçlarla kullanımına olumlu yaklaşıırken, bazı katılımcıların özgünlük ya da duygusal derinlik eksikliği gibi sebeplerle olumsuz yaklaştıkları görülmektedir. Benzer şekilde Siddals ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında olumlu deneyimlere ek olarak, bu sistemlerin alakasız veya aşırı uzun yanıtlar vermesi ya da yeterince dinlemeden öneriler sunmasının kullanıcı deneyimlerini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Ayrıca bireyler, yapay zekanın psikolojik destek sürecinde empatik ve yargısız olma gibi olumlu özelliklere sahip olduğunu vurgulasa da (Song ve ark., 2025), bir terapistle kıyasla yeterli psikolojik destek sağlayamadığını belirtmektedir (Siddals ve ark., 2024). Bununla birlikte bireyler, bu sistemlere yönelik etik ve gizlilik endişesi içinde olduklarını ifade etmektedir (Luo ve ark., 2025b). Sonuç olarak psikolojik belirtiler ile bu sistemleri psikolojik destek sürecinde kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin ortaya çıkmaması, bireylerin yapay zekaya yönelik olumlu ve olumsuz deneyimlerinin bir arada bulunmasıyla ilişkili olabilir.

Son olarak araştırma kapsamında ele alınan demografik ve psikolojik değişkenlerin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumundaki varyansın yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmüştür. Sözü edilen bu yüzde görece düşük olmakla birlikte sosyal bilimlerde özellikle psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında yapılan çalışmalar için göz ardı edilemeyecek bir değerdir. Bununla birlikte bu durum, söz konusu tutumun yalnızca bu değişkenlerle sınırlı olmayabileceğini düşündürmektedir. Örneğin bireylerin yapay zeka ve teknolojiye yönelik genel tutumları, teknoloji kullanım deneyimleri, yapay zeka sistemlerin algılanan kullanım kolaylığı ya da bu sistemlere ilişkin güven ve etik değerlendirmeler gibi farklı faktörler söz konusu tutum üzerinde etkili olabilir.

4.2. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Davranışına Göre Psikolojik Değişkenlerin Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarına göre damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu değişkenlerinden alınan puanlarda gruplar arası anlamlı farklılıklar olduğu bulgulanmıştır. İlgili bulguların her biri sonraki paragraflarda güncel alanyazın bilgisi eşliğinde tartışılmıştır.

Bireylerin psikolojik destek alma davranışlarının, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı bulunmuştur. Buna göre sadece yapay zekadan psikolojik destek alan ve her iki psikolojik destek türünden de yararlanan bireylerin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, yapay zekanın psikolojik destek almak için kullanılmasının, söz konusu tutumu olumlu yönde etkileme potansiyeliyle açıklanabilir. Çünkü yapay zekaya aşinalığın, bu sistemlere yönelik

tutumları olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Kiremit ve ark., 2026). Ayrıca bu bulgu, yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin ilgili deneyimlerinin olumlu olma olasılığıyla da ilişkilendirilebilir. Nitekim alanyazında ChatGPT gibi yapay zeka tabanlı sistemlerin empatik (Siddals, 2024), duygusal destek verebilen (Alanezi, 2024) ve belirli duygusal tepkileri ele almada uzmanlarla karşılaştırılabilir performans sergileyebilen (Dong ve ark., 2025a) sistemler olduğu belirtilmektedir. Aktarılan bu özellikler yapay zekayı psikolojik destek almak için kullanan bireylerin, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumlarını olumlu yönde etkiliyor olabilir. Ayrıca bu araştırmada sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunun, diğer tüm gruplardaki bireylere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu geleneksel psikolojik destek sürecini deneyimleyen bireylerin, psikolojik destek sürecinde insan etkileşimini önemseme potansiyeliyle açıklanabilir. Bu bağlamda Hutul ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü bir çalışmada yapay zekanın algılanan insansı doğasının, bu sistemlerin psikolojik destek sürecinde kullanımına yönelik tutum ve niyetlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte alanyazındaki çalışmalar her ne kadar yapay zekanın insan benzeri konuşmalar üretebilme potansiyeline dikkat çekse de (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023), ChatGPT ile kurulan iletişimin gerçek bir insanla kurulan iletişim gibi hissettirmediği belirtilmektedir (Sarioğlu ve Güregen, 2024). Buradan hareketle geleneksel psikolojik destek süreçlerini deneyimleyen bireylerin söz konusu tutumlarının diğer gruplardaki bireylere göre daha düşük olması, bu sistemlerin insan etkileşimi açısından sınırlı ya da yetersiz olarak değerlendirilmesiyle ilişkili olabilir. Son olarak mevcut araştırma kapsamında herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerin söz konusu tutumlarının, geleneksel psikolojik destek alan bireylerden daha yüksek, ancak yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerden daha düşük olduğu

belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik desteğin alındığı kaynağın bireylerin söz konusu tutumunu etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Mevcut tez çalışmasında ele alınan diğer değişken kendini damgalamadır. Araştırma kapsamında bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre kendini damgalama düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylerin kendini damgalama düzeyleri, herhangi bir psikolojik destek almayan bireylere göre daha düşüktür. Benzer şekilde alanyazındaki birçok araştırmada profesyonel psikolojik destek alan bireylerin kendini damgalama düzeylerinin, destek almayan bireylere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir (Chen ve ark., 2025; Yu ve ark., 2023). Nitekim kendini damgalama, bireyin psikolojik rahatsızlığa sahip olmaya ilişkin toplumdaki olumsuz söylemleri içselleştirilmesi ve kendine dair olumsuz algılar geliştirmesidir (Corrigan, 2004; Corrigan ve Kleinlein, 2005; Vogel ve ark., 2006). Dolayısıyla bireylerin kendini damgalama düzeylerindeki artış, geleneksel psikolojik destek kaynaklarına başvurmaktan kaçınmalarıyla ilişkili olabilir. Bununla birlikte araştırma kapsamında sadece yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin kendini damgalama düzeyleri, hem geleneksel psikolojik destek alan bireylere hem de her iki destek türünden yararlanan bireylere göre daha yüksektir. Bu bulgu, kendini damgalama değişkeninin bireylerin alternatif destek kaynaklarını tercih etmelerinde etkili bir mekanizma olabileceğini düşündürülebilir. Buna ek olarak yapay zeka sistemlerin gerçek bir psikoterapi niteliğinin olmaması, psikolojik destek almaya ilişkin kendini damgalama düzeyi yüksek bireyler için damgalayıcı etkileri hafifletiyor olabilir. Çünkü bireylerin bir klinisyen tarafından sunulan psikolojik destekle ilgili kendini damgalama düzeylerindeki artışın, yapay zeka tarafından sunulan psikolojik desteğe yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hoffman ve ark., 2024). Benzer şekilde ülkemizde yürütülen bir başka çalışmada psikolojik yardım arama nedeniyle kendini damgalama düzeyi ile yapay zeka destekli psikoterapiye yönelik tutum arasında pozitif

bir ilişki olduğu bulunmuştur (Topuz ve ark., 2026). Mevcut araştırmanın da bulgusuyla beraber kendini damgalamanın, psikolojik destek sürecinde yapay zekayı tercih etmekle ilişkili anahtar bir değişken olabileceği ifade edilebilir.

Tez çalışmasında ele alınan bir diğer değişken olan toplumsal damgalanma, bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre sadece yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin toplumsal damgalanma düzeyi, sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylere göre daha yüksektir. Ülkemizde psikolojik destek almanın damgalanma tehdidi oluşturmaya devam ettiği vurgulanmaktadır (Özer ve Köksal, 2023). Bununla birlikte alanyazında toplumsal damgalanmanın bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Clement ve ark., 2015). Bu doğrultuda bireyler toplumsal damgalanmanın etkisiyle geleneksel psikolojik desteğin oluşturduğu görünürlükten kaçınma eğilimi sergiliyor olabilir. Bu durum toplumsal damgalanma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik destek almak için alternatif bir destek kaynağı olarak yapay zekayı tercih etmelerine neden olabilir. Çünkü yapay zeka psikolojik destek sürecinde kullanıcılarına anonimlik sunabilmektedir (Casu ve ark., 2024). Bu anonimlik ise bireylerin damgalanmaya dair endişelerini azaltabilir (Rackoff ve ark., 2025). Nitekim ilgili bağlamda yürütülen bir çalışmada bireylerin psikolojik destek almakla ilişkili toplumsal damgalanma düzeylerinin yapay zekadan psikolojik destek alma tutumunu şekillendirdiği belirtilmektedir (Aktan ve ark., 2022). Bununla birlikte mevcut araştırmada herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerin toplumsal damgalanma düzeyinin, sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, toplumsal damgalanmanın bireylerin psikolojik yardım arama davranışını şekillendiren bir fenomen olabileceğini destekler niteliktedir (Wang ve ark., 2025). Çünkü bireyler damgalanma nedeniyle psikolojik sorunlarını ifade etmekte zorlanabilirler

(Prizeman ve ark., 2023). Hatta psikolojik rahatsızlıkla ilgili etiketlenme potansiyeliyle sorunlarını gizleyebilir ya da bu kapsamdaki etkileşimlerden kaçınabilirler (Link ve ark., 1989). Dolayısıyla toplumsal damgalanma düzeyinin herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerde daha yüksek olması, damgalanmanın psikolojik yardım arama süreçlerini sınırlandırıcı etkisiyle açıklanabilir. Öte yandan geleneksel psikolojik destek alan bireylerin toplumsal damgalanma düzeylerinin daha düşük olması, bu bireylerin geleneksel psikolojik destek süreçlerini gizlilik ve mahremiyet açısından yeterince güvenli bulmalarıyla da ilişkilendirilebilir.

Mevcut tez çalışması kapsamında bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre sadece yapay zekadan destek alan bireylerin yalnızlık ortalaması, sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylerden daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin yalnızlık deneyimlerine alternatif sunacak bağlamlar aradığı görülmektedir (Yue ve ark., 2025; Wang ve Zeng, 2024; Wu ve ark., 2024). Bu noktada yapay zeka sohbet robotlarının kullanıcılarına insan benzeri iletişim deneyimi sunabilmesi (Adamopoulou ve Moussiades, 2020; Deng ve Lin, 2023; Hariri, 2023; Roumeliotis ve Tselikas, 2023), kolay erişilebilir ve uygun maliyetli olması (Jung ve ark., 2025; Sun ve Guo, 2025), ayrıca empatik yanıtlar üretebilmesi (Waszak, 2024) yalnızlık düzeyi yüksek bireyler için bu sistemleri dikkat çekici bir destek kaynağı haline getiriyor olabilir. Nitekim yalnızlığın, yapay zeka ile etkileşime girme davranışında belirleyici bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Herbener ve Damholdt, 2025). Aktarılan bu hususlar yalnızlık düzeyi daha yüksek bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zekayı tercih etme olasılığını artırıyor olabilir. Buna ek olarak, yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olması, bu sistemlerin yalnızlık deneyimleyen bireyler tarafından aşırı kullanımının kullanıcıların yalnızlık düzeyini arttırmasıyla ilişkilendirilebilir. Çünkü Dong ve arkadaşlarına (2025b) göre yapay zeka kullanımının yalnızlığı artırma etkisi,

yalnızlığın yapay zeka kullanımını artırma etkisinden daha güçlüdür. Ayrıca geleneksel psikolojik destek alan bireylerin, yapay zekadan psikolojik destek alan bireylere göre yalnızlık düzeylerinin daha düşük olması, psikoterapi sürecinde kurulan terapötik ilişkinin bir sonucu da olabilir. Çünkü psikoterapi sürecinde terapistle kurulan güçlü bağın daha düşük yalnızlık seviyesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Stiles ve ark., 2024). Son olarak mevcut araştırmada her iki destek türünden de yararlanan bireylerin yalnızlık ortalamalarının, herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin her iki psikolojik destek kaynağını da kullanıyor olması, yalnızlık deneyiminin yarattığı olumsuz etkilerle ilişkilendirilebilir. Nitekim alanyazında yalnızlık çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir (Eres ve ark., 2021; Erzen ve Çikrikci, 2018; Michalska da Rocha ve ark., 2018; Pike ve ark., 2024; Reinhard ve ark., 2022). Ayrıca zıttı bulgulara rastlanılsa bile (Ghafari ve ark., 2021; Meydan ve Lülecı, 2013) yalnızlığın psikolojik destek arama davranışını arttıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Bao ve ark., 2021; Lin, 2023). Bu noktada yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin her iki destek kaynağından da yararlanması, bu kişilerin yoğun destek ihtiyacı içinde olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Mevcut tez çalışması kapsamında, bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre sadece geleneksel psikolojik destek alan, sadece yapay zekadan destek alan ve her iki destek türünden de yararlanan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı bir fark yokken; herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi diğer tüm gruplardaki bireylere göre daha düşüktür. Bu bulgu belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin bireylerin destek arama davranışlarını şekillendiren bir fenomen olduğunu vurgulayan alanyazın bilgisiyle tutarlı gözükmeaktadır (Dean ve ark., 2018). Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğün

etkisiyle gerçek bir sorun yaşamamalarına rağmen kendilerini tehdit altında hissedebileceği ve bu sebeple istenmeyen duygular deneyimleyebileceği belirtilmektedir (Freeston ve ark., 1994). Bu bağlamda alanyazında özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Buhr ve Dugas, 2009; Dugas ve ark., 2001; Ladouceur ve ark., 1997). Ayrıca yapılan meta-analizlere göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün başta kaygı bozuklukları olmak üzere birçok psikopatolojiyle ilişkili bir değişken olduğu belirtilmektedir (Brown ve ark., 2017; Gentes ve Ruscio, 2011). Aktarılan bilgilerden hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin herhangi bir psikolojik destek kaynağına yönelme olasılıkları daha yüksek olabilir. Bununla birlikte mevcut çalışma kapsamında psikolojik destek alan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir farkın ortaya çıkmamış olması, bu değişkenin alınan psikolojik desteğin kaynağını etkilemekten ziyade bireylerin destek arama davranışını şekillendiren bir değişken olduğunu destekler niteliktedir.

Mevcut tezde bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına göre psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre herhangi bir psikolojik destek almayan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri diğer tüm gruplardaki bireylere göre daha düşüktür. Diğer bir deyişle psikolojik destek alan gruplardaki tüm bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha yüksektir. Bu bulgu psikolojik belirti düzeyindeki artışın, psikolojik destek alma davranışını şekillendiren bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde psikolojik belirtiler ve yardım arama davranışı arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Boerema ve ark., 2016; Sum ve ark., 2024; Tambling ve ark., 2023). Örneğin daha yüksek düzey depresif belirtilerin psikolojik yardım arama davranışıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Sum ve ark., 2024). Benzer bir şekilde daha yüksek kaygı düzeyinin bireylerin yardım arama olasılığını arttıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Tambling

ve ark., 2023). Bununla birlikte araştırma kapsamında psikolojik destek alan gruplardaki bireylerin psikolojik belirti düzeyinin daha yüksek olması, bu belirtilerin yaşamın farklı alanlarında olumsuz etkilere neden olmasıyla açıklanabilir. Çünkü psikolojik belirtiler bireylerin; öz bakım ve günlük yaşam aktivitelerini, akademik ve iş yaşamlarını ya da kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Al-Ozairi ve ark., 2023; Kwon ve ark., 2019; Awadalla ve ark., 2024; Elmer ve Stadtfeld, 2018; Oliveira ve ark., 2023). Psikolojik belirtiler nedeniyle deneyimlenen bu olumsuz etkiler, bireyleri psikolojik destek arayışına yönlendiriyor olabilir. Bununla birlikte mevcut araştırmada her iki destek türünden de yararlanan bireylerin stres ve anksiyete düzeyinin, sadece geleneksel psikolojik destek alan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum stres ve anksiyetenin doğasıyla ilişkilendirilebilir. Stresin, kişi ile çevresi arasındaki ilişkiden ortaya çıkan ve bireyin biyolojik, sosyal ve psikolojik sistemleri üzerinde olumsuz etkilere neden olan bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Lazarus, 1993). Anksiyetenin ise tehditle ilişkili durumlara yönelik artmış dikkatle ve bu durumlara yönelik çarpıtılmış inançlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Clark, 1999). Dolayısıyla yüksek düzey stres ve anksiyetenin bireylerdeki sıkıntı deneyimini artırabileceği ve bu durumun bireylerin birden çok destek kaynağından yararlanmasını etkileyebileceği ifade edilebilir.

Mevcut araştırma kapsamındaki gruplararası farklara ilişkin bulgular bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde ele alınan değişkenlerin psikolojik destek alma davranışında iki farklı mekanizmaya işaret ettiği düşünülmektedir. İlk olarak, toplumsal damgalama, kendini damgalama ve yalnızlık değişkenlerinin geleneksel psikolojik destekten yararlanan bireylerle yapay zekadan destek alan bireyleri anlamlı biçimde farklılaştırdığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, yapay zekadan psikolojik destek alan bireylerin bu değişkenlerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu görülmektedir. Bu bulgu söz konusu değişkenlerin, bireylerin hangi psikolojik destek kaynağından

yararlanabileceklerini şekillendiren mekanizmalar olabileceğine işaret etmektedir. Bir başka deyişle, damgalanma ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireyler psikolojik destek kaynağını seçerken yapay zekayı tercih etme eğilimi gösterebileceği gibi; yapay zekayı tercih eden bireylerin damgalanma ve yalnızlık açısından risk altında olabilecekleri dile getirilebilir. İkinci olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük, stres, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin geleneksel psikolojik destek alan bireyler ile yapay zekadan psikolojik destek alan bireyler arasında farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak bu değişkenlerin ortalamaları psikolojik destek alan tüm gruplardaki bireylerde, psikolojik destek almayan bireylere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin bireyleri psikolojik destek almaya yönlendiren mekanizmalar olabileceğine işaret etmektedir. Özetle çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin psikolojik destek alma davranışı üzerinde; destek kaynağına yönelik tercihleri etkileyenler ve destek alma davranışını ortaya çıkaranlar olmak üzere iki farklı işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Son olarak, araştırma kapsamında yürütülen analizlerde yalnızlık ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin katılımcıların destek alma davranışlarına göre farklılaştığı ancak psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunu yordamadığı görülmektedir. Alanyazında psikolojik belirtiler ve yalnızlık değişkenlerinin, bireylerin psikolojik destek ihtiyaçlarını şekillendirdiği belirtilmektedir (Bao ve ark., 2021; Lin, 2023; Sum ve ark., 2024; Tambling ve ark., 2023). Ancak psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumu yalnızca psikolojik destek ihtiyacıyla değil, teknolojiye yönelik algı ve tercihlerle de şekillenmektedir. Dolayısıyla söz konusu bu değişkenler katılımcıların destek alma davranışına göre farklılaşmış, ancak doğrudan yapay zekaya yönelik tutumu yordamamış olabilir.

4.3. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Doğurguları

Bu araştırma oldukça sınırlı sayıda çalışmanın konusu olan, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanma tutumuna odaklanmıştır. Bu bağlamda söz konusu araştırma; demografik değişkenlere ek olarak, damgalanma, yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler değişkenlerini birlikte ele alarak bu tutuma yönelik bütüncül bir bakış açısı sunan öncü çalışmalardan biridir. Ayrıca bu çalışma yalnızca söz konusu tutuma odaklanmakla sınırlı kalmayıp bireylerin psikolojik destek alma davranışlarına yönelik bulgular da ortaya koymuştur. Bu doğrultuda mevcut çalışma, psikolojik destek almak için yapay zekaya ya da geleneksel tedavilere başvuran bireylerin ilgili tercihlerinin farklılaşmasında rol oynayan olası psikolojik mekanizmalara yönelik özgün bulgular sunmuştur. Ayrıca bu çalışma, psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına ilişkin ulusal alanyazındaki sınırlı sayıdaki bulgulara katkı sağlayarak, gelecekte yapılacak araştırmalar için öncü niteliğinde yol gösterici bir çerçeve oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın psikolojik destek amacıyla yapay zeka kullanımına ilişkin bulgular sunması, ilgili konuda klinisyenlere önemli içgörüler sağlamaktadır. Araştırma bulguları özellikle toplumsal damgalanma, kendini damgalama ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin psikoterapide yapay zeka kullanım tutumunun daha olumlu olduğunu göstermektedir. Bu durum psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumu daha olumlu olan bireylerin damgalanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından risk altında olabileceği şeklinde düşünülebilir. Bu sebeple klinisyenler danışanlarla kurulan ilk temastan itibaren bu özelliklere sahip bireylerin söz konusu eğilimlerini dikkate alarak tedavi süreçlerini yapılandırabilir. Ayrıca bu araştırmada bireylerin psikolojik destek sürecinde geleneksel tedavilere ve yapay zekaya yönelik tercihlerinde rol oynayan mekanizmalara dair bulgular sunulmuş

olması, klinik uygulamalar açısından kıymetlidir. Örneğin mevcut tez kapsamında yapay zeka kullanan bireylerin yalnızlık ve damgalanma değişkenlerinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bu sistemlerin klinisyenin yönlendirmesi veya gözetimi dışında kullanılmasının bu belirtileri arttırabileceği, bu nedenle klinisyenlerin bu konuyu göz önünde bulundurmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yapay zekadan psikolojik destek alma potansiyeli yüksek olan bireylerin belirlenebilmesi, klinisyenlerin tedavi sürecinde bu bireylere özgü planlamalar yapmasına da olanak sağlayabilir. Özellikle seans içinde çalışılan gündemlerin ve seans dışı egzersizlerinin yapılandırılmasında, psikoterapiden elde edilen kazanımların sürdürülmesi ve nüksün önlenmesi gibi alanlarda bireye özgü kendine yardım altyapısı oluşturulmasına olanak sağlayabilir. Benzer şekilde, bu sistemlerin terapi sürecinde belirlenen ödevlerin yapılması gibi destekleyici bir araç olarak kullanımının fayda sağlayabileceği belirtmektedir (Giray, 2025; Hipgrave ve ark., 2025; Jung ve ark., 2025).

Psikolojik destek sürecinde yenilikçi ve tamamlayıcı alternatif kaynakların her geçen gün çeşitlendiği görülmektedir (Firth ve ark., 2017; Oing ve Prescott, 2018). Bu bağlamda mevcut çalışma alanyazındaki bildirimlere benzer şekilde (Giray, 2025; Hua ve ark., 2025; Rackoff ve ark., 2025; Siddals ve ark., 2024) yapay zekanın psikolojik destek kaynağı olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Öte yandan alanyazında bu sistemlerin söz konusu bağlamdaki kullanım potansiyeline dikkat çekilse de güvenlik ve gizlilik gibi sınırlılıklarına vurgu yapılmaktadır (Dergaa ve ark., 2024; Guo ve ark., 2024; Jung ve ark., 2025; Siddals ve ark., 2024; Song ve ark., 2025). Dolayısıyla bu sistemlerin psikolojik destek sürecindeki kullanımına yönelik bilgi birikiminin artırılması, toplumsal psikolojik sağlık refahı açısından önemlidir. Mevcut çalışma alanyazına bu kapsamda bilgiler sunarak, bu alandaki bilgi birikiminin genişlemesine katkı sağlamıştır.

4.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Aktarılan güçlü yönlerin yanında mevcut araştırma birtakım sınırlılıklara da sahiptir. Araştırma nispeten geniş bir örneklem grubuyla yürütülmüş olsa da katılımcıların büyük bir çoğunluğu genç bireylerden, düşük gelirlilerden ve bekarlardan oluşmaktadır. Bununla birlikte araştırmanın kesitsel çalışma tasarımına sahip olması, ulaşılan bulguların genellenmesini ve nedensellik bağını sınırlamaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında kullanılan verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olması, bu verilerin sosyal istenirlik yanlılığından etkilenme ihtimalini gündeme getirmektedir (Van de Mortel, 2008).

Çalışmada katılımcıların tanı bilgilerine öz bildirim yoluyla ulaşılmıştır. Bu durum söz konusu tanılarının doğruluğuna ilişkin bir sınırlılık yaratmaktadır. Bu sınırlılık sebebiyle tanı bilgileri yalnızca katılımcı özelliklerini betimlemek amaçlı kullanılmış olup, yapılan analizlere dahil edilmemiştir. Ancak psikiyatrik tanılarının bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarıyla ilişkili olduğu ve farklı bozukluklara sahip bireylerin tedaviye başvurma olasılıklarının farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Wang ve ark., 2005). Dolayısıyla katılımcıların tanılarına ilişkin bilgilerin yapılan analizlerde kontrol edilmemiş olması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda gelecekte yapılacak çalışmaların tanı değişkenini ele alacak şekilde yürütülmeleri önerilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise katılımcıların psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumlarının, bu kişilerin genel olarak yapay zekaya ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarından etkilenme potansiyelidir. Nitekim psikoterapide yapay zekaya yönelik tutumlara ilişkin bulgular sunan bir çalışmada, katılımcıların profesyonel psikolojik destek alma tutumlarının kontrol değişkeni olarak ele alındığı görülmektedir

(Hutul ve ark., 2024). Bu doğrultuda söz konusu iki değişkenin kontrol değişkeni olarak yapılan analizlere dahil edilmemiş olması bir sınırlılık oluşturmakla birlikte bulguların daha dikkatli yorumlanması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmaların hem yapay zekaya hem de psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları da kapsayacak şekilde yürütülmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abrantes, A. M., Strong, D. R., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Carpenter, L. L., Price, L. H., ... ve Brown, R. A. (2008). The role of negative affect in risk for early lapse among low distress tolerance smokers. *Addictive behaviors*, 33(11), 1394-1401. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.06.018>
- Acun Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: geçerlik ve güvenirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 131-141. <https://doi.org/10.17066/pdrd.52261>
- Adrian, D., Diaconu, P., Margareta-Stela, F. ve Camelia, D. (2025). The Road to Autonomy: A Systematic Review Through AI in Autonomous Vehicles. *Electronics*, 14(21), 4174-4214. <https://doi.org/10.3390/electronics14214174>
- Aktan, M. E., Turhan, Z. ve Dolu, I. (2022). Attitudes and perspectives towards the preferences for artificial intelligence in psychotherapy. *Computers in Human Behavior*, 133, 107273. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107273>
- Al-Ozairi, A., Taghadom, E., Irshad, M. ve Al-Ozairi, E. (2023). Association Between Depression, Diabetes Self-Care Activity and Glycemic Control in an Arab Population with Type 2 Diabetes. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy*, 16, 321–329. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S377166>
- Alanezi, F. (2024). Assessing the effectiveness of ChatGPT in delivering mental health support: a qualitative study. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 461-471. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S447368>
- Alanezi, F. (2024). Factors influencing patients' engagement with ChatGPT for accessing health-related information. *Critical Public Health*, 34(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/09581596.2024.2348164>
- Albikawi, Z., Abuadas, M. ve Rayani, A. M. (2025). Nursing Students' Perceptions of AI-Driven Mental Health Support and Its Relationship with Anxiety, Depression, and

- Seeking Professional Psychological Help: Transitioning from. *Traditional Counseling to Digital Support. Healthcare*, 13(9), 1089.
<https://doi.org/10.3390/healthcare13091089>
- Alkathiri, M. A., Almohammed, O. A., Alqahtani, F. ve AlRuthia, Y. (2022). Associations of Depression and Anxiety with Stigma in a Sample of Patients in Saudi Arabia Who Recovered from COVID-19. *Psychology research and behavior management*, 15, 381–390. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S350931>
- Allan, N. P., Macatee, R. J., Norr, A. M. ve Schmidt, N. B. (2014). Direct and interactive effects of distress tolerance and anxiety sensitivity on generalized anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 530-540.
<https://doi.org/10.1007/s10608-014-9623-y>
- Alluhaibi, B. A. ve Awadalla, A. W. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi Adults. *BMC Psychology*, 10(1), 216.
<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00923-4>
- Alluhaibi, B. A. ve Awadalla, A. W. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi Adults. *BMC Psychology*, 10(1), 216-235.
<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00923-4>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Basım). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Andrade, L. H., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J. E., Al-Hamzawi, A., Borges, G., ... ve Kessler, R. C. (2014). Barriers to mental health treatment: results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological Medicine*, 44(6), 1303-1317.
<https://doi.org/10.1017/S0033291713001943>
- Angermeyer, M. C., Matschinger, H. ve Schomerus, G. (2013). Attitudes towards psychiatric treatment and people with mental illness: changes over two decades.

The British Journal of Psychiatry, 203(2), 146-151.

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.122978>

Arboleya-Faedo, T., González-Menéndez, A., González-Pando, D., Paino, M. ve Alonso-

Pérez, F. (2023). Experiences of self-stigma in people with chronic psychosis: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5688. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095688>

Arjadi, R., Nauta, M. H. ve Bockting, C. L. (2018). Acceptability of internet-based interventions for depression in Indonesia. *Internet Interventions*, 13, 8-15.

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.04.004>

Awadalla, S., Davies, E. B. ve Glazebrook, C. (2024). The Impact of Depressive and Anxiety Symptoms on Academic Achievement among Undergraduate University Students: A Systematic Review. *Obm Neurobiology*, 8(4), 1-36.

<https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2404261>

Aydın, P. Ü. ve Taşkın, E. O. (2024). Exploring Internalized Stigma, Self-Esteem, and Symptom Severity in Depression: A Comparative Study of Active and Remitted Phases. *Medical Journal of Süleyman Demirel University*, 31(3), 253-260.

<https://doi.org/10.17343/sdutfd.1483806>

Badia, P., Mcbane, B. ve Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of*

Experimental Psychology, 72(6), 847–852. <https://doi.org/10.1037/h0023867>

Balan, R. ve Gumpel, T. P. (2025). ChatGPT Clinical Use in Mental Health Care: Scoping Review of Empirical Evidence. *JMIR Mental Health*, 12, e81204.

<https://doi.org/10.2196/81204>

Ballı, M., Doğan, A. E. ve Eser, H. Y. (2024). Psikiyatri Hizmetlerinin Yapay Zeka ile Geliştirilmesi: Fırsatlar ve Zorluklar. *Turkish Journal of Psychiatry*, 35(4), 317-

328. <https://doi.org/10.5080/u27604>

- Ballout, S. (2025). Trauma, Mental Health Workforce Shortages, and Health Equity: A Crisis in Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 620. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040620>
- Bao, L., Li, W. T. ve Zhong, B. L. (2021). Feelings of loneliness and mental health needs and services utilization among Chinese residents during the COVID-19 epidemic. *Globalization and Health*, 17(1), 51-59. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00704-5>
- Berry, D. M. (2023). The limits of computation: Joseph Weizenbaum and the ELIZA chatbot. *Weizenbaum Journal of the Digital Society*, 3(3). <https://doi.org/10.34669/WJ.WJDS/3.3.2>
- Bilge, Y., Emiral, E. ve Delal, İ. (2025). Attitudes towards Artificial intelligence (AI) in psychotherapy: Artificial Intelligence in Psychotherapy Scale (AIPS). *Clinical Psychologist*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/13284207.2025.2515074>
- Bilici, F. (2025). Tüketicilerin Akıllı Robot Süpürgeleri Kullanma Niyeti Üzerinde İyimserlik ve Yenilikçiliğin Rolü. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 243-270. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1567807>
- Blease, C. ve Torous, J. (2023). ChatGPT and mental healthcare: balancing benefits with risks of harms. *BMJ mental health*, 26(1), e300884. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300884>
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Boerema, A. M., Kleiboer, A., Beekman, A. T., van Zoonen, K., Dijkshoorn, H. ve Cuijpers, P. (2016). Determinants of help-seeking behavior in depression: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 16(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0790-0>

- Breuer, T., Frihat, S., Fuhr, N., Lewandowski, D., Schaer, P. ve Schenkel, R. (2025). Large language models for information retrieval: Challenges and chances. *Datenbank-Spektrum*, 25(2), 71-81. <https://doi.org/10.1007/s13222-025-00503-x>
- Brill, T. M., Munoz, L. ve Miller, R. J. (2022). Siri, Alexa, and other digital assistants: a study of customer satisfaction with artificial intelligence applications. In *The Role Of Smart Technologies In Decision Making*. 35-70. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1687571>
- Brosof, L. C., Egbert, A. H., Reilly, E. E., Wonderlich, J. A., Karam, A., Vanzhula, I., ... ve Levinson, C. A. (2019). Intolerance of uncertainty moderates the relationship between high personal standards but not evaluative concerns perfectionism and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively. *Eating Behaviors*, 35, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101340>
- Brown, M., Robinson, L., Campione, G. C., Wuensch, K., Hildebrandt, T. ve Micali, N. (2017). Intolerance of Uncertainty in Eating Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review : The Journal Of The Eating Disorders Association*, 25(5), 329–343. <https://doi.org/10.1002/erv.2523>
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Bukhari, S. R. ve Saba, F. (2017). Depression, anxiety and stress as negative predictors of life satisfaction in university students. *Rawal Medical Journal*, 42(2), 255-257.
- Carlbring, P., Hadjistavropoulos, H., Kleiboer, A. ve Andersson, G. (2023). A new era in Internet interventions: The advent of Chat-GPT and AI-assisted therapist

- guidance. *Internet Interventions*, 32, 100621.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100621>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.04.006>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Casu, M., Triscari, S., Battiato, S., Guarnera, L. ve Caponnetto, P. (2024). AI chatbots for mental health: a scoping review of effectiveness, feasibility, and applications. *Applied Sciences*, 14(13), 5889. <https://doi.org/10.3390/app14135889>
- Chatmon, B. N. (2020). Males and mental health stigma. *American Journal of Men's Health*, 14(4), 1557988320949322. <https://doi.org/10.1177/1557988320949322>
- Chen, D., Wu, Y., Qian, L. ve Zhou, Y. (2025). The impact of self-stigma on college students' attitudes toward professional psychological help-seeking: serial-mediated effects of discrimination perceptions and core self-evaluations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1630323.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630323>
- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J. ve Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 417.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00417>

- Chiu, T. K., Meng, H., Chai, C. S., King, I., Wong, S. ve Yam, Y. (2021). Creation and evaluation of a pretertiary artificial intelligence (AI) curriculum. *IEEE Transactions on Education*, 65(1), 30-39. <https://doi.org/10.1109/TE.2021.3085878>
- Chiu, T. K., Xia, Q., Zhou, X., Chai, C. S. ve Cheng, M. (2023). Systematic literature review on opportunities, challenges, and future research recommendations of artificial intelligence in education. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 4, 100118. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100118>
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 5–27. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00048-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00048-0)
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., ... ve Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. Baskı). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, K. A., Stiles-Shields, C., Winkvist, N. ve Lattie, E. G. (2021). Traditional and nontraditional mental healthcare services: usage and preferences among adolescents and younger adults. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 48(4), 537-553. <https://doi.org/10.1007/s11414-020-09746-w>
- Cohen, K. R. ve Peachey, D. (2014). Access to psychological services for Canadians: Getting what works to work for Canada's mental and behavioural health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 55(2), 126-130. <https://doi.org/10.1037/a0036499>

- Collins, P. Y. ve Saxena, S. (2016). Action on mental health needs global cooperation. *Nature*, 532(7597), 25-27. <https://doi.org/10.1038/532025a>
- Copeland, B. J. (2025, Eylül 2). *Artificial intelligence (AI)*. In *Encyclopaedia Britannica*. Britannica. <https://www.britannica.com/technology/artificial-intelligence>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W. (1998). The impact of stigma on severe mental illness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 5(2), 201-222. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(98\)80006-0](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(98)80006-0)
- Corrigan, P. W. ve Kleinlein, P. (2005). The Impact of Mental Illness Stigma. P. W. Corrigan (Ed.), *On the stigma of mental illness: Practical Strategies for Research and Social Change* içinde (ss. 11–44). American Psychological Association.
- Corrigan, P. W. ve Rüsch, N. (2002). Mental illness stereotypes and clinical care: do people avoid treatment because of stigma?. *Psychiatric Rehabilitation Skills*, 6(3), 312-334. <https://doi.org/10.1080/10973430208408441>
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16.
- Coşkun, F. ve Gülleroğlu, H. D. (2021). Yapay zekanın tarih içindeki gelişimi ve eğitimde kullanılması. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 54(3), 947-966. <https://doi.org/10.30964/auebfd.916220>
- Cristea, I. A., Sucala, M. ve David, D. (2013). Can you tell the difference? Comparing face-to-face versus computer-based interventions. The " Eliza" effect in psychotherapy. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(2).
- De Freitas, J., Oğuz-Uğuralp, Z., Uğuralp, A. K. ve Puntoni, S. (2025). AI companions reduce loneliness. *Journal of Consumer Research*, ucaf040. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaf040>

- Dean, K. E., Long, A. C., Matthews, R. A. ve Buckner, J. D. (2018). Willingness to seek treatment among Black students with anxiety or depression: The synergistic effect of sociocultural factors with symptom severity and intolerance of uncertainty. *Behavior Therapy*, 49(5), 691-701. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.12.008>
- Deng, J. ve Lin, Y. (2023). The benefits and challenges of ChatGPT: An overview. *Benefits*, 2(2), 2022.
- Dergaa, I., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., Loch, A. A., Glenn, J. M., Fessi, M. S., ... ve Ben Saad, H. (2024). ChatGPT is not ready yet for use in providing mental health assessment and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1277756. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1277756>
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Dokhnyak, B. ve Vysotska, V. (2021). Intelligent Smart Home System Using Amazon Alexa Tools. *In MoMLeT+ DS*, 441-464.
- Dong, W., Wang, W., Han, X., Huang, J., Li, L. ve Huang, Y. (2025a). Can GPT-4 provide human-level emotion support? Insights from machine learning-based evaluation framework. *Computers in Biology and Medicine*, 196, 110789. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed.2025.110789>
- Dong, X., Xie, J. ve Gong, H. (2025b). A meta-analysis of artificial intelligence technologies use and loneliness: Examining the influence of physical embodiment, age differences, and effect direction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(4), 233-242. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0468>
- Dorow, M., Löbner, M., Pabst, A., Stein, J. ve Riedel-Heller, S. G. (2018). Preferences for depression treatment including internet-based interventions: results from a

- large sample of primary care patients. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 181.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00181>
- Draxler, F., Buschek, D., Tavast, M., Hämäläinen, P., Schmidt, A., Kulshrestha, J. ve Welsch, R. (2023). Gender, age, and technology education influence the adoption and appropriation of LLMs. *arXiv preprint arXiv:2310.06556*.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2310.06556>
- Dubreucq, J., Plasse, J. ve Franck, N. (2021). Self-stigma in serious mental illness: A systematic review of frequency, correlates, and consequences. *Schizophrenia Bulletin*, 47(5), 1261-1287. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa181>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Durden, E., Pirner, M. C., Rapoport, S. J., Williams, A., Robinson, A. ve Forman-Hoffman, V. L. (2023). Changes in stress, burnout, and resilience associated with an 8-week intervention with relational agent “Woebot”. *Internet Interventions*, 33, 100637. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100637>
- Elkalla, I. H. R., El-Gilany, A. H., Baklola, M., Terra, M., Aboeldahab, M., Sayed, S. E. ve ElWasify, M. (2023). Assessing self-stigma levels and associated factors among substance use disorder patients at two selected psychiatric hospitals in Egypt: a

- cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 592.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-05093-0>
- Elmer, T. ve Stadtfeld, C. (2018). Social interaction networks and depressive symptoms. *arXiv e-prints*, 1811. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1811.07740>
- Eltahawy, L., Essig, T., Myszkowski, N. ve Trub, L. (2024). Can robots do therapy?: Examining the efficacy of a CBT bot in comparison with other behavioral intervention technologies in alleviating mental health symptoms. *Computers in Human Behavior: Artificial Humans*, 2(1), 100035.
<https://doi.org/10.1016/j.chbah.2023.100035>
- Elyoseph, Z. ve Levkovich, I. (2023). Beyond human expertise: the promise and limitations of ChatGPT in suicide risk assessment. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1213141. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1213141>
- Elyoseph, Z., Hadar-Shoval, D., Asraf, K. ve Lvovsky, M. (2023). ChatGPT outperforms humans in emotional awareness evaluations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1199058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1199058>
- Erdoğdu, M., Yıldızeli, S. ve Mazman, I. (2024) Psikoterapide yapay zeka ve chatbot: Etik kurallar ve sınırlılıklar. *TÜSEB*, 7(1), 30-41.
<https://doi.org/10.5578/tusebdergisi.20240121>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C. ve Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Erzen, E. ve Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
<https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Fan, Y., Fan, A., Yang, Z. ve Fan, D. (2025). Global burden of mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2021: results from the global burden of disease

- study 2021. *BMC Psychiatry*, 25(1), 486-500. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06932-y>
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W., Pataranutaporn, P., ... ve Agarwal, S. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. *arXiv preprint arXiv:2503.17473*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.17473>
- Fergus, T. A. (2013). Cyberchondria and intolerance of uncertainty: examining when individuals experience health anxiety in response to Internet searches for medical information. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 735-739. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0671>
- Ferrie, J., Miller, H. ve Hunter, S. C. (2020). Psychosocial outcomes of mental illness stigma in children and adolescents: A mixed-methods systematic review. *Children and Youth Services Review*, 113, 104961. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104961>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S. ve Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287-298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A. ve Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e7785. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)

- Gaffney, H., Mansell, W., Edwards, R. ve Wright, J. (2014). Manage Your Life Online (MYLO): a pilot trial of a conversational computer-based intervention for problem solving in a student sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 731–746. <https://doi.org/10.1017/S135246581300060X>
- Gallimore, J. B., Gonzalez Diaz, K., Gunasinghe, C., Thornicroft, G., Taylor Salisbury, T. ve Gronholm, P. C. (2023). Impact of mental health stigma on help-seeking in the Caribbean: Systematic review. *PloS one*, 18(9), e0291307. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291307>
- Garikapati, D. ve Shetiya, S. S. (2024). Autonomous vehicles: Evolution of artificial intelligence and the current industry landscape. *Big Data and Cognitive Computing*, 8(4), 42-67. <https://doi.org/10.3390/bdcc8040042>
- Gary, F. A. (2005). Stigma: Barrier to mental health care among ethnic minorities. *Issues in Mental Health Nursing*, 26(10), 979-999. <https://doi.org/10.1080/01612840500280638>
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Ghaffari, Z., Ghaseminezhad, P., & Chorami, M. (2021). The mediating role of help-seeking behaviors in relationship between loneliness and self-concealment with suicidal ideation in university students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 17(1). <https://doi.org/10.22051/psy.2021.33124.2317>
- Ghanadian, H., Nejadgholi, I. ve Osman, H. A. (2023). ChatGPT for suicide risk assessment on social media: quantitative evaluation of model performance, potentials and limitations. *arXiv preprint arXiv:2306.09390*. <https://doi.org/10.18653/v1/2023.wassa-1.16>

- Ghorbani, H. (2019). Mahalanobis distance and its application for detecting multivariate outliers. *Facta Universitatis, Series: Mathematics and Informatics*, 583-595. <https://doi.org/10.22190/FUMI1903583G>
- Giray, L. (2025). Cases of using ChatGPT as a mental health and psychological support tool. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 29(1), 29-48. <https://doi.org/10.1080/15398285.2024.2442374>
- Gramszlo, C., Fogleman, N. D., Rosen, P. J. ve Woodruff-Borden, J. (2018). Intolerance of uncertainty in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 10(3), 189–197. <https://doi.org/10.1007/s12402-017-0244-7>
- Grassini, S., Thorp, S. O., Ree, A. S., Sevic, A. ve Cipriani, E. (2025). Distinct predictors of positive attitudes toward artificial intelligence and general technology: big five traits, gender, and age. *Behaviour & Information Technology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2598623>
- Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Griffiths, S., Mitchison, D., Murray, S. B., Mond, J. M. ve Bastian, B. B. (2018). How might eating disorders stigmatization worsen eating disorders symptom severity? Evaluation of a stigma internalization model. *The International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 1010–1014. <https://doi.org/10.1002/eat.22932>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. ve Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Guo, Z., Lai, A., Thygesen, J. H., Farrington, J., Keen, T. ve Li, K. (2024). Large Language Models for Mental Health Applications: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11, e57400. <https://doi.org/10.2196/57400>

- Güney, E., Aydemir, A. F., Iyit, N. ve Alkan, Ö. (2024). Gender differences in psychological help-seeking attitudes: a case in Türkiye. *Frontiers in Psychology*, 15, 1289435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1289435>
- Hariri, W. (2023). Unlocking the potential of ChatGPT: A comprehensive exploration of its applications, advantages, limitations, and future directions in natural language processing. *arXiv Preprint arXiv:2304.02017*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2304.02017>
- Harrer, M., Apolinário-Hagen, J., Fritsche, L., Drüge, M., Krings, L., Beck, K., ... ve Ebert, D. D. (2019). Internet-and app-based stress intervention for distance-learning students with depressive symptoms: protocol of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00361>
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Healy, K. ve Radell, M. L. (2025). Behavioural preference for Google and ChatGPT in an online search task. *Behaviour & Information Technology*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2560549>
- Herbener, A. B. ve Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 196, 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409>
- Hipgrave, L., Goldie, J., Dennis, S. ve Coleman, A. (2025). Balancing risks and benefits: clinicians' perspectives on the use of generative AI chatbots in mental healthcare. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1606291. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1606291>
- Hoffman, B. D., Oppert, M. L. ve Owen, M. (2024). Understanding young adults' attitudes towards using AI chatbots for psychotherapy: The role of self-stigma.

- Computers in Human Behavior: Artificial Humans*, 2(2), 100086.
<https://doi.org/10.1016/j.chbah.2024.100086>
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hsieh, L. H., Liao, W. C. ve Liu, E. Y. (2024). Feasibility assessment of using ChatGPT for training case conceptualization skills in psychological counseling. *Computers in Human Behavior: Artificial Humans*, 2(2), 100083.
<https://doi.org/10.1016/j.chbah.2024.100083>
- Hua, Y., Siddals, S., Ma, Z., Galatzer-Levy, I., Xia, W., Hau, C., ...ve Torous, J. (2025). Charting the evolution of artificial intelligence mental health chatbots from rule-based systems to large language models: a systematic review. *World Psychiatry*, 24(3), 383-394. <https://doi.org/10.1002/wps.21352>
- Hussein, H., Gordon, M., Hodgkinson, C., Foreman, R. ve Wagad, S. (2025). ChatGPT's Impact Across Sectors: A Systematic Review of Key Themes and Challenges. *Big Data and Cognitive Computing*, 9(3), 56-72 <https://doi.org/10.3390/bdcc9030056>
- Huțul, T.-D., Popescu, A., Karner-Huțuleac, A., Holman, A. C. ve Huțul, A. (2024). Who's willing to lay on the virtual couch? Attitudes, anthropomorphism and need for human interaction as factors of intentions to use chatbots for psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(1), 1479–1488.
<https://doi.org/10.1002/capr.12794>
- Hwang, G., Lee, D. Y., Seol, S., Jung, J., Choi, Y., Her, E. S., ... ve Park, R. W. (2024). Assessing the potential of ChatGPT for psychodynamic formulations in psychiatry: An exploratory study. *Psychiatry Research*, 331, 115655.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115655>

- Inkster, B., Sarda, S. ve Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), e12106. <https://doi.org/10.2196/12106>
- Jagemann, I., Stegemann, M., von Brachel, R. ve Hirschfeld, G. (2024). Gender differences in preferences for mental health apps in the general population—a choice-based conjoint analysis from Germany. *BMC Psychiatry*, 24(1), 682-693. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06134-y>
- Jiao, F., Li, M., Liu, M. ve Zhang, Q. (2026). Addressing loneliness by AI chatbot: a qualitative study of empty-nest elderly. *BMC Public Health*, 26(1), 685. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-26283-x>
- Jung, K., Lee, G., Huang, Y. ve Chen, Y. (2025). 'I've talked to ChatGPT about my issues last night.': Examining Mental Health Conversations with Large Language Models through Reddit Analysis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(7), 1-25. <https://doi.org/10.1145/3757537>
- Juraszek, P., Sobczyk, K., Działach, E., Krupa-Kotara, K. ve Grajek, M. (2025). The impact of the COVID-19 pandemic on the demand for publicly funded mental health services in Poland (data report 2018–2023). *Frontiers in Public Health*, 13, 1499628. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1499628>
- Kader, M. R., Rahman, M. M., Bristi, P. D. ve Ahmmed, F. (2024). Change in mental health service utilization from pre- to post-COVID-19 period in the United States. *Heliyon*, 10(22), e40454. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40454>
- Kågström, A., Guerrero, Z., Aliev, A. A., Tomášková, H., Rüsch, N., Ouali, U., Thornicroft, G., Sartorius, N. ve Winkler, P. (2025). Mental health stigma and its consequences: a systematic scoping review of pathways to discrimination and

adverse outcomes. *EClinicalMedicine*, 89, 103588.

<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103588>

Kahraman, S. (2024). Yetişkinlerde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordayan değişkenlerin incelenmesi: psikolojik belirtiler, içgörü, damgalanma ve demografik değişkenler. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 462-486. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1472685>

Kalariya, Y., Kumar, A., Ullah, A., Umair, A., Neha, F., Madhurita, F., Varagantiwar, V., Ibne Ali Jaffari, S. M., Ahmad, A., Aman, M., Sapna, F., Varrassi, G., Kumar, S. ve Khatri, M. (2023). Integrative Medicine Approaches: Bridging the Gap Between Conventional and Renal Complementary Therapies. *Cureus*, 15(9), e46033. <https://doi.org/10.7759/cureus.46033>

Kanjee, Z., Crowe, B. ve Rodman, A. (2023). Accuracy of a Generative Artificial Intelligence Model in a Complex Diagnostic Challenge. *JAMA*, 330(1), 78–80. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.8288>

Kavas, A. B., Topkaya, N. ve Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 33(2), 367-377. <https://izlik.org/JA22SC86NF>

Kim, M., Lee, S., Kim, S., Heo, J. I., Lee, S., Shin, Y. B., ... ve Jung, D. (2025). Therapeutic potential of social chatbots in alleviating loneliness and social anxiety: Quasi-experimental mixed methods study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e65589. <https://doi.org/10.2196/65589>

Kiremit, B., şener, İ. ve Tabak, K. C. (2026). Artificial intelligence anxiety and AI general attitudes among future healthcare workers: a cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2607660>

- Kocoń, J., Cichecki, I., Kaszyca, O., Kochanek, M., Szydło, D., Baran, J., ... ve Kazienko, P. (2023). ChatGPT: Jack of all trades, master of none. *Information fusion*, 99, 101861. <https://doi.org/10.1016/j.inffus.2023.101861>
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- Kosyluk, K., Baeder, T., Greene, K. Y., Tran, J. T., Bolton, C., Loecher, N., DiEva, D. ve Galea, J. T. (2024). Mental Distress, Label Avoidance, and Use of a Mental Health Chatbot: Results From a US Survey. *JMIR Formative Research*, 8, e45959. <https://doi.org/10.2196/45959>
- Kuhail, M. A., Alturki, N., Thomas, J. ve Alkhalifa, A. K. (2024). Human vs. AI counseling: College students' perspectives. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100534. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100534>
- Kwon, M., Kim, S. A. ve Seo, K. (2019). Systematic Review on the Relationship between Depressive Symptoms and Activities of Daily Living in Cognitively Intact Older Adults. *Korean Journal of Adult Nursing*, 31(1). <https://doi.org/10.7475/kjan.2019.31.1.1>
- Labadze, L., Grigolia, M. ve Machaidze, L. (2023). Role of AI chatbots in education: systematic literature review. *International journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00461-6>
- Ladouceur, R., Talbot, F. ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355–371. <https://doi.org/10.1177/01454455970213006>
- Lai, L., Pan, Y., Xu, R. ve Jiang, Y. (2025). Depression and the use of conversational AI for companionship among college students: the mediating role of loneliness and

- the moderating effects of gender and mind perception. *Frontiers in Public Health*, 13, 1580826. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1580826>
- Lauderdale, S. A., Schmitt, R., Wuckovich, B., Dalal, N., Desai, H. ve Tomlinson, S. (2025). Effectiveness of generative AI-large language models' recognition of veteran suicide risk: a comparison with human mental health providers using a risk stratification model. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1544951. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1544951>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lee, H. Y., Hwang, J., Ball, J. G., Lee, J. ve Albright, D. L. (2020). Is health literacy associated with mental health literacy? Findings from Mental Health Literacy Scale. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 393–400. <https://doi.org/10.1111/ppc.12447>
- Levkovich, I. ve Elyoseph, Z. (2023). Identifying depression and its determinants upon initiating treatment: ChatGPT versus primary care physicians. *Family Medicine and Community Health*, 11(4), e002391. <https://doi.org/10.1136/fmch-2023-002391>
- Levkovich, I. ve Elyoseph, Z. (2023). Suicide risk assessments through the eyes of Chatgpt-3.5 versus ChatGPT-4: Vignette study. *JMIR Mental Health*, 10, e51232. <https://doi.org/10.2196/51232>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J. ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>

- Li, D. J., Kao, Y. C., Tsai, S. J., Bai, Y. M., Yeh, T. C., Chu, C. S., Hsu, C. W., Cheng, S. W., Hsu, T. W., Liang, C. S. ve Su, K. P. (2024). Comparing the performance of ChatGPT GPT-4, Bard, and Llama-2 in the Taiwan Psychiatric Licensing Examination and in differential diagnosis with multi-center psychiatrists. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 78(6), 347–352. <https://doi.org/10.1111/pcn.13656>
- Li, H., Zhang, R., Lee, Y. C., Kraut, R. E. ve Mohr, D. C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *NPJ Digital Medicine*, 6(1), 236. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5>
- Li, W., Dorstyn, D. S. ve Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163–170. <https://doi.org/10.1037/a0037118>
- Lim, L., Goh, J. ve Chan, Y. H. (2018) Stigma and NonDisclosure in Psychiatric Patients from a Southeast Asian Hospital. *Open Journal of Psychiatry*, 8, 80-90. <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2018.81007>
- Lin, S. L. (2023). The “loneliness epidemic”, intersecting risk factors and relations to mental health help-seeking: A population-based study during COVID-19 lockdown in Canada. *Journal of Affective Disorders*, 320, 7-17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.131>
- Linden, W., ve Hewitt, P. L. (2013). *Klinik psikoloji: Modern sağlık uzmanlık alanı* (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Link, B. G., Cullen, F. T., Struening, E., Shrout, P. E. ve Dohrenwend, B. P. (1989). A modified labeling theory approach to mental disorders: An empirical assessment. *American sociological review*, 400-423. <https://doi.org/10.2307/2095613>

- Liu, Y. ve Wang, F. (2025) Investigating the interpretability of ChatGPT in mental health counseling: An analysis of artificial intelligence generated content differentiation. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 268, 108864. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2025.108864>
- Liu, Y., Ren, Y., Liu, C., Chen, X., Li, D., Peng, J., Tan, L. ve Ma, Q. (2025). Global burden of mental disorders in children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: Evidence from the Global Burden of Disease Study 2021. *Psychological Medicine*, 55, Article e90. <https://doi.org/10.1017/S0033291725000649>
- Liu, Z., Zou, W. ve Lin, C. (2025b). Exploring the influence of privacy concerns, AI literacy, and perceived health stigma on AI chatbot use in healthcare: an uncertainty reduction approach. *Patient Education and Counseling*, 109271. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2025.109271>
- Livingston, J. D. ve Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>
- Lui, J. H. L., Marcus, D. K. ve Barry, C. T. (2017). Evidence-based apps? A review of mental health mobile applications in a psychotherapy context. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(3), 199–210. <https://doi.org/10.1037/pro0000122>
- Luo, X., Ghosh, S., Tilley, J. L., Besada, P., Wang, J. ve Xiang, Y. (2025b). "Shaping ChatGPT into my Digital Therapist": A thematic analysis of social media discourse on using generative artificial intelligence for mental health. *Digital Health*, 11, 20552076251351088. <https://doi.org/10.1177/20552076251351088>

- Luo, X., Wang, Z., Tilley, J. L., Balarajan, S., Bassey, U. A. ve Cheang, C. I. (2025a). Seeking Emotional and Mental Health Support From Generative AI: Mixed-Methods Study of ChatGPT User Experiences. *JMIR Mental Health*, 12(1), e77951. <https://doi.org/10.2196/77951>
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L. ve Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6), 574-582. <https://doi.org/10.1080/13607860600641200>
- MacNeill, A. L., Doucet, S. ve Luke, A. (2024). Effectiveness of a Mental Health Chatbot for People With Chronic Diseases: Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research*, 8, e50025. <https://doi.org/10.2196/50025>
- Mahoney, A., Li, I., Haskelberg, H., Millard, M. ve Newby, J. M. (2021). The uptake and effectiveness of online cognitive behaviour therapy for symptoms of anxiety and depression during COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 292, 197-203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.116>
- Malgaroli, M., Schultebras, K., Myrick, K. J., Andrade Loch, A., Ospina-Pinillos, L., Choudhury, T., Kotov, R., De Choudhury, M. ve Torous, J. (2025). Large language models for the mental health community: framework for translating code to care. *The Lancet. Digital health*, 7(4), e282–e285. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(24\)00255-3](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(24)00255-3)
- Malik, T., Ambrose, A. J. ve Sinha, C. (2022). Evaluating User Feedback for an Artificial Intelligence-Enabled, Cognitive Behavioral Therapy-Based Mental Health App (Wysa): Qualitative Thematic Analysis. *JMIR human factors*, 9(2), e35668. <https://doi.org/10.2196/35668>
- Maurya, R. K., Montesinos, S., Bogomaz, M. ve DeDiego, A. C. (2025). Assessing the use of ChatGPT as a psychoeducational tool for mental health practice.

<https://doi.org/10.1002/capr.12759>

McBain, R. K., Cantor, J. H., Zhang, L. A., Baker, O., Zhang, F., Halbisen, A., Kofner, A., Breslau, J., Stein, B., Mehrotra, A. ve Yu, H. (2025). Competency of Large Language Models in Evaluating Appropriate Responses to Suicidal Ideation: Comparative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e67891. <https://doi.org/10.2196/67891>

McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>

Mestdagh, A. ve Hansen, B. (2014). Stigma in patients with schizophrenia receiving community mental health care: a review of qualitative studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(1), 79-87. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0729-4>

Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Prior help-seeking experience, perceived social support, and loneliness as the predictors of attitudes toward seeking psychological help among school of education students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 3(4), 45-56. <https://doi.org/10.14527/C3S4M3>

Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E. ve Hutton, P. (2018). Loneliness in psychosis: a meta-analytical review. *Schizophrenia Bulletin*, 44(1), 114-125. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbx036>

Mitra, B., Cramer, H. ve Gurevich, O. (2024). Sociotechnical implications of generative artificial intelligence for information access. *Information Access in the Era of Generative AI* içinde (ss. 161-200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-73147-1_7

- Møgelvang, A. ve Grassini, S. (2025). Validating the AI attitude scale (AIAS-4) and exploring attitudinal differences in a large sample of Norwegian university students. *Discover Education*, 4(1), 212. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00657-6>
- Mojtabai, R. (2007). Americans' attitudes toward mental health treatment seeking: 1990–2003. *Psychiatric Services*, 58(5), 642–651. <https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.5.642>
- Mojtabai, R., Olfson, M. ve Mechanic, D. (2002). Perceived need and help-seeking in adults with mood, anxiety, or substance use disorders. *Archives of General Psychiatry*, 59(1), 77–84. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.1.77>
- Mojtabai, R., Olfson, M. ve Mechanic, D. (2002). Perceived need and help-seeking in adults with mood, anxiety, or substance use disorders. *Archives of general psychiatry*, 59(1), 77–84. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.1.77>
- Molla, C., Mani, L., Bhuiyan, M. R. I. ve Hossain, R. (2023). Examining the Potential Usages, Features, and Challenges of Using ChatGPT Technology: A PRISMA-Based Systematic. *Migration Letters*, 20(S9), 927–945.
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R. ve Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37–45. <https://doi.org/10.1037/a0029562>
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N. ve Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health : J of ACH*, 59(2), 110–116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Newberry, J. A., Gimenez, M. A., Gunturkun, F., Villa, E., Maldonado, M., Gonzalez, D., ... ve Kaysen, D. (2024). Mental health care-seeking and barriers: a cross-sectional

- study of an urban Latinx community. *BMC Public Health*, 24(1), 3091. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20533-6>
- Oexle, N., Rüsche, N., Viering, S., Wyss, C., Seifritz, E., Xu, Z. ve Kawohl, W. (2017). Self-stigma and suicidality: a longitudinal study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 267(4), 359-361. [https://doi.org/10.1007/s00406-016-0698-](https://doi.org/10.1007/s00406-016-0698-0)
- Oglesby, M. E., Gibby, B. A., Mathes, B. M., Short, N. A. ve Schmidt, N. B. (2017). Intolerance of uncertainty and post-traumatic stress symptoms: An investigation within a treatment seeking trauma-exposed sample. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 34-40. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.08.011>
- Ogueji, I. A. ve Okoloba, M. M. (2022). Seeking professional help for mental illness: A mixed-methods study of Black family members in the UK and Nigeria. *Psychological Studies*, 67(2), 164-177. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00650-1>
- Oing, T. ve Prescott, J. (2018). Implementations of virtual reality for anxiety-related disorders: systematic review. *JMIR Serious Games*, 6(4), e10965. <https://doi.org/10.2196/10965>
- Oliveira, C., Saka, M., Bone, L. ve Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Applied Health Economics and Health Policy*, 21(2), 167–193. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
- Omar, M., Soffer, S., Charney, A. W., Landi, I., Nadkarni, G. N. ve Klang, E. (2024). Applications of large language models in psychiatry: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1422807. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1422807>
- Oster, C., Leibbrandt, R., Hocking, J., Müller, A., Powers, D., Musolino, R. ve Lange, B. (2025). Can motivational interviewing be delivered using artificial intelligence

- chatbots? Evaluating the capability of GPT-4o [Preprint]. *SSRN*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.5281021>
- Özden H. C. (2024). The use of Artificial Intelligence in Psychotherapy: Practical and Ethical Aspects. *Psikoterapilerde Yapay Zekanın Kullanımı: Pratik ve Etik Yönler. Turk psikiyatri dergisi : Turkish Journal of Psychiatry*, 35(4), 336–339. Advance online publication. <https://doi.org/10.5080/u27603>
- Özer, Ö. ve Köksal, B. (2023). Üniversite öğrencilerine yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde internet tabanlı müdahaleler: Bir gözden geçirme. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 45(5), 814-833. <https://doi.org/10.20515/otd.1309551>
- Öztürk, K. ve Şahin, M. E. (2018). Yapay sinir ağları ve yapay zeka'ya genel bir bakış. *Takvim-i Vekayi*, 6(2), 25-36. <https://izlik.org/JA73RE73XY>
- Packness, A., Halling, A., Simonsen, E., Waldorff, F. B. ve Hastrup, L. H. (2019). Are perceived barriers to accessing mental healthcare associated with socioeconomic position among individuals with symptoms of depression? Questionnaire-results from the Lolland-Falster Health Study, a rural Danish population study. *BMJ Open*, 9(3), e023844. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023844>
- Paul, Y., Pedersen, A. ve Fuławka, K. (2025). Decomposing Intolerance of Uncertainty: No Association With Affective Decision Making in a Community Sample. *Computational Psychiatry*, 9(1), 210. <https://doi.org/10.5334/cpsy.140>
- Pearl, R. L., Forgeard, M. J., Rifkin, L., Beard, C. ve Björgvinsson, T. (2017). Internalized stigma of mental illness: Changes and associations with treatment outcomes. *Stigma and Health*, 2(1), 2-15. <https://doi.org/10.1037/sah0000036>
- Penninx, B. W., Benros, M. E., Klein, R. S. ve Vinkers, C. H. (2022). How COVID-19 shaped mental health: from infection to pandemic effects. *Nature Medicine*, 28(10), 2027-2037. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-02028-2>

- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York, NY: Wiley.
- Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
<https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Picco, L., Abdin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., Vaingankar, J. A., Ong, L. P., Tay, J. ve Subramaniam, M. (2016). Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio-Demographic Predictors. *Frontiers in Psychology*, 7, 547.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Pike, C. K., Burdick, K. E., Millett, C. ve Lipschitz, J. M. (2024). Perceived loneliness and social support in bipolar disorder: relation to suicidal ideation and attempts. *International Journal of Bipolar Disorders*, 12(1), 8.
<https://doi.org/10.1186/s40345-024-00329-8>
- Prizeman, K., Weinstein, N. ve McCabe, C. (2023). Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry*, 23(1), 527-542. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04991-7>
- Prochaska, J. J., Vogel, E. A., Chieng, A., Kendra, M., Baiocchi, M., Pajarito, S. ve Robinson, A. (2021). A therapeutic relational agent for reducing problematic substance use (Woebot): development and usability study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e24850. <https://doi.org/10.2196/24850>
- Qiu, L., Xu, H., Li, Y., Zhao, Y. ve Yang, Q. (2024). Gender differences in attitudes towards psychological help-seeking among chinese medical students: a comparative analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1314.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-18826-x>

- Quenneville, A. F., Badoud, D., Nicastro, R., Jermann, F., Favre, S., Kung, A. L., Euler, S., Perroud, N. ve Richard-Lepouriel, H. (2020). Internalized stigmatization in borderline personality disorder and attention deficit hyperactivity disorder in comparison to bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 262, 317–322. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.053>
- Rackoff, G. N., Zhang, Z. Z. ve Newman, M. G. (2025). Chatbot-delivered mental health support: Attitudes and utilization in a sample of U.S. college students. *Digital Health*, 11, 20552076241313401. <https://doi.org/10.1177/20552076241313401>
- Rai, D. H. (2024). Artificial intelligence through time: A comprehensive historical review. *Tribhuvan University, Institute of Science and Technology. DOI*, 10.
- Raile, P. (2024). The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02567-0>
- Reavley, N. J. ve Jorm, A. F. (2012). Public recognition of mental disorders and beliefs about treatment: changes in Australia over 16 years. *The British Journal of Psychiatry*, 200(5), 419-425. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104208>
- Reinhard, M. A., Nenov-Matt, T. ve Padberg, F. (2022). Loneliness in personality disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24(11), 603-612. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01368-7>
- Revolusi, P. ve Febriandy, R. K. (2025). Human AI communication (HA-C): Transforming the role of technology in human interaction. *Multidisciplinary Science Journal*, 8(3), 2026201. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2026201>
- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>

- Roskar, S., Bracic, M. F., Kolar, U., Lekic, K., Juricic, N. K., Grum, A. T., Dobnik, B., Postuvan, V. ve Vatovec, M. (2017). Attitudes within the general population towards seeking professional help in cases of mental distress. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 614–621. <https://doi.org/10.1177/0020764017724819>
- Roumeliotis, K. I. ve Tselikas, N. D. (2023). Chatgpt and open-ai models: A preliminary review. *Future Internet*, 15(6), 192-216. <https://10.3390/fi15060192>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Rüsch, N., Angermeyer, M. C. ve Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, 20(8), 529–539. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2005.04.004>
- Rüsch, N., Heekeren, K., Theodoridou, A., Müller, M., Corrigan, P. W., Mayer, B., ... ve Rössler, W. (2015). Stigma as a stressor and transition to schizophrenia after one year among young people at risk of psychosis. *Schizophrenia Research*, 166(1-3), 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2015.05.027>
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). The Turkish short version of the intolerance of uncertainty (IUS-12) scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sarıoğlu, E. B. ve Güregen, E. P. (2024). Duygusal yalnızlığa bir çözüm olarak ChatGPT: Kişilerarası iletişimin yeni aracı. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*,

(Cumhuriyetin 100. Yılında Geleceğin İletişimi Özel Sayısı), 81-107.

<https://doi.org/10.17829/turcom.1360418>

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A. ve Paek, H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, 7(1), e14035. <https://doi.org/10.2196/14035>

Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K. ve Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 519. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-519>

Schepman, A. ve Rodway, P. (2023). The General Attitudes towards Artificial Intelligence Scale (GAAIS): Confirmatory validation and associations with personality, corporate distrust, and general trust. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2724-2741. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2085400>

Siddals, S., Torous, J. ve Coxon, A. (2024). "It happened to be the perfect thing": experiences of generative AI chatbots for mental health. *npj Mental Health Research*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00097-4>

Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S. ve Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. *PloS one*, 15(4), e0232007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232007>

Silvestrini, M. ve Chen, J. A. (2023). "It's a sign of weakness": Masculinity and help-seeking behaviors among male veterans accessing posttraumatic stress disorder

- care. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 15(4), 665–671. <https://doi.org/10.1037/tra0001382>
- Sirey, J. A., Bruce, M. L., Alexopoulos, G. S., Perlick, D. A., Friedman, S. J. ve Meyers, B. S. (2001). Stigma as a barrier to recovery: Perceived stigma and patient-rated severity of illness as predictors of antidepressant drug adherence. *Psychiatric services*, 52(12), 1615-1620. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.12.1615>
- Skjuve, M., Brandtzaeg, P. B. ve Følstad, A. (2024). Why do people use ChatGPT? Exploring user motivations for generative conversational AI. *First Monday*, 29(1). <https://doi.org/10.5210/fm.v29i1.13541>
- Skoko, A., Seewer, N., Mund, M. ve Krieger, T. (2025). Revisiting the cognitive and behavioral aspects of loneliness: Insights from different measurement approaches. *PLoS One*, 20(4), e0321931. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321931>
- Song, I., Pendse, S. R., Kumar, N. ve De Choudhury, M. (2025). The typing cure: Experiences with large language model chatbots for mental health support. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(7), 1-29. <https://doi.org/10.1145/3757430>
- Stade, E. C., Stirman, S. W., Ungar, L. H., Boland, C. L., Schwartz, H. A., Yaden, D. B., Sedoc, J., DeRubeis, R. J., Willer, R. ve Eichstaedt, J. C. (2024). Large language models could change the future of behavioral healthcare: a proposal for responsible development and evaluation. *NPJ Mental Health Research*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00056-z>
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V. ve Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 476-493. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>

- Stein, J. P., Messingschlager, T., Gnambs, T., Hutmacher, F. ve Appel, M. (2024). Attitudes towards AI: measurement and associations with personality. *Scientific Reports*, 14(1), 2909. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53335-2>
- Stephany, F. ve Duszynski, J. (2026). Women Worry, Men Adopt: How Gendered Perceptions Shape the Use of Generative AI. *arXiv preprint arXiv:2601.03880*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2601.03880>
- Stewart, V., McMillan, S. S., Hu, J., Ng, R., El-Den, S., O'Reilly, C. ve Wheeler, A. J. (2022). Goal planning in mental health service delivery: A systematic integrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1057915. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1057915>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Takahashi, H., Ruchkin, V. ve Kamio, Y. (2017). Attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and loneliness among adults in the general population. *Research in Developmental Disabilities*, 62, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.01.007>
- Stiles, B. J., Halverson, T. F., Stone, A., Still, C., Gleeson, J. F., Alvarez-Jimenez, M., ... ve Penn, D. L. (2024). The effect of the alliance on social recovery outcomes and usage in a moderated online social therapy for first-episode psychosis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 97(2), 354-371. <https://doi.org/10.1111/papt.12522>
- Sum, M. Y., Chan, S. K. W., Tsui, H. K. H. ve Wong, G. H. Y. (2024). Stigma towards mental illness, resilience, and help-seeking behaviours in undergraduate students in Hong Kong. *Early Intervention in Psychiatry*, 18(3), 181-189. <https://doi.org/10.1111/eip.13455>
- Sun, F. ve Guo, X. (2025). Exploring the use of ChatGPT-4o in cognitive behavioural therapy for university students: Enhancing mental health with AI-powered voice

- interaction. *Advances in Social Behavior Research*, 16(3). 99-107.
<https://doi.org/10.54254/2753-7102/2025.23159>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A. ve Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ: British Medical Journal*, 376, Article e067068.
<https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Basım). Sage Publications.
- Tambling, R. R., Russell, B. S., Fendrich, M. ve Park, C. L. (2023). Predictors of Mental Health Help-Seeking During COVID-19: Social Support, Emotion Regulation, and Mental Health Symptoms. *The journal of Behavioral Health Services & Research*, 50(1), 68–79. <https://doi.org/10.1007/s11414-022-09796-2>
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Topuz, M. A., Yiğit, Ö. ve Yorulmaz, E. (2026). Psikoterapide yapay zekaya yönelik tutum ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisi. *Journal of Clinical Psychology Research*, (Advanced Online Publication). <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1724152>
- Turing, A. M. (2007). Computing machinery and intelligence. In *Parsing The Turing Test: Philosophical And Methodological Issues In The Quest For The Thinking Computer*, 23-65. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6710-5_3
- Üzümçeker E. (2025). Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*, 60(2), e70031. <https://doi.org/10.1002/ijop.70031>

- Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing, The*, 25(4), 40-48.
<https://doi.org/10.37464/2008.254.1817>
- Venkatesh, V. ve Davis, F. D. (2000). A theoretical extension of the technology acceptance model: Four longitudinal field studies. *Management Science*, 46(2), 186-204.
<https://doi.org/10.1287/mnsc.46.2.186.11926>
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Wahto, R. ve Swift, J. K. (2016). Labels, gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. *American Journal of Men's Health*, 10(3), 181-191. <https://doi.org/10.1177/1557988314561491>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi:10.3390/ijerph17051729>
- Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet, E. J., ... ve Wells, J. E. (2007). Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys. *The Lancet*, 370(9590), 841-850. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- Wang, P. S., Berglund, P., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B. ve Kessler, R. C. (2005). Failure and Delay in Initial Treatment Contact After First Onset of Mental Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 603–613. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.603>

- Wang, T., Huang, Q. L. ve Li, W. (2025). Perceived Public Stigma Toward Psychological Help: Psychometric Validation of the Stigma Scale for Receiving Psychological Help Among Chinese Law Students. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1084. <https://doi.org/10.3390/bs15081084>
- Wang, Y. ve Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 858-872. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18366-4>
- Waszak, P. M. (2024). Chat GPT and suicide prevention—can it work? A conversation analysis. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 292-299. <https://10.15557/PiPK.2024.0036>
- Wei, J., Tay, Y., Bommasani, R., Raffel, C., Zoph, B., Borgeaud, S., ... ve Fedus, W. (2022). Emergent abilities of large language models. *arXiv preprint arXiv:2206.07682*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2206.07682>
- Weiner, L., Berna, F., Nourry, N., Severac, F., Vidailhet, P. ve Mengin, A. C. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REDuction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 870. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>
- Weizenbaum, J. (1966). ELIZA—a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, 9(1), 36-45.
- West, D. A., Kellner, R. ve Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive psychiatry*, 27(4), 351-363. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(86\)90011-8](https://doi.org/10.1016/0010-440X(86)90011-8)
- Wheeler, D. M., Meenken, E., Espig, M., Sharifi, M., Shah, M. ve Finlay-Smiths, S. C. (2020). Uncertainty—What is it. *Nutr. Manag. Farmed Landsc*, 33, 1-8.

- Williams, L., Bartik, W. ve Cosh, S. (2024). Online anti-stigma interventions for mental health help-seeking in young people: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 18, 100841. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100841>
- Wilshire, C. E., Ward, T. ve Clack, S. (2021). Symptom descriptions in psychopathology: How well are they working for us?. *Clinical Psychological Science*, 9(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/2167702620969215>
- Wu, P., Feng, R. ve Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1), 13-27. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Xiong, Y., Shi, Y., Pu, Q. ve Liu, N. (2024). More trust or more risk? User acceptance of artificial intelligence virtual assistant. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, 34, 190–205. <https://doi.org/10.1002/hfm.21020>
- Xu, Z., Müller, M., Lay, B., Oexle, N., Drack, T., Bleiker, M., Lengler, S., Blank, C., Vetter, S., Rössler, W. ve Rüsch, N. (2018). Involuntary hospitalization, stigma stress and suicidality: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(3), 309–312. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1489-y>
- Yang, S. ve Berdine, G. (2021). Normality tests. *The Southwest Respiratory and Critical Care Chronicles*, 9(37), 87-90.
- Yu, B. C. L., Chio, F. H. N., Chan, K. K. Y., Mak, W. W. S., Zhang, G., Vogel, D. ve Lai, M. H. C. (2023). Associations between public and self-stigma of help-seeking with help-seeking attitudes and intention: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 70(1), 90–102. <https://doi.org/10.1037/cou0000637>
- Yuan, J., Yin, Y., Yu, Y., Zhao, H., Gao, S., Ning, L., Xu, Y., Liu, H., Zhu, H. ve Yu, X. (2025). Medical costs and related factors associated with mental disorders in Jilin

- Province, China, 2020-2022. *BMC Health Services Research*, 25(1), 1145.
<https://doi.org/10.1186/s12913-025-13259-7>
- Yue, Z., Schwamm, S., Bickham, D. ve Rich, M. (2025). 4. Gaming Alone Together: The Role of Loneliness and Social Anxiety in Adolescent Video Gaming Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 76(3), 2-3.
- Zaman, N., Mujahid, K., Ahmed, F., Mahmud, S., Naeem, H., Riaz, U., Ullah, U. ve Cox, B. (2022). What are the barriers and facilitators to seeking help for mental health in NHS doctors: a systematic review and qualitative study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 595. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04202-9>
- Zeldovich, M., Pieh, C. ve Humer, E. (2025). Help-seeking and help-receiving behavior in the Austrian general population and the impact of self-stigma: A cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02502-4>
- Zeng, F., John, W. C. M., Qiao, D. ve Sun, X. (2023). Association between psychological distress and mental help-seeking intentions in international students of national university of Singapore: a mediation analysis of mental health literacy. *BMC Public Health*, 23(1), 2358. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17346-4>
- Zhang, L., Chen, Y., Li, Q., Zhang, J. ve Zhou, Y. (2024). Barriers and facilitators to medical help-seeking in rural patients with mental illness: a qualitative Meta-synthesis. *Asian Nursing Research*, 18(2), 203-214.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.04.010>
- Zhang, X., Li, Z., Zhang, M., Yin, M., Yang, Z., Gao, D. ve Li, H. (2025). Exploring artificial intelligence (AI) Chatbot usage behaviors and their association with mental health outcomes in Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 380, 394-400. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.141>

Zhang, Z. ve Wang, J. (2024). Can AI replace psychotherapists? Exploring the future of mental health care. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1444382. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1444382>

Zhong, W., Luo, J. ve Zhang, H. (2024). The therapeutic effectiveness of artificial intelligence-based chatbots in alleviation of depressive and anxiety symptoms in short-course treatments: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 356, 459-469. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.057>

EKLER

EK 1- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1-Cinsiyetinizi belirtiniz.

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

2- Yaşınızı belirtiniz.

3- Eğitim durumunuzu belirtiniz.

- ☐ İlköğretim mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Ön lisans mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Yüksek lisans mezunu
- ☐ Doktora mezunu

4- Medeni durumunuzu belirtiniz

- ☐ Evli
- ☐ Bekar
- ☐ Boşanmış
- ☐ Diğer

5- Şu anki iş durumunuzu belirtiniz.

- ☐ Tam zamanlı iş
- ☐ Yarı zamanlı iş

☐ Çalışmıyor

☐ Emekli

6- Yaklaşık olarak aylık gelir düzeyinizi belirtiniz. (Yalnızca bireysel kazancınızı belirtiniz).

☐ 0- 22.000TL

☐ 22.001- 44.000TL

☐ 44.001- 66.000TL

☐ 66.001- 88.000TL

☐ 88.001- 110.000TL

☐ 110.001 TL ve üstü

7- Yaşamınız boyunca herhangi bir psikolojik bozukluk tanısı aldınız mı?

☐ Depresyon

☐ Kaygı bozukluğu (Yaygın kaygı bozukluğu, Panik Bozukluk, Özgül fobiler, Agorafobi)

☐ Bipolar Bozukluk

☐ Obsesif kompulsif bozukluk

☐ Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB, ADHD)

☐ Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

☐ Yeme Bozukluğu

☐ Şizofreni veya psikotik bozukluk

☐ Hayır, herhangi bir tanı almadım

☐ Diğer

Aşağıdaki sorular psikolojik destek deneyimlerinize yöneliktir. Bu formda “**psikolojik destek**” ifadesiyle; kendinizi kötü hissettiğinizde, bir sorun yaşadığınızda ya da duygusal

olarak zorlandığınızda bu durumu konuşmak veya ne yapabileceğinizi öğrenmek için yardım almayı kastediyoruz.

8-Yaşamınız boyunca sorunlarınız için profesyonel uzmanlardan (örneğin, psikiyatristten, klinik psikologdan veya psikologdan) psikolojik destek aldınız mı?

- ☐ Evet, şu anda alıyorum
- ☐ Evet, geçmişte aldım.
- ☐ Hayır, profesyonel bir psikolojik destek almadım.

9- Bu psikolojik desteği hangi unvana sahip meslek grubundan aldınız?

- ☐ Psikolog
- ☐ Klinik Psikolog
- ☐ Psikiyatrist (Psikiyatri Hekimi)
- ☐ Diğer

10- Psikolojik destek açısından ne tür bir tedavi aldınız?

- ☐ İlaç tedavisi
- ☐ Profesyonel destek (Bir terapist eşliğinde yüz yüze ya da online terapi)
- ☐ Her ikisi

11- Aldığınız psikolojik destek ne kadar sürmüştür? (Eğer birden fazlaysa, farklı zamanlarda aldığınız psikolojik desteğin tamamının toplam süresini işaretleyiniz.)

- ☐ Toplamda 1 aydan az
- ☐ Toplam 1 ay
- ☐ Toplam 3 ay
- ☐ Toplam 6 ay

- ☐ Toplam 1 sene
- ☐ Toplamda 1 seneden fazla

12-Aldığınız psikolojik destek yaklaşık olarak kaç seans sürmüştür? (Eğer birden fazlaysa, farklı zamanlarda aldığınız psikolojik desteğin tamamının toplam seans sayısını göz önünde bulundurunuz.)

- ☐ Yalnızca bir seans
- ☐ 2-4 seans
- ☐ 5-12 seans
- ☐ 13-24 seans
- ☐ 25-48 seans
- ☐ 48 ve üzeri seans

13- Psikolojik destek için aldığınız yüz yüze/online terapiyi ne kadar faydalı buluyorsunuz?

- ☐ Hiç faydalı Bulmuyorum
- ☐ Biraz faydalı buluyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Faydalı buluyorum
- ☐ Çok faydalı buluyorum

14- Hayatınız boyunca yaşadığınız sorunlar için psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zekâ tabanlı sohbet robotlarını kullandınız mı?

- ☐ Evet, şu anda kullanıyorum
- ☐ Evet, geçmişte kullandım
- ☐ Hayır, hiç kullanmadım

15- Ne kadar süredir psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zekâ destekli sohbet robotlarını kullanıyorsunuz? (Geçmişte kullandıysanız eğer, o dönemi düşünerek cevaplandırınız.)

- ☐ 1 aydır
- ☐ 3 aydır
- ☐ 6 aydır
- ☐ 1 yıldır
- ☐ 1 yıl ve üzeri

16- Ne sıklıkla psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zekâ destekli sohbet robotlarını kullanıyorsunuz? (Geçmişte kullandıysanız eğer, o dönemi düşünerek cevaplandırınız.)

- ☐ Haftada 1-2 defa
- ☐ Haftada 3-4 defa
- ☐ Haftada 5-9 defa
- ☐ Haftada 10-14 defa
- ☐ Haftada 15-20 defa
- ☐ Haftada 20 ve üstü

17- ChatGPT gibi yapay zekâ destekli sohbet robotları ile ne şekilde iletişim kuruyorsunuz?

- ☐ Yazılı
- ☐ Sesi

18- Kendi deneyimlerinizi düşünerek, psikolojik destek almak amacıyla ChatGPT gibi yapay zekâ destekli sohbet robotlarının kullanımını ne kadar faydalı buluyorsunuz?

- ☐ Hiç faydalı bulmuyorum
- ☐ Biraz faydalı buluyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Faydalı buluyorum
- ☐ Çok faydalı buluyorum

19- Aşağıdaki seçeneklerden, psikolojik sağlık sorunlarınız için ChatGPT gibi yapay zekâ destekli sohbet robotlarını tercih etmenizdeki en önemli nedeni seçiniz.

- ☐ Psikolojik desteğe 7/24 ve hızlı şekilde ulaşılabilmem
- ☐ Anonim biçimde psikolojik destek alabilmem
- ☐ Yapay zekanın ekonomik açıdan ulaşılabilir/düşük maliyetli olması
- ☐ Yapay zekanın verdiği bilgileri güvenilir bulmam
- ☐ Yapay zekanın sorunlarım için onaylayıcı ve destekleyici cevaplar veriyor olması
- ☐ Diğer _____

20- Gelecekte psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunuz herhangi bir zamanda aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- ☐ Psikoterapi (Bir terapist eşliğinde yüz yüze terapi ya da online terapi)
- ☐ Yapay zekâ destekli sohbet robotları (örneğin, ChatGPT)
- ☐ Her ikisi de olabilir

EK 2- Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği (PYZTÖ)

	1-Kesinlikle katılmıyorum	2	3	4	5-Kesinlikle katılıyorum
1. Psikoterapilerde yapay zekanın problem çözme becerileri, insanlardan üstün olabilir.	1	2	3	4	5
2. Yapay zekâ, psikoterapiye erişimi artırarak mekân ve zaman kısıtlamalarını azaltabilir.	1	2	3	4	5
3. Yapay zekanın insanlara yanlış veya eksik bilgi verme ve yönlendirme riski olabilir.	1	2	3	4	5
4. Yapay zekâ, psikoterapiye başlamayı kolaylaştırabilir.	1	2	3	4	5

EK 3- Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

		1- Tamamen katılmıyor um	2- Katılmıyor um	3- Katılmam ve katılmam am eşit	4- Katılıyor um	5- Tamame n katılıyor um
1	Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim sarsılmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissetmem e yol açar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 4- Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ)

Yönerge: Lütfen ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Duygusal ya da kişilerarası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da beraberinde getirir.	1	2	3	4
2.Duygusal ya da kişilerarası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın ya da yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4

EK 5- Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. **(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun** anlamına gelmektedir.

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5

EK 6- UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8)

Yönerge: Lütfen ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelerle katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
3.	Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4

EK 7- Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-8)

Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyun ve ifadenin *geçen hafta* için size ne kadar uyduğunu belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamayın.

0- Hiçbir Zaman

1- Bazen ve Ara sıra

2- Oldukça Sık

3- Her Zaman

		0	1	2	3
1.	Çok fazla stres altında olduğumu hissettim.				
2.	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.				
3.	Gelecekle ilgili hiçbir beklentim olmadığını hissettim.				
4.	Kendimi gevşetip rahatlatmakta zorlandım.				

EK 8- Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın gönüllü,

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yüksek lisans öğrencisi Psk. Orkun İlker TORAMAN tarafından, Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Prosedür

Mevcut araştırma, 18 yaş üstü bireylerin psikolojik destek almak amacıyla yapay zekâyı kullanma tutumlarını ve bu tutumları etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca psikolojik destek sürecinde geleneksel tedavileri tercih eden bireyler ile yapay zekâ tabanlı sohbet robotlarını tercih eden bireylerin, ilgili tercihlerini farklılaştıran faktörler belirlenmeye çalışılacaktır. Bu kapsamda çevrimiçi anketler kullanılarak katılımcılardan bilgi alınacaktır. Anketlerin yaklaşık 20 dakika içerisinde doldurulacağı tahmin edilmektedir.

Gizlilik ve İşlemler

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Gönüllü olan katılımcılardan kimlik belirleyici hiçbir bilgi alınmayacaktır. Edinilen tüm bilgiler gizlilik ilkesine uygun olacak şekilde korunacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından ulaşılabilecektir. Araştırma kapsamında tarafınıza sorulacak soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur, cevaplar kişiden kişiye değişebilir niteliktedir. Bilimsel açıdan sağlıklı sonuçlara ulaşabilmemiz adına katılımcıların yönergeleri dikkatle okumaları ve sorulan sorulara içtenlikle yanıt vermeleri beklenmektedir. Çalışmanın sonucunda elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu çalışmanın bulgularının bilimsel dergi veya toplantılarda sunulabileceği unutulmamalıdır.

Katılım ve Ayrılma

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. *Katılımcılara ilgili çalışma için ödeme yapılmayacak ya da ücret talep edilmeyecektir.* Bu araştırma herhangi bir fiziksel veya psikolojik risk taşımamakla birlikte, katılımcı kendisine sorulan soruları cevaplarken herhangi bir rahatsızlık hissettiği takdirde araştırmadan dilediği zaman ayrılabilme hakkına sahiptir. Böyle bir durumda katılımcı herhangi bir hak kaybetmeyecek veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmayacaktır.

Yukarıda yapılan açıklamaları okudum, araştırmaya yönelik bilgilendirildim. Araştırma kapsamında kullanılacak bilgilerimin gizli kalacağını anladım. Araştırmaya herhangi bir baskı altında kalmadan, kendi özgür irademle gönüllü olarak katılmayı kabul ederim.

Ad Soyad- İmza

EK 9- Etik Kurul Onayı



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği
Etik Kurullar Şube Müdürlüğü



Sayı : E-79176220-050.04-2137183

31.12.2025

Konu : Etik Kurul Kararı.

Sayın Orkun İlker TORAMAN

İlgi : Orkun İlker TORAMAN'ın 19.12.2025 tarihli dilekçesi.

"Psikolojik Destek Amaçlı Yapay Zekâ Kullanım Motivasyonları Ölçeği: Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması" başlıklı bireysel araştırma projeniz ile ilgili Ankara Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'nun 25.12.2025 tarihli toplantısında alınan 8/199 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygı ile rica ederim.

Ek: Karar örneği (1 Sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu
Karar Örneği

Karar Tarihi : 25/12/2025

Toplantı Sayısı : 8

Karar Sayısı : 199

199- Üniversitemiz Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, öğretim üyesi **Doç. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK**'in danışmanlığını yaptığı, **Psk. Orkun İlker TORAMAN**'ın "*Psikolojik Destek Amaçlı Yapay Zekâ Kullanım Motivasyonları Ölçeği: Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*" başlıklı bireysel araştırma projesi Ankara Üniversitesi Senatosunun 25.09.2024 tarihli toplantısında 635/5996 sayılı kararı ile kabul edilen "Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" ne göre değerlendirilmiş, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZET

Bu çalışmada, damgalanma (öz ve toplumsal), yalnızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik belirtiler ve demografik değişkenlerin bireylerin psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumlarındaki rolü incelenmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında ele alınan psikolojik değişkenlerin bireylerin destek alma davranışlarına göre (geleneksel, yapay zeka, her ikisi, hiçbirisi) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, yaşları 18 ile 63 arasında değişen (Ort. = 29.74, SS = 12.19), %62,2'si kadın (n = 658) ve %37,8'i erkek (n = 400) olan toplam 1058 katılımcı ile yürütülmüştür. Veriler Psikoterapide Yapay Zeka Tutum Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları cinsiyet, eğitim düzeyi, öz damgalama, toplumsal damgalanma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumunun istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bu kapsamda erkek olmak, daha düşük eğitim düzeyine sahip olmak, daha yüksek öz damgalama, toplumsal damgalanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip olmak psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanmaya daha olumlu bir tutuma işaret etmektedir. Çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları ise katılımcıların psikolojik destek alma davranışlarına göre damgalanma, yalnızlık, psikolojik belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanım tutumu puanları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, yapay zekadan psikolojik destek alan katılımcıların öz damgalama, toplumsal damgalanma, yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu; öte yandan herhangi bir psikolojik destek almayan katılımcıların ise psikolojik belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu alışma, oldukça yeni ve sınırlı bir araştırma konusu olan psikolojik destek sürecinde yapay zeka kullanımına ilişkin alanyazına katkı sağlamakta, araştırmaya ve uygulamaya yönelik yenilikçi bir bakış açısı sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: yapay zeka, psikolojik destek, damgalanma, psikolojik belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük, yalnızlık

ABSTRACT

This study investigated the role of stigma (self and social), loneliness, intolerance to uncertainty, psychological symptoms, and demographic variables in individuals' attitudes towards the use of artificial intelligence in the process of psychological support. Furthermore, the study examined whether these variables differed according to individuals' behaviors in seeking psychological help (traditional, AI, both, none). The study was conducted with a total of 1058 participants aged between 18 and 63 ($M = 29.74$, $SD = 12.19$), 62.2% of whom were female ($n = 658$) and 37.8% male ($n = 400$). Data were collected using the Artificial Intelligence in Psychotherapy Scale, Self-Stigma of Seeking Psychological Help Scale, Social Stigma Scale for Receiving Psychological Help, Intolerance of Uncertainty Scale, UCLA Loneliness Scale, and the Short Form of the Depression Anxiety Stress Scale. The results of the hierarchical regression analysis showed that gender, education level, self-stigma, social stigma, and intolerance to uncertainty were statistically significant predictors of attitudes towards the use of artificial intelligence for psychological support. In this context, being male, having a lower level of education, and increasing scores on self-stigma, social stigma, and intolerance to uncertainty indicate a more favorable attitude toward using artificial intelligence for psychological support. The results of the multivariate analysis of variance (MANOVA) revealed significant differences in stigma, loneliness, psychological symptoms, intolerance to uncertainty, and attitudes towards the use of artificial intelligence for psychological support, with respect to participants' psychological support seeking behavior. Accordingly, it was found that individuals who received psychological support from artificial intelligence had higher levels of self-stigma, social stigma, and loneliness; on the other hand, participants who did not receive any psychological support had lower levels of psychological symptoms and intolerance to uncertainty. This study makes a significant contribution to the literature on the use of artificial intelligence for

psychological support, which is a relatively new and limited research topic, and offers a unique perspective for research and clinical implementation.

Keywords: artificial intelligence, psychological support, stigma, psychological symptoms, intolerance to uncertainty, loneliness, attitude