

Article Arrival Date
Date

16.05.2025

Article Published

20.06.2025

YAPAY ZEKA DESTEKLİ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ İLE DEPRESYON TEDAVİSİ

Sümeysa Yakar¹, Doç. Dr. Meryem Karaaziz²

¹ Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Corresponding Author, Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-8125-8384>

²Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeye yönelik bir psikoterapi yöntemidir. BDT insanların düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbirini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olur. BDT, olumsuz otomatik düşünceleri tanıyıp daha sağlıklı ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmeyi amaçlar. Ayrıca, zararlı davranışları değiştirmek için davranışsal müdahaleler de içerir. Kısa süreli ve yapılandırılmış bir terapi olan BDT, genellikle depresyon, kaygı, stres gibi çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde etkili bir yöntemdir.

Depresyon, kişinin ruh halinin uzun süre boyunca düşük olduğu, enerji ve ilgi kaybı yaşadığı, düşünme ve günlük aktivitelerde zorlanma gibi belirtilerle kendini gösteren bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyonun belirtileri arasında üzüntü, umutsuzluk, kendine güvensizlik, uyku sorunları, iştah değişiklikleri ve konsantrasyon güçlükleri yer alır. Fiziksel belirtiler de görülebilir.

Bu çalışma depresyon tedavisinde yapay zekanın kullanımı ve bu kullanımın bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile uyumu üzerine bir inceleme sunmaktadır. Depresyon tedavisinde geleneksel yöntemlerin yanı sıra yapay zekanın sunduğu seçenekleri ele almaktadır. Özellikle, BDT'nin temel ilkeleri doğrultusunda, yapay zekanın terapötik süreçlerde nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceği üzerinde durulmuştur.

Makale, yapay zekanın depresyon tedavisinde kullanılması ile ilgili literatürdeki mevcut gelişmeleri inceleyerek, bu teknolojinin psikoterapi süreçlerine uyumunun hem fırsatlar hem de zorluklar içerdiğine vurgu yapmaktadır. Sonuç olarak, makale, depresyon tedavisinde yapay zekanın BDT ile birleşimini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel davranışçı terapi, Depresyon, Yapay zeka

Abstract

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychotherapy method aimed at changing the negative thought and behavior patterns of individuals. CBT helps people understand how their thoughts, feelings, and behaviors affect each other. CBT aims to recognize negative automatic thoughts and replace them with healthier and more realistic thoughts. It also includes behavioral interventions to change harmful behaviors. CBT, which is a short-term and structured therapy,

is usually an effective method in the treatment of various psychological problems such as depression, anxiety, and stress.

Depression is a psychological disorder that manifests itself with symptoms such as low mood for a long time, loss of energy and interest, difficulty in thinking and daily activities. Symptoms of depression include sadness, hopelessness, lack of self-confidence, sleep problems, changes in appetite, and difficulty concentrating. Physical symptoms can also be seen.

This study presents an examination on the use of artificial intelligence in the treatment of depression and its compatibility with cognitive behavioral therapy (CBT). It discusses the options offered by artificial intelligence as well as traditional methods in the treatment of depression. In particular, in line with the basic principles of CBT, it is emphasized how artificial intelligence can be used effectively in therapeutic processes.

The article examines the current developments in the literature on the use of artificial intelligence in the treatment of depression and emphasizes that the adaptation of this technology to psychotherapy processes includes both opportunities and challenges. In conclusion, the article reveals the combination of artificial intelligence with CBT in the treatment of depression.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, Depression, Artificial intelligence

Giriş

Bilişsel davranışçı terapi 20. yüzyılın ortalarına doğru A.Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir psikoterapi ekolüdür. Bilişsel davranışçı terapi düşüncelerimizi, duygularımızı vurgulayan terapi yöntemidir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), ruh sağlığı alanında en sık kullanılan ve en etkili psikoterapi yöntemidir. BDT, genellikle depresyon, kaygı, stres gibi çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde kullanılır (Özcan ve Çelik,2017).

281

Depresyon mutsuzluk ve çökkün duygu durumu içeren bir ruhsal bozukluktur. Geçmişte melankoli olarak bilinen bu bozukluk, eski zamanlarda doğüstü güçlerle ilişkilendirilirken, günümüzde en yaygın psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmektedir. Depresyon belirtileri arasında mutsuzluk, iştah kaybı, uyku ile ilgili problemler ve ani kilo değişiklikleri gibi belirtileri bulunmaktadır (Kırımça,2022).

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi ve dijitalleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte, Yapay zeka ruh sağlığı alanında da kullanılmaktadır. Teknolojideki yenilikler depresyon tedavisinde yenilikçi yöntemlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yapay zeka (YZ), bu yöntemlerden biri olarak, depresyon tedavisinde önemli bir yer edinmektedir. Yapay zeka, bireysel tedavi planları, erken tanı, ve online terapi uygulamaları gibi alanlarda imkan sağlayabilir. Yapay zeka, bilişsel davranışçı terapi ile birleştirildiğinde, terapötik müdahaleleri daha erişilebilir, etkili ve bireyselleştirilmiş hale getirme potansiyeline sahiptir. BDT de dijital ortamlara aktarılmış ve bu terapi yönteminin yapay zeka (YZ) ile birleşimi giderek artan bir ilgiyle karşılanmıştır (Akgün, Kongur ve Emen ,2024).

Bu çalışmanın amacı, depresyon tedavisinde yapay zeka kullanı ve bilişsel davranışçı terapinin kullanımının etkililiğini incelemektir. Ayrıca, yapay zeka ile bilişsel davranışçı terapinin nasıl kombine edilebileceği ve hangi alanlarda kullanılabileceği üzerine literatür taraması yapılacaktır. Bu kapsamda, yapay zeka uygulamalarının depresyon tedavisindeki potansiyeli üzerine daha geniş bir perspektif sunmak amaçlanmaktadır.

1. Depresyon ve Tedavi Yöntemleri

Depresyon, ruhsal bozukluklar içerisinde en sık gözlenendir. Kişinin duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlığını etkileyen genellikle mutsuz ve çökkün duygu durum halini içerir. İlk olarak melankoli olarak adlandırılmış ve temel nedeninin doğa üstü güçler olduğu düşünülmüştür. Günümüzde depresyonun belirtileri arasında mutsuzluk, iştahsızlık, uyku düzensizliği, ani kilo alıp verme yer almaktadır (Kırımça,2022).

Dünya sağlık örgütüne göre Depresyon, sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklanır. İstismar, Şiddet travma gibi olumsuz olaylar yaşayan bireylerde depresyon görülme olasılığı daha yüksektir. Depresyonu olan bireylerde düşük öz değer duyguları, ölümle ilgili düşünceler ve gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları olabilir. Yorgunluk ve zayıf konsantrasyon da yaygındır (World Health Organization,2024)

Depresif bozuklukların tedavisinde ilk yapılması gereken doğru tanının koyulmasıdır Depresyon tanısı konmuş hasta,artık tedavi aşamasına gelmiştir. Tedavide psikoterapi ve ilaç tedavisi birlikte yürütülmelidir (Çiftçi, Yıldız ve Mercangil,2007).

Depresyon tedavisinde hastaya tedavi hakkında bilgi verilmeli, kullanılacak ilaçların yan etkilerinin kontrolü sağlanmalı ve ek sorunlara yol açmamasına dikkat edilmelidir. Hasta yakınları tedavi hakkında bilgilendirilmesinin de tedavide büyük önemi vardır (Örsel, 2004).

2. Bilişsel Davranışçı Terapi:

1960'lı yıllarda, Aaron T. Beck ve Albert Ellis bilişsel terapinin temellerini oluşturdular. Beck depresyon ve anksiyetede olumsuz düşünce kalıplarının önemine değinerek bilişsel terapiyi Albert Ellis ise., bireylerin olumsuz düşüncelerini ve inançlarını sorgulamalarını sağlayarak akılcı duygusal davranış terapisini Geliştirdi. 1980'li yıllarda ise davranışçı terapistlerin büyük bir çoğunlu bilişsel kuramı benimseyerek Bilişsel davranışçı terapiyi oluşturmuşlardır. Günümüzde ise BDT, kanıta dayalı bir yaklaşım olarakbüyük ilgi görmektedir. Terapistler, danışanlarıyla, olumsuz düşünceleri ve davranışları değiştirmek, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmek ve duygusal iyileşmeyi sağlamak amacıyla BDT'yi kullanmaktadır (Türkçapar,2018).

Bilişsel davranışçı terapi insan davranışlarını ve psikopatolojilerini bilişsel ve davranışçı kuram çerçevesinde açıklamaktadır.BDT' nin temel amacı insanların olumsuz düşüncelerini, inançlarını ve davranışlarını fark etmelerini sağlamak ve bunları daha sağlıklı ve işlevsel düşünce ve davranışlarla değiştirmektir (Özcan ve Çelik,2017).

Bilişsel davranışçı terapi insanların düşüncelerinin ve inançlarının, duygusal ve davranışsal tepkileri arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu savunur. Örneğin, olumsuz bir düşünce (başarısız olacağım) kaygıya yol açabilir ve bu da belirli davranışları (kaçınma) tetikleyebilir.İnsanların sıkça mantıksız ya da çarpık düşünme kalıplarına sahip olduğunu ortaya koyar .Bu düşünce hataları arasında genelleme, felaketleştirme, "ya hep ya hiç" düşünme gibi örnekler bulunur. Terapist, bu hatalı düşünceleri tanımlayıp düzeltmeye çalışır (Demiralp ve Ofraz,2007)

BDT, depresyon, anksiyete, fobiler, obsesif-kompulsif bozuklu, yeme bozuklukları, öfke kontrolü,kişilik bozuklukları ve diğer ruhsal sorunların tedavisi için etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilmektedir.Genellikle yapılandırılmıştır, belirli bir sürede uygulanır. Terapist, danışanın düşüncelerini ve davranışlarını değiştirerek onların daha sağlıklı bir psikolojik durum elde etmelerini sağlayarak hedeflerine yönelik somut adımlar atmalarına yardımcı olur (Sargın ve Sargın, 2015).

3.Yapay Zeka Destekli Depresyon Tedavisi

Yapay zekâ (YZ), insanın zekâ ve öğrenme yeteneklerini taklit edebilen makinalar geliştirmeyi hedeflemektedir. İlk olarak 1950'lerde Alan Turing'in "Turing Testi" ile başlar; bu test, bir makinenin insan gibi düşünme yeteneğini ölçmeyi amaçlamaktadır. 1956'da John McCarthy, Marvin Minsky, Nathaniel Rochester ve Claude Shannon'ın Dartmouth Konferansı'nda yapay zekâ terimini ilk kez kullanmaları, yapay zekanın doğuşu olarak Kabul edilmektedir. İlk yıllarda, YZ araştırmaları mantık, kurallara dayalı sistemler ve problem çözme gibi alanlarda yoğunlaştı. 21. yüzyılda, işlemciler ve veri sistemlerinin etkisiyle YZ, makine öğrenmesi ve derin öğrenme teknikleriyle büyük bir ilerleme kazandı. Günümüzde, yapay zekâ, doğal dil işleme, görüntü tanıma gibi birçok alanda hayatımızın bir parçası haline gelmiştir (Jiang, Li, Luo, Yin ve Kaynak, 2022).

Yapay zeka teknolojileri, bilişsel ve duygusal süreçleri inceleyerek psikopatolojiyi değerlendirmek için kullanılabilir; doğal dil işleme ve makine öğrenimi yöntemleri, hastaların terapistleriyle yaptığı konuşmaları analiz ederek belirtileri ve olası teşhisleri belirleyebilir (Ediboğlu, 2023). Yapay zekâ tabanlı dijital terapistler, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik kökenli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Bu uygulamalar, kullanıcılarla iletişim kurarak duygusal destek sağlar. Yapay zeka, depresyon tedavisinin farklı aşamalarında yardımcı olabilir ve çeşitli yöntemlerle tedavi süreçlerini iyileştirebilir (Erden, 2024).

YZ, depresyonun erken teşhis etmek için kullanılabilir. Örneğin, yapay zeka destekli algoritmalar, bireylerin sosyal medya paylaşımları, yazılı içerikler veya sesli ifadeler gibi verileri inceleyerek depresyon belirtilerini erken aşamalarda tanımlayabilir. Ayrıca, nörobilimsel veriler (beyin görüntüleme, biyomarkerler vb.) üzerinde yapılan incelemeler, depresyonun biyolojik temellerini daha iyi anlamak için YZ'yi kullanabilir (Akkan ve Ülker, 2023).

YZ tabanlı uygulamalar, terapi sürecinde terapistle kolaylık sağlayabilir, Örneğin giyilebilir cihazlar kişinin ruh hali, uyku düzeni, fiziksel aktivite seviyeleri gibi verileri inceleyerek depresyonun gidişatını gözlemleyerek değerlendirme sürecini hızlandırır ve terapistin işini kolaylaştırır. Mobil cihazların yaygınlaşmasıyla, terapistler artık danışanın terapiler arasındaki yaşamını daha etkili şekilde izleyebilir (Bennett & Doub, 2016).

Depresyon tedavisinde yapay zeka kullanımı, hem tedavi süreçlerini daha verimli hale getirebilir hem de bireylerin ruh sağlığına dair doğru yaklaşımlar geliştirilmesine yardımcı olabilir. Fakat YZ'nin kullanımının gizlilik ve mahremiyet ve etik açıdan sorunlar doğurmaktadır (Gültekin, 2022).

Yapay Zeka Destekli Bilişsel Davranışçı Terapi:

BDT, yaklaşık olarak 12 ila 20 haftalık seanslardan oluşan yapılandırılmış ve zaman sınırlı bir tedaviyi içeren, sıklıkla kullanılan, gözlemsel ve deneysel bir psikoterapi şeklidir. Temel noktası, geçmiş nedenler veya semptomlardan ziyade şimdi ve buraya odaklanır. BDT, düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın birbirleriyle ilişkili olmasına dayanır (Moorey, 2010).

Yapay zeka (YZ) ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kullanılarak, özellikle psikoterapi alanında yeni bir uygulama alanı oluşturmaktadır. İnternet tabanlı BDT (iCBT) olarak adlandırılan dijital programlar ile gerçekleştirilen tedavi yaklaşımı ve yüz yüze terapi seanslarını karıştıran müdahalelere yer vermektedir. Yapay zeka, kişiye özel öneriler, tedavi planlaması ve etkileşimli konuşma arayüzleri gibi belirli özelliklere imkan tanır (Posthumus, 2023).

Fitzpatrick ve arkadaşları tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı modele uyarlanarak geliştirilen Woebot isimli web tabanlı bir sohbet robotunu depresyon ve anksiyete belirtisi olan öğrenciler üzerinde denenmiştir. Akıllı telefon ve tablet gibi cihazlardan bağlanılabilen Woebot, danışanlara bilişsel-davranışçı modele göre tedavi planı oluşturmak için geliştirilen uygulamadır. Arayüzü soru sorma, empati kurabilme gibi terapötik süreçte ihtiyaç duyulan beceriler için geliştirilmiştir. Woebot, öncelikle kendisinden yardım isteyen danışanlara kendini tanıtmakta, kendisinin bir psikolog olmadığını, bu uygulamanın terapi yerine geçemeyeceğinin bilgisini vermektedir. Danışanlara “Nasıl hissediyorsun?”, “Neler yapıyorsun?” gibi sorular sorarak onların duygu durumları üzerine konuşmaktadır. Aynı zamanda Woebot, danışanlara etkinlik, kitap ve video öneriler yapmaktadır. Woebot, danışanların bilişsel çarpıtmaları anlayabilmeleri için kelime oyunu gibi bazı uygulamalardan yararlanır. (Fitzpatrick vd., 2017, akt. Akkan ve Ülker, 2023).

Sonuç

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeyi hedefleyen psikoterapi yaklaşımı olarak ele alınmaktadır. Yapay zeka (YZ) destekli Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), depresyon tedavisinde geniş bir olanak sağlamaktadır. Yapay zeka tabanlı sistemler, geleneksel terapi yöntemlerine alternative veya destekleyici bir araç olarak, insanların tedavi süreçlerini kişiselleştirme, erişimi kolaylaştırma ve terapötik müdahalelerin etkisini artırma konusunda fırsatlar sağlamaktadır. Aynı zamanda yapay zeka tabanlı BDT, terapötik süreci daha erişilebilir hale getirmektedir (Akgün, Kongur ve Emen, 2024).

YZ'nin bir diğer önemli katkısı ise veri toplama ve analiz yapabilmesidir. Yapay zeka, terapi sürecindeki ilerlemeleri izleyerek, kullanıcının duygusal durumu, düşünceleri ve davranışları hakkında veri toplar. Bu veriler dayanarak, terapistlerin daha etkili ve veriye dayalı kararlar almasına imkan sağlar. Aynı zamanda , yapay zeka, tedavi sürecindeki olası engelleri ve olumsuz gelişmeleri önceden saptayarak, daha erken müdahaleyi mümkün kılar. Bu özellik, özellikle depresyon gibi ilerleyici hastalıklarda, tedavi sürecinin etkinliğini artırmaktadır (Topaloğlu, 2024).

Sonuç olarak, depresyon tedavisinde yapay zeka destekli bilişsel davranışçı terapilerin kullanımı, psikoterapi alanında dönüştürücü bir etkiye sahip olabilir. Kişiselleştirilmiş tedavi, erişilebilirlik ve veri odaklı yaklaşımlar sayesinde, bu yeni teknolojiler depresyonun tedavisinde önemli bir araç olabilir. Ancak, etik ve güvenlik sorunları da göz önünde bulundurularak, dikkatli bir şekilde geliştirilmesi ve uygulanması gerekmektedir. YZ destekli BDT, gelecekte depresyon tedavisinde daha yaygın bir şekilde kullanılacak ve bireylerin ruhsal sağlıklarına daha etkin bir şekilde katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Kaynakça

- Akgün, N., Kongur, A., & Emen, T. (2024). Bilişsel Davranışçı Terapide Yapay Zekanın Kullanımı: Sistematik Derleme. *X. Uluslararası Turkcess Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı*, 142.
- Bennett, C. C. & Doub, T. W. (2016). Expert systems in mental health care: AI applications in decision-making and consultation. In D. D. Luxton (Ed.), *Artificial intelligence in behavioral and mental health care* (ss. 27–51). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-420248-1.00002-7>.
- Çiftçi, H., Yıldız, E., & Mercanlıgil, S. M. (2008). Depresyon ve beslenme tedavisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(3), 369-377.

- Demiralp, M., & Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132-139.
- Ediboğlu, G. O. (2023). Yapay zekanın insan zekasına psikoterapötik yaklaşımı. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 3(1), 12-18.
- Erden, B. F. (2024). Yapay Zekâ Alanındaki Gelişmeler Ve Psikofarmakolojiye Yapacağı Muhtemel Katkılar. *Yapay Zekâ Ve Psikofarmakolojide Deneysel Modeller: Teoriden Pratiğe*.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A. & 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)- 19
- Gültekin, M. (2022). Yapay Zekânın Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Kullanımına İlişkin Fırsatlar ve Sorunlar. *İnsan ve Toplum*, 12(3), 121-158.
- Jiang, Y., Li, X., Luo, H., Yin, S., & Kaynak, O. (2022). Quo vadis artificial intelligence?. *Discover Artificial Intelligence*, 2(1), 4.
- Kırımça, K. C. (2022). Sınav günü duygudurumun akademik başarı ile ilişkisi .(Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Moorey, S. (2010). Cognitive behaviour therapy and psychoanalysis. In A. Lemma & M. Patrick (Eds.), *Off the couch: Contemporary psychoanalytic applications* (pp. 194– 211). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Örsel, S. (2004). Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar. *Klinik Psikiyatri*, 4, 17-24.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Posthumus, S. N. M.(2023). Attitudes of Cognitive Behavioral Therapy Clinicians towards the adjunct Implementation of Artificial Intelligence into Psychotherapy. (Master's thesis, stockholms üniversited).
- Sargın, M., Sargın, A.E. (2015). “Yaşamaya Değer Bir Hayat” İçin: Diyalektik Davranışçı Terapinin Gelişimi ve Temel İlkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70
- Topaloğlu, M. (2024). Bölüm 4 Psikiyatride Yapay Zekâ. *Mühendislik Alanında Uluslararası Araştırmalar XIII*, 51.
- Türkçapar, M.H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ülker, S. V., & Akkan, G. (2023). Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Yapay Zeka Uygulamaları Ve İlişkili Teknolojiler. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 242-263. <https://doi.org/10.58620/fbujoss.1368922>
- World Health Organization (2019). [Depression](#) adresinden 5 aralık 2024 tarihinde alınmıştır.