Yapay Zekanın İnsan Psikolojisi ve Akıl Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Yapay Zeka ve İnsan Psikolojisi: Yapay Zeka (YZ) teknolojilerinin ruh sağlığı ve insan psikolojisi üzerindeki etkileri, modern çağın en karmaşık ve çok boyutlu konularından biridir. YZ, insan düşünme, öğrenme, algılama ve karar verme yeteneklerini taklit edebilen, hatta bazen aşabilen sistemler oluşturmak için bilgisayar bilimleri, matematik ve mühendisliğin bir araya gelmesiyle oluşur. Bu teknolojik ilerleme, insan psikolojisi üzerinde hem dönüştürücü faydalar sunma hem de önemli zorluklar ve etik kaygılar yaratma potansiyeli taşımaktadır.

Bu makaleyi Spotify'da sesli olarak dinlemek için podcast'ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

1.1 Yapay Zeka Teknolojilerinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkileri ve Uygulamaları

YZ'nin ruh sağlığı alanında sunduğu birçok avantaj bulunmaktadır:

- **Teşhis ve Risk Değerlendirmesinin Geliştirilmesi**: YZ araçları, zihinsel bozuklukların (depresyon, anksiyete, şizofreni, otizm, Alzheimer gibi) erken tespiti, teşhisi ve tahmini için geniş veri setlerini (klinik kayıtlar, nörogörüntüleme, genetik bilgi, sosyal medya verileri, ses ve yüz ifadeleri) analiz edebilir. Bu sistemler, sosyal medya verilerinden duygusal durumları ve bilişsel bozuklukları tespit edebilir. Örnek olarak, **Kintsugi** terapistlere gerçek zamanlı duygusal geri bildirim sağlamak için yüz ve ses analizini kullanırken, **IBM Watson Health** hasta verilerini analiz ederek hastalık ilerlemesini ve tedavi sonuçlarını tahmin eder. **Mindstrong Health** ise akıllı telefon klavye etkileşimlerini analiz ederek duygusal durumlara ilişkin içgörüler sunar.
- **Kişiselleştirilmiş Tedavi Planları**: YZ algoritmaları, bireysel özelliklere, genetik yatkınlıklara, önceki tedavi yanıtlarına ve gerçek zamanlı fizyolojik verilere dayanarak tedavi planlarını özelleştirebilir. Bu sayede, iyileşme şansı artarken, etkisiz ilaçların yan etkileri en aza indirilebilir. Örneğin, **IBM'in "Watson for Drug Discovery"** uygulaması, şizofreni ve bipolar bozukluk gibi zihinsel sağlık durumları için potansiyel ilaç adaylarını belirlemek üzere geniş genetik ve kimyasal bilgi veri setlerini analiz eder.
- **Ruh Sağlığı Hizmetlerine Artan Erişilebilirlik**: YZ destekli sanal terapistler, sohbet robotları ve mobil uygulamalar (örneğin **Woebot, Wysa, Talkspace, BetterHelp, Headspace, Calm, Tess, Elomia, Mindspa, Youper**) coğrafi veya zaman kısıtlamaları olmaksızın 7/24 destek sağlayabilir. Bu araçlar, ruh sağlığı hizmetlerine erişimi genişleterek, damgalanmayı azaltır ve geleneksel terapiye maliyet etkin alternatifler sunar. **ELIZA** gibi erken dönem YZ uygulamaları, psikoloji alanında insan problem çözme süreçlerini taklit etme potansiyelini göstermiştir.
- **Terapist Desteği ve İyileştirme**: YZ, hasta geçmişleri, tedavi yanıtları ve ilerleme

raporları gibi büyük veri setlerini analiz ederek terapistlere veri odaklı içgörüler sağlayabilir. Bu, terapistlerin daha bilinçli kararlar almasını ve tedavileri etkili bir şekilde uyarlamasını sağlar. Ayrıca YZ, beyin görüntüleme veya davranışsal veriler gibi büyük veri setlerinin incelenmesi yoluyla insan bilişini ve davranışını anlamaya yardımcı olur.
- **Sürekli İzleme ve Takip**: YZ özellikli giyilebilir cihazlar ve akıllı telefon uygulamaları, zihinsel sağlık durumunu gösteren fizyolojik ve davranışsal belirteçleri sürekli olarak izleyebilir. Örneğin, **Oura Ring** uyku düzeni, aktivite seviyeleri ve kalp atış hızı gibi fizyolojik ölçümleri izlemek için YZ kullanır.
- **Eğitim Alanında Uygulamalar**: YZ, üniversitelerde ruh sağlığı bilincini artırmak amacıyla kamu ruh sağlığı eğitiminde kullanılmaktadır.

1.2 Yapay Zeka Teknolojilerinin İnsan Psikolojisi Üzerindeki Olumsuz Etkileri, Zorlukları ve Etik Kaygılar

YZ'nin ruh sağlığı üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri ve beraberindeki zorluklar da dikkat çekicidir:

- **Teknostres ve Ruh Sağlığı Sorunları**: YZ'nin hızla benimsenmesi ve sürekli etkileşimi, bireylerde stres, anksiyete, depresyon, duygusal tükenmişlik ve bilişsel yüklenmeye neden olabilir. Araştırmalar, teknostresin **teknolojik aşırı yüklenme, teknolojik istila, teknolojik karmaşıklık, teknolojik güvensizlik** ve **teknolojik belirsizlik** gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle gençlerde iş stresi, tükenmişlik ve iş kaybı korkusu gibi endişelerle birlikte işgücünde psikolojik sorunlara yol açabilir.
- **Aşırı Bağımlılık ve Sosyal İzolasyon**: YZ'ye aşırı güven, özgüveni azaltabilir, kişilerarası bağlantıları zayıflatabilir, duygusal dayanıklılığı engelleyebilir ve kişinin kendisinden veya çevresinden kopukluk hissi yaratabilir. Ergenler arasında YZ bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir, ancak şu anki verilere göre aşırı panik gereksizdir. **Replika** chatbot örneği, kullanıcıların yapay zeka ile duygusal bağ kurup hayal kırıklığı yaşayabileceğini göstermiştir. Sosyal medya algoritmaları "yankı odaları" oluşturarak kullanıcı algılarını şekillendirebilir.
- **Etik Kaygılar**:
    - **Önyargı ve Adalet**: YZ algoritmaları, eğitildikleri verilerdeki mevcut önyargıları sürdürebilir ve hatta güçlendirebilir, bu da demografik faktörlere dayalı ayrımcı veya hatalı kararlara yol açabilir.
    - **Şeffaflık ve Yorumlanabilirlik**: YZ'nin iç işleyişi genellikle karmaşık ve anlaşılması zordur, bu da modellerin nasıl tahminler yaptığını veya sonuçlarını yorumlamayı güçleştirir, güven eksikliğine ve potansiyel korkuya yol açabilir.
    - **Gizlilik ve Veri Güvenliği**: Ruh sağlığında YZ kullanımı hassas hasta verilerini içerir; bu nedenle koruma ve gizlilik için katı önlemler gereklidir. Deepfake gibi teknolojiler, kişilerin gerçekliğini yanlış anlamasına ve yanıltıcı davranışlarda

bulunmasına yol açabilir.
- **İnsan Unsurlarının Eksikliği/Empati**: YZ, insan davranışını, empatiyi ve insan etkileşimlerinin nüanslarını tam olarak kopyalayamaz, bu da insan terapistlerinin yerini alma endişelerini doğurur. Psikologlar için mevcut etik kurallar YZ'yi özel olarak ele almamaktadır.
- **Öngörülemezlik ve Zarar Riski**: YZ, özellikle makine öğrenimi sistemleri, etkileşimlerden öğrenerek öngörülemeyen, potansiyel olarak zararlı veya tahrik edici çıktılar üretebilir. **Tay** sohbet robotu olayı, YZ etkileşimlerinin öngörülemez ve zararlı olabileceğini göstermiştir.
- **Yetkinlik Sınırları**: YZ'yi anlamadan ruh sağlığı hizmetlerinde kullanan klinisyenler, etik kurallarını ihlal etme riskiyle karşı karşıyadır.

1.3 Paradoksal İlişki ("Tavuk mu Yumurta mı" Meselesi)

Kaynaklar, YZ'nin bir yandan sıkıntı ve ruhsal bozukluklara yol açarken, diğer yandan ruhsal bozuklukların kontrolü ve önlenmesinde kullanılması gibi paradoksal bir bağlantıya işaret etmektedir. Bu durum, daha fazla araştırma gerektiren bir "tavuk mu yumurta mı" meselesi olarak tanımlanmaktadır.

Gelecek Yönelimleri ve Öneriler

- **Araştırmanın Artırılması**: YZ'nin uzun vadeli etkileri, belirli uygulamaları ve etik sonuçları hakkında daha fazla boylamsal ve kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle YZ'ye özgü teknostres ölçeklerinin geliştirilmesi ve belirli kullanım alanlarında daha hedefli analizler yapılması önerilmektedir.
- **Net Düzenleyici Çerçeveler ve Etik Kılavuzlar**: Önyargı, gizlilik, şeffaflık ve hesap verebilirliği ele alan, sorumlu ve etik bir uygulama için elzemdir.
- **Disiplinlerarası İşbirliği**: YZ ve psikoloji profesyonelleri, etikçiler ve topluluk paydaşları, YZ sistemlerini etik ve etkili bir şekilde geliştirmek, değerlendirmek ve uygulamak için işbirliği yapmalıdır.
- **Kullanıcı Eğitimi ve Güçlendirilmesi**: Kullanıcıların YZ araçlarını eleştirel bir şekilde kullanmalarına, faydalarını ve dezavantajlarını tanımalarına ve YZ öğrenmede öz yeterliliklerini geliştirmelerine yardımcı olacak programlar geliştirilmelidir. Yüksek öz yeterliliğe sahip çalışanların, YZ adaptasyonundan kaynaklanan iş stresini daha az yaşayacağı belirtilmiştir.
- **Geleneksel Terapilerle Entegrasyon**: YZ'nin insan odaklı terapinin yerini almak yerine, onu nasıl geliştirebileceği araştırılmalıdır.
- **İnsan Odaklı YZ Tasarımı**: YZ'nin insan psikolojisi üzerindeki etkileşimi yönetmek için YZ sistemlerinin, insanların gerçekliği doğru bir şekilde algılamalarını sağlayacak şekilde tasarlanması ve duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlara duyarlı bir şekilde yanıt vermesi önemlidir.

Sonuç olarak, YZ'nin insan psikolojisi üzerindeki etkileri hem ruh sağlığı hizmetlerinde

iyileştirme ve destek sağlama potansiyeli taşırken, hem de özellikle **teknostres, bağımlılık, önyargı ve gizlilik** gibi alanlarda yeni zorluklar ve etik sorumluluklar yaratmaktadır. Bu karmaşık etkileşimi anlamak ve yönetmek, gelecekteki teknolojik gelişmelerin ve toplumsal değişimlerin şekillendirilmesinde hayati bir öneme sahiptir. YZ'nin etik kullanımı, bu teknolojilerin insan psikolojisi üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek için kritik öneme sahiptir.