

Theoretical article

ИЗКУСТВЕНИЯТ ИНТЕЛЕКТ В РОЛЯТА НА „ДРУГИЯ“: ПРОМЕНИ В ТЪРСЕНЕТО НА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОДКРЕПА

Докторант Ивелина Иванова

Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград, България

email: iivelina325@gmail.com

Гл. ас. д-р Емелина Заимова - Цанева

Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград, България

email: emelina_z@swu.bg

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS THE “OTHER”: CHANGES IN SEEKING PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Ivelina Ivanova, PhD student*

Department of Psychology, SWU “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria.

Email: iivelina325@gmail.com

Emelina Valentinova Zaimova-Tsaneva, PhD*

Chief Assistant Professor, Department of Psychology, SWU “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria.

Email: emelina_z@swu.bg

Резюме: Настоящата статия представя концептуален и критичен анализ на изкуствения интелект като възприеман „Друг“ в контекста на търсенето на психологическа подкрепа, като се опира на хуманистични и екзистенциални психологически перспективи. През последните години изкуственият интелект все по-често се използва не само като инструмент за решаване на ежедневни задачи, но и като средство за споделяне на лични преживявания и емоционални затруднения. Това разширяване на неговата роля поставя важни въпроси пред психологията относно променящите се форми на търсене на подкрепа и начина, по който в дигитална среда се конструира преживяването на „другия“.

В традиционния психотерапевтичен и консултативен контекст „другият“ заема централно място в процесите на саморазкриване, емоционална регулация и личностна промяна, като търсенето на помощ се основава на междуличностен контакт, взаимност и поета отговорност. В съвременната дигитална среда обаче се наблюдава нарастваща тенденция към технологично медирирани форми на взаимодействие, при които изкуственият интелект може да бъде преживяван като достъпен, неосъждащ и емоционално отзивчив събеседник.

Статията анализира потенциалните ползи и ограничения на използването на изкуствен интелект като източник на психологическа подкрепа, като очертава концептуалните граници между дигиталната самопомощ, психологичното консултиране и психотерапията, и акцентира върху риска от терапевтична заблуда и подмяна на междуличностната връзка.

Ключови думи: изкуствен интелект; психологическа подкрепа; терапевтична връзка; дигитално психично здраве; терапевтична заблуда

Abstract: This article presents a conceptual and critical analysis of artificial intelligence as a perceived “Other” in the context of seeking psychological support, drawing on humanistic and existential psychological perspectives. In recent years, artificial intelligence has increasingly been used not only as a tool for everyday tasks but also as a medium for sharing personal experiences and emotional difficulties. This expansion of its role raises important questions for

psychology regarding changing forms of help-seeking and the ways in which the experience of the “Other” is constructed in digital environments.

In traditional psychotherapeutic and counseling contexts, the “Other” occupies a central place in processes of self-disclosure, emotional regulation, and personality change, with help-seeking based on interpersonal contact, reciprocity, and assumed responsibility. However, in contemporary digital environments, there is a growing trend toward technologically mediated forms of interaction, where artificial intelligence may be experienced as an accessible, nonjudgmental, and emotionally responsive interlocutor.

The article examines the potential benefits and limitations of using artificial intelligence as a source of psychological support, outlining the conceptual boundaries between digital self-help, psychological counseling, and psychotherapy, and highlighting the risk of therapeutic illusion and the replacement of interpersonal connection.

Keywords: artificial intelligence; psychological support; therapeutic relationship; digital mental health; therapeutic illusion

Психотерапията представлява психологическа интервенция, насочена към подпомагане на хората в преодоляването на различни психични затруднения и в постигането на по-добро психично благополучие. Тя се осъществява чрез разнообразни теоретични подходи и методи, включително когнитивно-поведенчески, психодинамични и хуманистични терапии. Въпреки доказаната си ефективност, редица структурни и социални фактори - включително стигматизацията, финансовите и географските ограничения, както и недостигът на квалифицирани специалисти - продължават да ограничават достъпа до психотерапия за значителна част от населението (Beg et al., 2025).

В този контекст през последните години се наблюдава нарастващо използване на изкуствен интелект в областта на психичното здраве, най-вече под формата на дигитални приложения за психологична подкрепа (Richards, 2025). За разлика от традиционните консултативни и терапевтични практики, тези системи представляват алгоритми, които обработват и структурират информация и реагират на споделеното от потребителя по начин, който може да бъде преживян като емпатичен и подкрепящ. Това развитие поставя ключов въпрос пред психологията: как се променя преживяването на „Другия“, когато източникът на подкрепа не е човек, а технологична система? От гледна точка на психоаналитичните и екзистенциалните теории, „Другият“ функционира като огледало в процесите на самопознание, емоционална регулация и изграждане на смисъл. Въпреки способността си да анализира и структурира съдържание, изкуственият интелект не притежава автентична емпатия и не може да поема морална и професионална отговорност - качества, които са съществени за психотерапевтичния и консултативния процес. Настоящата статия разглежда въвеждането на изкуствения интелект като източник на психологическа подкрепа, като анализира начина, по който това влияе върху динамиката на взаимодействието, както и потенциалните ползи, ограничения и рискове, свързани с този феномен.

ЗНАЧЕНИЕТО НА „ДРУГИЯ“ В ТЕРАПИЯТА И ПСИХОЛОГИЧНОТО КОНСУЛТИРАНЕ

В психотерапията и психологичното консултиране взаимодействието между клиента и специалиста не се свежда до обикновен обмен на информация, а се разглежда като среща, в която присъствието и ангажираността на „Другия“ имат съществено значение. Терапевтичният процес се формира не само от прилаганите техники, но и от отношението на терапевта към уникалността и субективните преживявания на клиента.

В хуманистичната психология тази среща се описва като „посрещане на Другия“ (*welcoming the Other*) - акт на признаване на другия като индивидуалност, автономна личност, който акцентира върху осъзнатостта в настоящия момент, автентичното преживяване и способността на човека да прави избор и да поема отговорност за живота си (Cooper, 2009). В този контекст терапевтът създава пространство на уважение и психологическа безопасност, в което клиентът може да се почувства разбран и приет в пълнотата на своето преживяване..

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS THE “OTHER”: CHANGES IN SEEKING PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Клиент-центрираният подход на Карл Роджърс (Rogers, 1957) допълнително конкретизира условията, при които е възможна конструктивна личностна промяна. Според Роджърс (Rogers, 1957) за осъществяването ѝ е необходимо: (1) между двама души да съществува психологически контакт; (2) клиентът да се намира в състояние на вътрешно несъответствие, съпроводено от уязвимост или тревожност; (3) терапевтът да бъде автентичен и пълноценно присъстващ в рамките на терапевтичната връзка; (4) да проявява безусловно позитивно отношение; и (5) да разбира преживяванията на клиента от неговата гледна точка и да се стреми да предаде това разбиране (Rogers, 1957).

Тези принципи ясно показват, че терапевтичният процес представлява преди всичко човешка среща, основана на взаимност, емпатия и поета отговорност. В този смисъл системите с изкуствен интелект могат да имитират отделни елементи на терапевтичния диалог, като валидиране на емоции и структуриране на преживяванията, но не могат да изпълнят необходимите и достатъчни условия за терапевтична промяна, описани от Роджърс. Липсата на автентична емпатия, реална взаимност и морална отговорност очертава принципна граница между дигиталната подкрепа и психотерапията като междуличностен процес (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023).

Въвеждането на изкуствения интелект като посредник в процеса на търсене на психологична подкрепа поставя въпроса как тези процеси се трансформират, когато „Другият“ вече не е човек. Макар дигиталните приложения да предлагат форма на общуване, тя е лишена от реална взаимност и от способност за поемане на отговорност. Въпреки това потребителите често преживяват тези системи като „отзивчиви“ и „разбиращи“, което проблематизира традиционните разбирания за присъствие и връзка в терапевтичния контекст. Подобни наблюдения се потвърждават и от съвременни анализи, които разглеждат изкуствения интелект като „квази-релационен агент“, способен да бъде преживяван като значим друг, без обаче да притежава характеристиките на истинска междуличностна връзка, като взаимност, морална отговорност и ангажираност във времето (Beg et al., 2025). Изкуственият интелект остава алгоритмична система, която симулира емпатия чрез анализ на данни, но не може да реагира адекватно в кризисни ситуации, като риск от самонараняване, което ясно очертава границите на неговата приложимост в областта на психичното здраве (Denecke et al., 2021)

ИЗКУСТВЕНИЯТ ИНТЕЛЕКТ КАТО ИНСТРУМЕНТ ЗА ПСИХОЛОГИЧНА ПОДКРЕПА

Изкуственият интелект все по-осезаемо навлиза в областта на психичното здраве, съчетавайки технологични иновации с комплексните измерения на психологичната подкрепа. Развитието на дигитални приложения и чатботи за психично благополучие предлага нови възможности за диагностика, подкрепа и консултиране, но същевременно повдига ключов въпрос: доколко тези технологии могат да допълнят човешкото присъствие и къде се очертават границите, отвъд които те не бива да бъдат възприемани като негов заместител.

Световната здравна организация отчете сериозен недостиг на инвестиции в психично-здравни услуги в глобален мащаб, тенденция, която бе допълнително изострена от пандемията COVID-19 (WHO, 2021). Освен социалната стигма, достъпът до специалисти често е затруднен поради финансови, географски и организационни ограничения, особено в отдалечени и икономически уязвими региони (Boucher et al., 2021; D'Alfonso, 2020). В този контекст дигиталните инструменти, базирани на изкуствен интелект, се разглеждат като потенциален начин за частично компенсиране на този недостиг, като разширяват достъпа до подкрепа извън традиционните рамки на психично-здравните услуги (Denecke et al., 2021).

Сред основните предимства на ИИ системите е възможността за адаптиране на подкрепата към индивидуалните нужди на потребителя чрез алгоритми, които се учат от предишни взаимодействия (Ahmad et al., 2022). Освен това анонимността и относителната

конфиденциалност, които тези платформи предлагат, могат да улеснят хора с повишена тревожност или страх от осъждане да потърсят помощ (Boucher et al., 2021). Непрекъснатата достъпност на подобни приложения също отговаря на нуждата от бърза реакция в моменти на емоционално напрежение, когато достъпът до терапевт е ограничен или отложен.

Наред с тези предимства обаче се очертават и съществени ограничения. Изкуственият интелект не разпознава невербални сигнали и не притежава автентична емпатия, а реакциите му се основават на предварително зададени модели и статистически вероятности (Brown & Halpern, 2021; Sweeney et al., 2021). Съществува и риск тези технологии да бъдат възприемани като заместител на терапията, особено от уязвими потребители, което може да доведе до подценяване на нуждата от професионална помощ (Fiske et al., 2019; Gamble, 2020).

Понятието „терапевтична заблуда“ описва именно този риск - надценяването на възможностите на дигиталните инструменти и приписването им на функции, които надхвърлят реалния им капацитет (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023). Хаваджа и Белил-Пипон илюстрират този феномен чрез случая на Джейн, която използва приложение с изкуствен интелект като допълнение към терапията си с цел да намали финансовите и логистичните затруднения. Макар първоначално да отчита подобрение, с течение на времето състоянието ѝ се влошава, а ограниченията на технологията стават очевидни - липса на клинична оценка и неспособност за адекватна реакция при суициден риск. Този случай подчертава незаменимата роля на терапевта в оценката на риска и в кризисните интервенции (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023). Подобни рискове са идентифицирани и в други изследвания, които подчертават, че дигиталните платформи за психично здраве често се възприемат като еквивалент на професионална помощ, въпреки че не разполагат с необходимите етични и клинични механизми за адекватна интервенция при повишен риск (Bhatt, 2025)

Анонимността, която дигиталните платформи предлагат, допълнително улеснява споделянето на мисли и чувства, които при директен междуличностен контакт често биха били задържани (Moodfit, 2022). Това се усилва от начина, по който езиковите модели структурират отговорите си, създавайки впечатление за разбиране чрез внимателно подбрани фрази (Time, 2022). Изследванията показват, че именно тази имитация на емпатия може да засили преживяването за подкрепа и разбиране, като същевременно създава илюзия за терапевтична връзка, която не е подкрепена от реална взаимност или поета отговорност (Richards, 2025). Въпреки това емпатията предполага ангажираност, интуитивно разбиране и чувствителност към индивидуалния контекст - качества, които остават присъщи на взаимодействието с друг човек (Elyoseph et al., 2023).

Особено уязвими в този процес са определени групи - млади хора, социално изолирани лица и хора с ограничени финансови ресурси, които са по-склонни да използват ИИ като основен източник на емоционална подкрепа (Sweeney et al., 2021). Това поставя въпроса за дигиталната уязвимост и за социалните и етичните последици от нарастващата зависимост от технологични решения в областта на психичното здраве (D'Alfonso, 2020; Woebot for Adults, 2023).

Изследванията подчертават, че ясно очертаване на границите на изкуствения интелект и прозрачна комуникация относно неговите възможности и ограничения са ключови за предотвратяване на терапевтичната заблуда и за изграждане на информирано доверие (Brown & Halpern, 2021; Rodrigues, 2020). В този смисъл целта на ИИ инструментите не следва да бъде заместване на терапевтите, а подпомагане на самоуправлението на психичното благополучие като допълващ ресурс в по-широката система на психично-здравните услуги (Gamble, 2020; Boucher et al., 2021).

ПСИХОЛОГИЧНИ ОСНОВИ НА ДОВЕРИЕТО КЪМ ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ

Потребителите често демонстрират доверие към дигиталните приложения, тъй като те създават усещане за безопасност, предсказуемост и контрол. Алгоритмите реагират последователно и без емоционални колебания, което редуцира несигурността, характерна за

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS THE “OTHER”: CHANGES IN SEEKING PSYCHOLOGICAL SUPPORT

междупersonностните взаимодействия, и позволява на потребителя сам да регулира каква информация и в каква степен да споделя. Липсата на оценка или осъждане допълнително улеснява процеса на саморазкриване, като намалява страховете, които често възпрепятстват откритото споделяне в контакт с друг човек (Bélisle Pipon et al., 2023).

Имитацията на емпатия от страна на изкуствения интелект активира психологически механизми като проекция, при които потребителят приписва разбиране и емоционална ангажираност на алгоритъма, възприемайки го като значим събеседник (Becker et al., 2023). Моменталното признаване на емоциите, бързата обратна връзка и последователността на реакциите засилват субективното усещане за подкрепа и приемане. В резултат се създава впечатление за разбиране и доверие, дори когато изкуственият интелект не притежава автентична емоционална ангажираност или съзнателно преживяване.

В този смисъл влиянието на изкуствения интелект не се определя толкова от съдържанието на отговорите, колкото от структурата на взаимодействието. Редовността, предсказуемостта и възприеманата безопасност на комуникацията позволяват на потребителя да изпита временно усещане за подкрепа и разбиране - преживяване, което в някои социални контексти може да бъде трудно постижимо (Bélisle Pipon et al., 2023).

ГРАНИЦИ НА ПСИХОЛОГИЧНОТО КОНСУЛТИРАНЕ, САМОПОМОЩТА И ТЕРАПИЯТА: КОНЦЕПТУАЛНО РАЗГРАНИЧЕНИЕ

За анализа на ролята на изкуствения интелект в областта на психичното здраве е необходимо ясно концептуално разграничение между три различни нива на подкрепа: психологично консултиране, самопомощ и психотерапия. В практиката и в ежедневието тези понятия често се използват взаимозаменяемо, но те отразяват съществено различаващи се степени на ангажираност, професионална отговорност и дълбочина на взаимоотношението между търсещия помощ и източника на подкрепа (Elyoseph et al., 2023).

Психологичното консултиране включва процеси, насочени към валидиране на преживяванията, подпомагане на емоционалната регулация и ориентация в конкретни житейски ситуации, като същевременно изисква професионална компетентност и етична рамка. На това ниво системите с изкуствен интелект могат да имат допълваща функция - например чрез структуриране на мисли, задаване на рефлексивни въпроси и насърчаване на самонаблюдение, но не могат да заместят експертната преценка и отговорност на специалиста (Bélisle Pipon et al., 2021).

Самопомощта предполага активна и водеща роля на самия човек в грижата за собственото му психично благополучие. В този контекст приложенията с изкуствен интелект могат да функционират като ресурс или инструмент, който подпомага процеса чрез предоставяне на упражнения, стратегии и насоки, без да поема ролята на професионален консултант. Тук ИИ действа по-скоро като медиатор, улесняващ достъпа до информация и подкрепящи практики, отколкото като автономен агент на промяна (Elyoseph et al., 2023).

Психотерапията представлява качествено различен и по-дълбок процес, който изисква не само професионална компетентност, но и поета етична отговорност и устойчива релационна рамка. В нея смисълът се конструира съвместно между терапевт и клиент, а терапевтичната промяна не се свежда единствено до съдържанието на вербалната комуникация. Тя включва динамика на присъствие, взаимност и отговорност, които не могат да бъдат възпроизведени от алгоритмични системи (Pham et al., 2022).

Рискът възниква в моментите, когато границите между тези нива се размиват, както в очакванията на потребителите, така и в начина, по който някои приложения с изкуствен интелект се представят или се преживяват. В подобни случаи може да се появи т.нар. „терапевтична заблуда“, при която дигиталната подкрепа се възприема като еквивалент на психотерапия. Ясното концептуално разграничение между консултиране, самопомощ и

терапия не отрича потенциала на изкуствения интелект, а напротив - създава условия за неговото отговорно използване като допълващ, но не и заместващ елемент на човешката терапевтична връзка (Grodniewicz & Hohol, 2023).

ЕТИЧНИ И РЕГУЛАТОРНИ АСПЕКТИ ПРИ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ ЗА ПСИХОЛОГИЧНА ПОДКРЕПА

Въвеждането на изкуствен интелект в областта на психичното здраве поражда не само клинични и психологически въпроси, но и редица етични и регулаторни предизвикателства (Fiske et al., 2019; D'Alfonso, 2020). Основен проблем е липсата на ясно дефинирана отговорност при използването на дигитални платформи за психологична подкрепа - остава неясно кой носи отговорност в случаи на вреда, неправилна интерпретация или пропуск при кризисна ситуация (Alfano et al., 2024; Rodrigues, 2020).

Допълнителен етичен риск произтича от ограничената информираност на потребителите относно реалните възможности и ограничения на тези системи. Когато дигиталните инструменти се представят или субективно се преживяват като „разбиращи“, „подкрепящи“ и „емпатични“, без ясно обозначаване, че не представляват форма на психотерапия или професионално консултиране, съществува опасност от подвеждане и формиране на нереалистични очаквания - феномен, описван като терапевтична заблуда (Fiske et al., 2019; Grodniewicz & Hohol, 2023). Този риск е особено изразен при уязвими групи, които поради социална изолация, ограничени ресурси или стигматизация могат да разчитат на изкуствения интелект като основен или дори единствен източник на психологична подкрепа (Sweeney et al., 2021; Rodrigues, 2020).

Етичните рамки в психологията поставят акцент върху принципи като информирано съгласие, защита на личните данни, ненанасяне на вреда и ясно разграничаване на професионалните роли (APA, 2017). В този контекст използването на изкуствен интелект за психологична подкрепа изисква висока степен на прозрачност относно начина на функциониране на системите, техните ограничения и липсата на поета клинична и морална отговорност. При отсъствие на подобна яснота съществува риск от емоционална зависимост, манипулативен дизайн и подмяна на професионалната грижа с технологични решения, които не могат да осигурят автентична емпатия и етична ангажираност (Brown & Halpern, 2021).

Следователно отговорното интегриране на изкуствения интелект в психично-здравните услуги предполага не само технологично развитие, но и създаване на ясни етични и регулаторни стандарти. Те следва да гарантират, че дигиталните инструменти ще бъдат използвани като допълващ ресурс за саморефлексия и първична подкрепа, а не като заместител на човешката терапевтична връзка, която остава фундаментална за психологичната помощ и клиничната отговорност (D'Alfonso, 2020; Grodniewicz & Hohol, 2023).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Използването на дигитални помощници в областта на психичното здраве представлява сравнително ново развитие, което изисква внимателен, критичен и етично обоснован подход. Тези технологии не могат и не следва да заменят психолозите и психотерапевтите, но могат да функционират като допълващ инструмент в ситуации, в които достъпът до професионална помощ е ограничен или когато необходимостта от подкрепа надвишава наличните ресурси.

Наред с технологичния напредък остава съществена необходимостта от инвестиции от една страна в традиционните услуги за психично здраве и от изграждане на ясни етични рамки за използването на онлайн платформи, от друга. При наличие на професионално ръководство, прозрачност и адекватна защита на личните данни, дигиталните системи могат да бъдат ценен ресурс, предоставящ подкрепа, без да подменя човешката връзка, която остава в основата на ефективната психологична и психотерапевтична работа (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023).

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS THE “OTHER”: CHANGES IN SEEKING PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Ролята на изкуствения интелект се очертава най-вече в сферата на първичната подкрепа и саморефлексията. Той може да улесни назоваването на преживявания и временното редуциране на емоционалното напрежение, особено в моменти на колебание дали да се потърси помощ или при ограничен достъп до специалисти. В същото време ясно се очертават границите на тези технологии - те не могат да възпроизведат релационната взаимност, клиничната преценка и поетата отговорност, които са съществени за психотерапевтичния процес (Verywell Mind, 2023).

В този смисъл дигиталните ресурси следва да се разглеждат като допълващ елемент в по-широкия контекст на психично-здравните услуги, а не като заместител на психотерапията. Ясното концептуално разграничение между психологично консултиране, самопомощ и психотерапия е ключово за отговорното използване на изкуствения интелект и за предотвратяване на нереалистични очаквания и терапевтична заблуда. Психологията не бива нито да отрича, нито да идеализира новите технологии, а да ги анализира критично и да ги поставя в контекста на човешката нужда от връзка, присъствие и професионална грижа (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023).

References

- Ahmad, R., Siemon, D., Gnewuch, U., & Robra-Bissantz, S. (2022). Designing personality-adaptive conversational agents for mental health care. *Information Systems Frontiers*, 24(3), 923–943. <https://doi.org/10.1007/s10796-022-10254-9>
- Alfano, L., Malcotti, I., & Ciliberti, R. (2024). Psychotherapy, artificial intelligence and adolescents: Ethical aspects. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 64(4), E438.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code>
- Beatty, C. M., Malik, T., Meheli, S., & Sinha, C. (2022). Evaluating the therapeutic alliance with a free-text CBT conversational agent (Wysa): A mixed-methods study. *Frontiers in Digital Health*, 4, 847991. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.847991>
- Beg, M. J., Verma, M., M, V. C. K., & Verma, M. K. (2025). Artificial intelligence for psychotherapy: A review of the current state and future directions. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 47(4), 314–325.
- Bélisle Pipon, J. C., Couture, V., Roy, M. C., Ganache, I., Goetghebeur, M., & Cohen, I. G. (2021). What makes artificial intelligence exceptional in health technology assessment? *Frontiers in Artificial Intelligence*, 4, 736697. <https://doi.org/10.3389/frai.2021.736697>
- Bhatt, S. (2025). Digital mental health: Role of artificial intelligence in psychotherapy. *Annals of Neurosciences*, 32(2), 117–127.
- Boucher, E. M., Harake, N. R., Ward, H. E., Stoeckl, S. E., Vargas, J., & Minkel, J. (2021). Artificially intelligent chatbots in digital mental health interventions: A review. *Expert Review of Medical Devices*, 18(sup1), 37–49. <https://doi.org/10.1080/17434440.2021.2013200>
- Brown, J. E. H., & Halpern, J. (2021). AI chatbots cannot replace human interactions in the pursuit of more inclusive mental healthcare. *SSM – Mental Health*, 1, 100017. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100017>
- Cooper, M. (2009). *Existential therapies* (2nd ed.). Sage Publications.
- D’Alfonso, S. (2020). AI in mental health. *Current Opinion in Psychology*, 36, 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>

Ivanova, I. & Zaimova - Tsaneva, E.

Denecke, K., Abd-Alrazaq, A., & Househ, M. (2021). Artificial intelligence for chatbots in mental health: Opportunities and challenges. In M. Househ, E. Borycki, & A. Kushniruk (Eds.), *Multiple perspectives on artificial intelligence in healthcare* (pp. 115–128). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67303-1_10

Elyoseph, Z., Hadar-Shoval, D., Asraf, K., & Lvovsky, M. (2023). ChatGPT outperforms humans in emotional awareness evaluations. *Frontiers in Psychology, 14*, 1199058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1199058>

Fiske, A., Henningsen, P., & Buyx, A. (2019). Your robot therapist will see you now: Ethical implications of embodied artificial intelligence in psychiatry, psychology, and psychotherapy. *Journal of Medical Internet Research, 21*(5), e13216. <https://doi.org/10.2196/13216>

Gamble, A. (2020). Artificial intelligence and mobile apps for mental healthcare: A social informatics perspective. *AJIM, 72*(4), 509–523. <https://doi.org/10.1108/AJIM-11-2019-0316>

Grodiewicz, J. P., & Hohol, M. (2023). Waiting for a digital therapist: Three challenges on the path to psychotherapy delivered by artificial intelligence. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1190084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190084>

Khawaja, Z., & Bélisle-Pipon, J. C. (2023). Your robot therapist is not your therapist: Understanding the role of AI-powered mental health chatbots. *Frontiers in Digital Health, 5*, 1278186.

Moodfit. (2022). *Fitness for your mental health*. <https://www.getmoodfit.com>

Pham, K. T., Nabizadeh, A., & Selek, S. (2022). Artificial intelligence and chatbots in psychiatry. *Psychiatric Quarterly, 93*(1), 249–253. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-09973-8>

Richards, D. (2025). Artificial intelligence and psychotherapy: A counterpoint. *Counselling and Psychotherapy Research, 25*(1), e12758.

Rodrigues, R. (2020). Legal and human rights issues of AI: Gaps, challenges and vulnerabilities. *Journal of Responsible Technology, 4*, 100005.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>

Sweeney, C. P., Potts, C., Ennis, E., Bond, R., Mulvenna, M. D., & O'Neill, S. (2021). Can chatbots help support a person's mental health? Perceptions and views from mental healthcare professionals and experts. *ACM Transactions on Computing for Healthcare, 2*(3), 1–15. <https://doi.org/10.1145/3453175>

Time. (2022). *AI chatbots are getting better. But an interview with ChatGPT reveals their limits*. <https://time.com/6238781/chatbot-chatgpt-ai-interview/>

Verywell Mind. (2023). *Best mental health apps of 2023*. <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902>

Woebot Health. (2023). *Woebot for adults*. <https://woebothealth.com/woebot-for-adults>