

Sociální pomoc: 170. Obáváte se umělé inteligence? Návod, jak se s tím vyrovnat



Celý článek si můžete nechat přečíst umělou inteligencí:

[responsivevoice_button buttontext="Přehrát článek" voice="Czech Female"] Umělá inteligence
[/responsivevoice_button]

Sociální pomoc



Obáváte se umělé inteligence?

Návod, jak se s tím vyrovnat

Dokonce i odborníci na technologie byli ohromeni nedávným rychlým rozvojem technologie umělé inteligence, která je schopna vést konverzaci podobnou lidské v několika jazycích, vytvářet hudbu a [skládat lékařské zkoušky](#). Přestože [potenciální přínosy](#) umělé inteligence v oblastech, jako je [zdravotnictví](#), jsou skutečně inspirativní, tempo změn je rychlé a ohledně budoucnosti stále panuje spousta nejistoty.

Pokud cítíte obavy z toho, jak by umělá inteligence mohla v příštích letech [ovlivnit vaši kariéru](#), soukromí nebo bezpečnost, možná zažíváte AI-nxiety. Tento termín, který vymyslela jedna [marketingová agentura](#) a který se šíří [na sociálních sítích](#), popisuje nepříjemný pocit z vlivu umělé inteligence na lidskou kreativitu a vynalézavost.

[Úzkostné poruchy](#) často souvisejí s obtížemi při zvládnání nejistoty a nejednoznačnosti. Lidé pociťují úzkost nejen z toho, co existuje, ale i z toho, co je neznámé. Úzkost z umělé inteligence pramení z pocitu nejistoty ohledně potenciálu umělé inteligence například vytvářet [falešná videa](#) a šířit [dezinformace](#), které polarizují obyvatelstvo. Některý obsah vytvořený umělou inteligencí může také u diváků vyvolat negativní emocionální reakce. Tento znepokojivý pocit, kdy je postava nebo hlas umělé inteligence [děsivě blízký, ale ne zcela lidský](#), je známý jako „[strašidelné údolí](#)“.

Možná vám pomůže uvědomit si, že tyto pocity nemusí být nutně nové. Podobné obavy z technologického pokroku, jako je „[počítačová fobie](#)“, „[počítačová úzkost](#)“ a „[technostres](#)“, se objevily již v 80. letech 20. století.

V mnoha ohledech se úzkost z umělé inteligence podobá [ekologické úzkosti](#), kterou mnoho mladých lidí pociťuje v souvislosti se změnou klimatu. Stejně jako zhoršování životního prostředí je i rychlá digitalizace důsledkem lidské činnosti. Mnoho lidí má nyní pocit, že se obojí vymyká jejich kontrole.

Úzkost z umělé inteligence však nemusí ovládat váš život. Nadměrné obavy mohou ovlivnit každodenní činnosti a dokonce vést k [dalším zdravotním problémům](#) a mohou vám zabránit vidět pozitiva digitálního pokroku. Níže uvádíme čtyři tipy, jak se s nimi vyrovnat.

1. UVĚDOMTE SI, ŽE UMĚLÁ INTELIGENCE JE UŽ ZDE

Nedostatečná obeznámenost s technologií umělé inteligence AI může vyvolat pocity strachu a úzkosti z ní. Když se na chvíli zamyslíte nad tím, jak je umělá inteligence AI [již součástí našich životů](#), mohou vás nové nástroje využívající podobné algoritmy méně zastrašit.

Mnoho lidí například používá [Siri od společnosti Apple](#) k vyhledávání restaurací v okolí nebo k výběru filmu na základě [doporučení Netflixu](#). Umělá inteligence je také součástí učení se novým jazykům pomocí aplikace [Duolingo](#) nebo používání [Map Google](#) k navigaci v novém městě.

2. PŘÍPRAVA NA NOVÉ KARIÉRNÍ VYHLÍDKY

Je téměř jisté, že umělá inteligence ovlivní [pracovní sílu příští generace](#). Zpráva [Světového ekonomického fóra](#) z roku 2020 předpovídá, že do roku 2025 bude umělou inteligencí nahrazeno 85 milionů pracovních míst, přičemž umělá inteligence by mohla potenciálně vytvořit 97 milionů nových pracovních pozic ve 26 zemích.

Můžete se však připravit tím, že se naučíte využívat [plný potenciál](#) nástrojů AI ve své současné nebo

budoucí kariéře. K dispozici je několik [online kurzů](#), které vám umožní lépe porozumět tomu, jak AI ovlivní váš obor, a pomohou vám připravit se rozvojem digitálních dovedností.

Důležité však je pamatovat na to, abyste si udrželi krok s [lidskými dovednostmi](#), jako jsou interpersonální dovednosti nebo emoční inteligence, které AI (zatím) nemůže nahradit. Pro budoucí zdraví pracovní síly je zapotřebí [kombinace digitálních a lidských dovedností](#).

3. Udělejte si přestávku

Pokud se cítíte zahlceni, vypněte digitální zařízení nebo si dejte od obrazovek pauzu. Používání nových nástrojů umělé inteligence nebo čtení novinových titulků by ve vás mohlo vyvolat pocit úzkosti nebo neklidu. [Výzkum zjistil](#), že omezení používání digitálních obrazovek, které nesouvisí s prací, zlepšuje celkovou pohodu a náladu. Paradoxně existují užitečné digitální podpůrné nástroje, jako je [Digitální detox](#), které vám mohou podat pomocnou ruku při snižování času stráveného u obrazovky.

Možná budete moci využít i umělou inteligenci nebo jiné digitální nástroje, které obohatí váš offline život. Například pomocí Google Maps si můžete naplánovat bezpečnou trasu na kole nebo požádat ChatGPT o recept na vaření s přáteli. Tímto způsobem si můžete dát pauzu od obrazovky a zároveň si připomenout výhody, které vám technologie mohou přinést do života – dva skvělé způsoby, jak snížit úzkost z umělé inteligence.

4. Přečtěte si informace o regulaci

Ačkoli byste neměli trávit veškerý čas čtením o ní (nezapomeňte na tip číslo tři), mohlo by být užitečné být informováni o pokroku v oblasti regulace umělé inteligence. Při eko-úzkosti může být [frustrující pocit](#), že vlády nepřijímají rychlá opatření, ale ty, kteří mají AI-úzkost, by mohlo uklidnit, že některé vlády berou rizika vážně.

Například EU právě schválila návrh [zákona o umělé inteligenci](#), který má regulovat využívání umělé inteligence ve společnosti.

[Tvůrci](#) umělé inteligence a další [odborníci na technologie](#) se domnívají, že [regulace umělé inteligence je nezbytná](#) pro vybudování důvěry v tuto technologii před jejím širším využitím. Dobrá regulace by mohla maximalizovat hodnotu, kterou umělá inteligence nabízí společnosti, a zároveň minimalizovat rizika – a úzkost z AI.

Sanae Okamoto

[The Conversation](#)

Sanae Okamoto



Sanae Okamoto

Sanae Okamoto je výzkumná pracovnice v oblasti behaviorálních věd a psychologie, Univerzita OSN - Institut ekonomického a sociálního výzkumu v Maastrichtu (UNU-MERIT), Univerzita OSN - - iniciativy pro odolnost vůči klimatu. Má odborné znalosti v behaviorální vědě se zázemím v psychologii, kognitivní neurovědě a behaviorální ekonomii. Její výzkumné zájmy jsou v aplikaci psychologie a behaviorální vědy k lepšímu pochopení lidského chování a využití poznatků k různým cílům, jako je odolnost vůči klimatu, cirkulární ekonomika a zapojení zainteresovaných stran.

V současné době pracuje na mnoha mezinárodních projektech, jako je oběhové hospodářství, sociální / environmentální odpovědnost firem, odolnost vůči klimatu a duševní zdraví.

Pracovala na několika akademických institucích, jako je Kyoto University; Graduate School of Environmental Studies, Nagoya University, Japonsko (MSc psychologie); Institut Maxe Plancka pro evoluční antropologii, Německo; University of Louisiana v Lafayette, USA; a Fakulta psychologie a neurověd a School of Business and Economics, Maastricht University, Nizozemsko (PhD Psychology),

stejně jako veřejný a soukromý sektor.

Sanae Okamoto nepracuje, nekonzultuje, nevlastní podíly v žádné společnosti nebo organizaci, která by měla prospěch z tohoto článku, ani od ní nedostává finanční prostředky, a kromě svého akademického titulu nezveřejnila žádné relevantní vazby.

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)