UMETNA INTELIGENCA: PRIHRANEK ČASA ALI TIHA GROŽNJA NAŠEMU ZNANJU IN ZDRAVJU?

Umetna inteligenca vse bolj spreminja način, kako iščemo, pridobivamo in uporabljamo informacije. Namesto dolgotrajnega brskanja po spletnih straneh lahko danes odgovor na skoraj vsako vprašanje dobimo v nekaj sekundah. Prinaša številne prednosti, saj omogoča hitrejši dostop do informacij, lažje razumevanje zahtevnih vsebin in učinkovitejše delo. Vendar lahko pretirano zanašanje nanjo oslabi naše kritično mišljenje, samostojno reševanje problemov in pomnjenje. Pozornost je treba nameniti tudi vplivu digitalnih tehnologij na telesno in duševno zdravje. Ključno vprašanje zato ni več, ali bomo umetno inteligenco uporabljali, temveč kako jo uporabljati odgovorno, da bo izboljšala kakovost našega življenja in ne nadomestila lastnega razmišljanja.

Kaj je umetna inteligenca in kako je povezana z digitalnimi tehnologijami?

Umetna inteligenca (UI) je področje računalništva, ki razvija sisteme, sposobne opravljati naloge, za katere je običajno potrebna človeška inteligenca. To vključuje učenje, analizo podatkov, prepoznavanje vzorcev, razumevanje jezika in reševanje problemov. Nekatera orodja lahko ustvarjajo tudi besedila, slike in druge vsebine.

Z digitalnimi tehnologijami je tesno povezana, saj računalniki, pametni telefoni, internet in podatkovne zbirke omogočajo njeno delovanje. Umetna inteligenca te tehnologije nadgrajuje z avtomatizacijo, analizo podatkov in prilagajanjem uporabniku. Danes jo srečujemo v spletnih iskalnikih, družbenih omrežjih, prevajalnikih, navigaciji, zdravstvu in izobraževanju.

Prednosti: več informacij v manj časa

Ena največjih prednosti umetne inteligence je hitrost. Namesto pregledovanja številnih spletnih strani lahko vprašanje zastavimo v naravnem jeziku in v nekaj sekundah dobimo strukturiran odgovor. Orodja, kot je ChatGPT, omogočajo povzemanje besedil, razlago zahtevnih pojmov, prevajanje in iskanje novih idej.

Koristna je tudi pri učenju, raziskovanju in vsakdanjem delu. V zdravstvu lahko pomaga pri analizi medicinskih slik, prepoznavanju bolezenskih sprememb in obdelavi zdravstvenih podatkov. Omogoča hitrejši dostop do informacij in podpira strokovnjake pri odločanju, vendar ne nadomešča njihove presoje.

Pasti: ko tehnologija razmišlja namesto nas

Kljub številnim prednostim ima uporaba umetne inteligence tudi pasti. Nekatere raziskave opozarjajo, da lahko njena uporaba pri iskanju informacij zmanjša naše znanje. Pri običajnem iskanju moramo informacije sami poiskati, prebrati, analizirati in povezati. S tem aktivno

Sofinancira Evropska unija

sodelujemo v procesu učenja. Če vse odgovore pripravi umetna inteligenca, pa lahko ta miselni napor izostane.

Posledica je lahko iluzija znanja – občutek, da določeno tematiko dobro poznamo, čeprav smo zgolj prebrali že pripravljen odgovor. Pretirano zanašanje na tehnologijo lahko tako oslabi samostojno raziskovanje, reševanje problemov in kritično presojanje.

Dodatna nevarnost je nezanesljivost informacij. Umetna inteligenca lahko ustvari napačne podatke, navede neobstoječe vire ali predstavi nepreverjene trditve kot dejstva. Zato moramo odgovore preverjati v zanesljivih in neodvisnih virih ter primerjati različna stališča.

Vpliv na zdravje: telo in možgani potrebujejo ravnovesje

Uporaba umetne inteligence je povezana tudi s širšim vplivom digitalnih tehnologij na zdravje. Dolgotrajno gledanje v zaslone lahko povzroča utrujenost oči, glavobole, težave s telesno držo in pomanjkanje gibanja. Uporaba naprav v večernih urah lahko negativno vpliva tudi na kakovost spanja.

Pomemben je vpliv na duševno počutje. Nenehna dostopnost informacij in digitalnih vsebin lahko povečuje občutek preobremenjenosti, moti koncentracijo in otežuje osredotočanje. Če se pri vsakodnevnih odločitvah in reševanju težav pretirano zanašamo na umetno inteligenco, lahko zmanjšujemo zaupanje v lastno presojo.

Posebno pozornost je treba nameniti otrokom in mladostnikom, pri katerih se sposobnosti samostojnega odločanja in kritičnega mišljenja še razvijajo. Če umetna inteligenca postane glavni vir odgovorov, se lahko zmanjša priložnost za razvijanje ustvarjalnosti, vztrajnosti in samostojnosti. Po drugi strani pa lahko premišljena uporaba tehnologije podpira učenje in dostop do znanja.

Previdnost je potrebna tudi pri iskanju zdravstvenih nasvetov. Umetna inteligenca lahko pomaga pri razumevanju zdravstvenih informacij, ne more pa nadomestiti zdravniškega pregleda in strokovne presoje. Napačni odgovori lahko povzročijo nepotrebno zaskrbljenost ali odložijo iskanje zdravniške pomoči.

Tehnologija naj bo naš pomočnik, ne naš gospodar

Umetna inteligenca bo v prihodnosti še bolj vplivala na izobraževanje, delo, zdravstvo in vsakdanje življenje. Njene prednosti so velike, vendar jih moramo uporabljati odgovorno. Pri iskanju informacij je priporočljivo, da najprej razmislimo sami, nato pa umetno inteligenco uporabimo za dodatne razlage in ideje. Pridobljene podatke moramo vedno kritično preveriti. Enako pomembno je ohranjanje zdravih digitalnih navad, kot so redni odmori, dovolj gibanja, kakovosten spanec in čas brez zaslonov.

Prihodnost ne pripada zgolj tistim, ki znajo uporabljati najnaprednejša digitalna orodja, temveč predvsem tistim, ki znajo informacije kritično presojati in jih razumeti. Umetna inteligenca nam lahko prihrani čas, ne more pa namesto nas razvijati znanja, modrosti in človeške presoje. Naj bo zato naš zaveznik, ne pa nadomestilo za lastno razmišljanje in odgovornost.

Pripravila:

Maja Meglič

SPOT Svetovanje Podravje

Viri:

- DIGI.DR – Iskanje nasvetov z uporabo digitalne tehnologije (PDF)
- Svet Evropske unije – Umetna inteligenca
- Vizita.si – Uporaba umetne inteligence za iskanje informacij

Sofinancira Evropska unija