



„ახალგაზრდები და მომავლის განათლება – გზავნილი ხელოვნური ინტელექტის (AI) ეპოქიდან“

თემა: ტექნოლოგია როგორც მენტალური ჯანმრთელობის შუქნიშანი

ავტორი: ანასტასია იზორია, მე-9 კლასი



რა არის ტექნოლოგია?

- ტექნოლოგია(უმოკლესი განმარტება) - მეცნიერების გამოყენება პრაქტიკული ცხოვრების მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად ან ადამიანის ძალისხმევით, გააკონტროლოს, ჩამოაყალიბოს და შეცვალოს თავისი გარემო.
- სხვა სიტყვებით - ცოდნა და უნარი, რომელიც აუცილებელია ადამიანის საჭიროებებისთვის შესაფერისი დამხმარე ხელსაწყოების დასამზადებლად.

მთავარი მიზანი - მომხმარებლის სურვილებზე ორიენტირებული მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება.





1. ციფრული/საინფორმაციო/საკომუნიკაციო ტექნოლოგიები

- გამაღიზიანებელია, აღვივებს შფოთვის, აქვს ძლიერი ემოციური ზეგავლენა.
ამის მაგალითი მოიყვანა შერი ტერკლმა(Sherry Turkle) - ის ყურადღებას ამახვილებს იმაზე, რომ ტექნოლოგია ადამიანურ კავშირსა და ემპათიას აქვეითებს. პირისპირ ურთიერთობების განადგურების შედეგად ადამიანში აღიძვრება მარტოობის განცდა. მისი მთავარი დასკვნა: ციფრული ტექნოლოგია ქმნის ილუზიურ კავშირს, მაგრამ რეალურად ადამიანებს ნაკლებად ესმით ერთმანეთის.
- გადაღლილი გონება, გრძელვადიანი მეხსიერების დაქვეითება, კონცენტრაციის პრობლემები
ეს ნათლად აღწერა ნიკოლას კარიმ(Nicholas Carr) თავის ნაშრომებში.
- სწორად გამოყენებისას სასარგებლოა, არასწორად - საშიში
- რასაკვირველია, ტექნოლოგიების სწორად და ზომიერად გამოყენება სასარგებლო და საინტერესოა. თუმცა მოზარდების შემთხვევაში, რომლებსაც არ გააჩნიათ სრულიად ჩამოყალიბებული თვითშეგნება და კრიტიკული აზროვნების უნარი იმისათვის, რომ აღიქვან „წითელი შუქი“, ციფრული პლათფორმები საკმაოდ საშიშია. მათ ხშირად ახლავთ ისეთი საფრთხეები როგორიცაა კიბერბულინგი, ონლაინ ძალადობა, მავნე შინაარსი.

რას წარმოადგენს ხელოვნური ინტელექტი(AI)?

ხელოვნური ინტელექტი(AI) დღეს წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ტექნოლოგიურ მიღწევას, რომელმაც მთლიანად შეცვალა ჩვენი ცხოვრების ყველა ასპექტი. ის აუმჯობესებს ჩვენს ცხოვრებას, ამავდროულად კი წარმოადგენს ადამიანის ევოლუციაში მნიშვნელოვან ფაქტორს.

როგორ? დარვინის ევოლუციის თეორიის მიხედვით, გადარჩენა პირდაპირ კავშირშია გარემო პირობებთან ადაპტაციის უნართან. დღევანდელ ციფრულ ეპოქაში, ხელოვნურ ინტელექტთან ურთიერთობა გვეხმარება სწორედ ამ ადაპტაციის პროცესში.

თანამედროვე საზოგადოებაში AI-ის გავლენა შესამჩნევია ყველა სფეროში





შექმნილია მრავალი AI ჩატბოტი, რომელიც
ხშირად ემოციურ მხარდაჭერასაც
უზრუნველყოფს. თუმცა მისი განვითარება ბადებს
სერიოზულ გამოწვევებს.

მენტალური ჯანმრთელობისათვის
პრობლემატურია, როცა:

- ❖ ადამიანები იწყებენ რეალურ, ემოციურად
მდიდარი ურთიერთობების ხელოვნურ
სისტემებთან კომუნიკაციით ჩანაცვლებას.
- ❖ მათზე გადაჭარბებულმა დამოკიდებულებამ
შეიძლება გააღრმავოს მარტოობის განცდა,
შექმნას გაუცხოება და ისევ - შეამციროს
ადამიანური სიბოის საჭიროება.
- ❖ წამოჭრილია პრობლემები
კონფიდენციალურობისა და AI-ს მიერ
მიღებული გადაწყვეტილებების
მიუკერძოებლობის შესახებ, რაც ასევე
დამატებით შფოთვასა და უნდობლობას იწვევს
მომხმარებელში.

2. ყოველდღიური ტექნოლოგიები

- ცხოვრების თანამედროვე რიტმში ყოველდღიური ტექნოლოგიური საშუალებები, როგორიცაა თუნდაც მაცივარი, მტვერსასრუტი, სარეცხი მანქანა, ჭურჭლის სარეცხი და სხვა ტექნიკა, ამარტივებს შრომატევად და რუტინულ საქმიანობებს.
- შეიქმნა ისეთი მოწყობილობები, რომლებიც ადამიანისათვის აღარ წარმოადგენს აუცილებლობას, არამედ უბრალოდ ხელს უშლის ბუნებრივ შრომით და ფიზიკურ აქტივობას - ნივთები, რომლებიც ხშირ შემთხვევაში უბრალოდ ადამიანს აზარმაცებს. ასეთმა გადაჭარბებულმა კომფორტმა შეიძლება გამოიწვიოს მოტივაციის დაკარგვა, ფიზიკური პასიურობა და ემოციური არასტაბილურობა.

მაგალითად, ექსპერიმენტი „ძალისხმევის პარადოქსი“ (“Effort Paradox”, 2018). ამ კვლევამ აჩვენა, რომ ადამიანებს არ სურთ ზედმეტი შრომა, თუმცა როდესაც ისინი მაინც იჩენენ ძალისხმევას მიზნის მისაღწევად, მეტ კმაყოფილებას და თვითშეფასების ამაღლებას გრძნობენ. შრომის გარეშე მიღებული შედეგი კი მხოლოდ დროებით კომფორტს, შემდეგ კი ფსიქოლოგიურ უკმაყოფილებას აღვივებს.



როგორ გადავჭრათ ეს პრობლემები?

- დავიწესოთ ეკრანთან გადარების რაღაც დროის ლიმიტი, პერიოდულად(რაღაც დღეებში) დავისვენოთ მედიისა და ინტერნეტისაგან, ძილის წინ ტელეფონი არ გამოვიყენოთ.
- ბავშვებმა უნდა ისწავლონ ინფორმაციის კრიტიკული ანალიზი.
- მეტი დროის გატარება ბუნებაში, სხვადასხვა ჰობის განვითარება, პირისპირ შეხვედრა მეგობრებთან და საუბარი.
- მოწყობილობების მხოლოდ საჭიროებისადმი გამოყენება.

ტექნოლოგიურმა კომპანიებმა უნდა აიღონ პასუხისმგებლობა იმაზე, თუ როგორ მოქმედებს მათი პროდუქტი ადამიანზე.

კარგი იქნება პლატფორმებზე მომხმარებლის მენტალურ ჯანმრთელობისთვის უზრუნველყოფილი დიზაინები - მაგალითად დროის ლიმიტის დაწესების შესაძლებლობა, გარკვეულ დღეებში სვენების რეჟიმი და ა.შ.



დასკვნა

ტექნოლოგია, მართლაც „შუქნიშანია“ ჩვენი მენტალური ჯანმრთელობისათვის, თუმცა საბოლოოდ ყველაფერი მაინც ადამიანის ხელთაა. ტექნოლოგია არც მტერია, არც გმირი - ის ინსტრუმენტი და მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ მისი სწორად გამოყენება.

რომ შევაჯამოთ, ჩვენი მთავარი ამოცანაა გავზარდოთ ცნობიერება, შევზღუდოთ მისი უაზრო მოხმარება და შევექმნათ კულტურა, სადაც ტექნოლოგია ემსახურება ადამიანს და არა პირიქით. მასთან თანაცხოვრება მოითხოვს პასუხისმგებლობასა და ზომიერებას.



მადლობა ყურადღებისათვის !

