

آیا ما بیش از حد به چت‌بات‌هایمان نزدیک شده‌ایم؟

چت‌بات‌ها طوری طراحی شده‌اند که همدلی را شبیه‌سازی کنند، از زبان محاوره‌ای استفاده کنند و حتی احساسات انسانی را منعکس کنند، تکنیکی که به عنوان هک پاداش اجتماعی شناخته می‌شود. این یک حلقه بازخورد ایجاد می‌کند تا کاربران احساس کنند دیده، شنیده و تأیید شده‌اند، حتی اگر پاسخ از یک ماشین باشد.



محققان دریافته‌اند کاربران که احساس تنهایی یا استرس می‌کنند، بیشتر احتمال دارد در این حلقه بازخورد عاطفی گرفتار شوند. چت‌بات‌ها دریچه‌ی بسیار خوبی برای ابراز احساسات هستند، زیرا با احساسات واقعی پاسخ می‌دهند، همیشه در دسترس هستند و از قضاوت اجتناب می‌کنند، اما به طور بالقوه خطرناک نیز هستند.

حتی تعجب‌آورتر این بود که کاربرانی که برای کارهای غیرشخصی (مانند طوفان فکری یا کمک در نوشتن) با ChatGPT صحبت می‌کردند، بیشتر از کسانی که از ChatGPT برای مکالمات احساسی استفاده می‌کردند، احتمال ایجاد وابستگی‌های عاطفی داشتند. دلیلش این است که تماس مکرر (نه لزوماً محتوای عاطفی) به مرور زمان باعث ایجاد دلبستگی می‌شود.



موج مغزی نوآورانه صدا و متن. آیا مهم است که چگونه با هوش مصنوعی صحبت می‌کنید؟

جالب اینجاست که به نظر می‌رسد نحوه‌ی ارتباط، تفاوت ایجاد می‌کند. کاربرانی که از طریق متن در ChatGPT شرکت کردند، نسبت به کسانی که از حالت صوتی پیشرفته استفاده کردند، تمایل بیشتری به بیان کلمات احساسی داشتند. با این حال، تعاملات صوتی کوتاه با بهبود سلامت عاطفی مرتبط بود.

این نشان می‌دهد که شکل تعامل نه تنها بر نحوه ارتباط عاطفی ما با هوش مصنوعی تأثیر می‌گذارد، بلکه بر احساس ما پس از آن نیز تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، نحوه استفاده از چت‌بات می‌تواند به اندازه دلیل استفاده از آن مهم باشد.

وقتی هوش مصنوعی به یک عامل حیاتی تبدیل می‌شود



با افزایش محبوبیت همراهان هوش مصنوعی (انجمن اختصاصی همراهان هوش مصنوعی ردیت بیش از ۲/۳ میلیون عضو دارد)، نگرانی‌ها نیز افزایش می‌یابد. مطالعه‌ی MIT مرز مشخصی بین استفاده‌ی ملایم و مفید و اعتیاد عمیق‌تر و بالقوه مضر ترسیم می‌کند.

کاربرانی که از نظر احساسی به هم وابسته هستند ممکن است:

داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه در مورد روابط

تجربه کنارگیری اجتماعی

تکیه بر هوش مصنوعی برای اعتبارسنجی عاطفی به جای جستجوی حمایت در دنیای واقعی وقتی هوش مصنوعی متفاوت از حد انتظار پاسخ می‌دهد، افراد احساس اضطراب و استرس می‌کنند.

هوش مصنوعی می‌تواند ابزاری برای افزایش ارتباط و خلاقیت باشد، اما وقتی جایگزین تعامل واقعی انسان می‌شود، عواقب آن روانی است.

بازتاب روزگار

این تحقیق به نکته‌ای حساس در جامعه مدرن اشاره دارد. در دنیایی که به طور فزاینده‌ای دیجیتالی می‌شود، بسیاری از مردم بیش از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کنند. در آن تنهایی، هوش مصنوعی صدایی آرامش‌بخش ارائه می‌دهد که قابل پیش‌بینی، مودب و همیشه در دسترس است. اما صرفاً به این دلیل که چیزی حس انسانی دارد، به این معنی نیست که واقعاً انسان است.

پیوندهای عاطفی که ما با چت‌بات‌ها برقرار می‌کنیم، ممکن است نشان‌دهنده‌ی چیزی عمیق‌تر در مورد فرهنگ ما باشد. این یک میل شدید برای ارتباط در جهانی است که در آن ارتباطات واقعی انسانی به سختی به دست می‌آید.

در این مورد چه کاری از دست ما برمی‌آید؟

خبر خوب؟ آگاهی اولین قدم است. اگر شما یا کسی که می‌شناسید زیاد از هوش مصنوعی استفاده می‌کند، به خصوص برای آرامش عاطفی، مراقب علائمی مانند وسواس، گوشه‌گیری و تغییرات خلقی باشید. استفاده سالم به معنای شناخت محدودیت‌ها و ایجاد تعادل بین تعاملات با هوش مصنوعی و ارتباطات اجتماعی واقعی است.

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند:

تنظیم محدودیت زمانی استفاده از چت‌بات

از هوش مصنوعی برای تعاملات مبتنی بر وظیفه استفاده کنید، نه برای پشتیبانی عاطفی

مکالمات واقعی با دوستان و متخصصان را در اولویت قرار دهید

تشخیص دهید که هوش مصنوعی واقعاً نمی‌فهمد یا اهمیتی نمی‌دهد.

آینده مصنوعی است، اما احساسات ما واقعی هستند

اگرچه مرز بین انسان و ماشین به طور فزاینده‌ای در حال محو شدن است، اما احساسات ما هنوز بسیار واقعی هستند. چت‌بات‌هایی مانند ChatGPT قدرتمند، هوشمند و بسیار مفید هستند، اما جایگزینی برای ارتباط انسانی نیستند.

این تحقیق جدید حمله‌ای به هوش مصنوعی نیست، بلکه یادآوری می‌کند که هوش مصنوعی واقعاً چقدر قدرتمند است. با آن قدرت، مسئولیت هم می‌آید. هم برای توسعه‌دهندگان و هم برای کاربران. بنابراین با هوش مصنوعی صحبت کنید، از هوش مصنوعی یاد بگیرید و با هوش مصنوعی بسازید. اما فراموش نکنید که نگاهتان را از صفحه نمایش بردارید. مکالمه واقعی بعدی که خواهید داشت، ممکن است همان مکالمه‌ای باشد که بیش از همه به آن نیاز دارید.



دوستانی که از قهوه لذت می‌برند

