



## چت بات‌ها در حال جایگزینی با تراپیست‌ها هستند

ربات‌های گفتگوگر هوش مصنوعی سریع‌تر از چیزی که انتظار می‌رفت، در حال جایگزین شدن با روان‌درمانگران هستند.

ربات‌های گفتگوگر هوش مصنوعی، سریع‌تر از چیزی که انتظار می‌رفت، در حال جایگزین شدن با روان‌درمانگران هستند. به گزارش ایسنا، تغییر فرهنگی به سمت درمان با کمک هوش مصنوعی، چالش‌هایی را که افراد در دسترسی به درمان‌های

سنتی سلامت روان با آن مواجه هستند، برجسته می‌کند. کارشناسان می‌گویند باید دید چرا برای حمایت عاطفی به چت بات‌ها روی می‌آوریم و چرا برخی دیگر مردم نیز بسیار مخالف آن

هستند. بنابراین باید دید مردم چقدر مایل به پذیرش این شکل جدید از درمان هستند؟ با توجه به رشد و تکامل فناوری به شکلی سریع‌تر از آنچه جامعه آکادمیک می‌تواند مطالعات مبتنی بر شواهد را در مورد آن مطالعه و منتشر کند، تعداد فزاینده‌ای از نظرات متخصصان در مورد مدل‌های زبان بزرگ هوش مصنوعی (LLM) و توانایی یا عدم

توانایی آنها در جایگزینی با روانشناسان واقعی، انسانی و آموزش دیده وجود دارد.

کوین روس (Kevin Roose)، مجری پادکست هارد فورک (Hard Fork) می‌گوید: **بی واسطه بودن چت بات‌های هوش مصنوعی،**

**آنها را به جایگزینی جذاب برای درمان به صورت انسان به انسان تبدیل می‌کند** که گران و اغلب ناخوشایند است. نکته این است

که **در حالی که آنها ممکن است توصیه‌های معقولی ارائه دهند، خطاناپذیر نیز نیستند.**

برخی از ما ربات گفتگوگر متنی قدیمی الیزا (ELIZA) را که در اواسط دهه ۱۹۶۰ توسعه یافت، به خاطر می‌آوریم، اما مانند تقریباً

تمام فناوری‌ها، این مقایسه‌ای درست با آنچه اکنون وجود دارد، نیست.

«الیزا» یک برنامه بسته بود که با پاسخ‌های قابل پیش‌بینی خود به طور فزاینده‌ای خسته‌کننده بود. این در حالی است که

مدل‌های فعلی، برای مثال ChatGPT-۴، کلاد (Claude) و جمینای (Gemini)، دارای انعطاف‌پذیری در طراحی هستند که قبلاً هرگز

ندیده‌ایم.

جالب اینجاست که جوزف وایزنباوم (Joseph Weizenbaum)، خالق «الیزا» از مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) نسبت به

خطرات هوش مصنوعی هشدار داده است و آن را «شاخصی از جنون دنیای ما» می‌نامد. وی از دیدن این روزهای هوش

مصنوعی محروم ماند، چرا که در سال ۲۰۰۸ درگذشت.

مانند دلایل گسترده مردم برای استفاده از چت بات‌ها، استفاده از آنها به عنوان یک درمانگر دیجیتال نیز چند وجه دارد. درمان

حضور، اغلب برای افزایش از جامعه که بیشتر به آن نیاز دارند، دشوار است؛ چرا که یک جلسه روان‌درمانی بین ۱۰۰ تا ۲۰۰

دلار هزینه دارد و حتی باید برای ملاقات با روانشناس‌های کاربلد و مشهور ماه‌ها صبر کرد.

**یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که در ایالات متحده، ۶۰ درصد از روانشناسان هیچ فرصتی برای بیماران جدید ندارند، در**

**حالی که بیش از ۴۰ درصد دارای ۱۰ بیمار یا بیشتر در صف انتظار دریافت قرار ملاقات هستند.**

مشاوره آنلاین با یک انسان از طریق تلفن یا لپ‌تاپ تا حدودی در دسترس‌تر است، اما اشتراک ماهانه آن می‌تواند بیش از ۴۰۰

دلار باشد و فراتر از موانع مالی، فیزیکی و جغرافیایی، گفتگو درمانی حضور می‌تواند برای مبتلایان به اختلال طیف

اوتیسم (ASD) و اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) حتی با وجود اینکه مشخص شده که برای هر دو بیماری بسیار مفید

است، چالش برانگیز باشد.

همچنین موضوع مهم دیگری مطرح است. اینکه دسترسی ناکافی به خدمات بهداشت روانی ارائه شده توسط انسان‌ها، منجر

به جستجوی کمک در جاهای دیگر شده است.

محققان در مقاله‌ای در سال ۲۰۲۲ خاطرنشان کردند: بسیاری از افراد مبتلا به ASD یا ADHD در پردازش نشانه‌های اجتماعی در

مورد تأثیر آنها بر دیگران با مشکل مواجه هستند. این می‌تواند تأثیر منفی بر تعاملات اجتماعی داشته باشد و افراد عصبی

واگرا را به انتقاد یا طرد از سوی دیگران سوق دهد.

**با این حال برای بسیاری، یک چت بات، دریچه‌ای برای بحث و تفکر خام و صادقانه ارائه می‌دهد که در حال حاضر ممکن است**

**سودمندتر از هیچ باشد.**

محققان در مقاله سال ۲۰۲۲ خاطرنشان کردند: چت بات‌ها می‌توانند حس ناشناس بودن و محرمانه بودن را ایجاد کنند که می

تواند اعتماد را در میان افرادی که ممکن است در جستجوی کمک حضور برای نگرانی‌های سلامت روان خود مردد باشند،

تقویت کند. علاوه بر این، این ربات‌های گفتگوگر می‌توانند به کاهش انگ سلامت روانی کمک کنند و این کار را برای افرادی که

هنگام مراجعه به درمانگران دچار اضطراب می‌شوند، آسان‌تر کند.

پروفسور جیلی نیوبای (Jilly Newby)، استاد دانشگاه UNSW سیدنی که همچنین بخشی از سازمان بهداشت روانی مؤسسه

بلک داگ (Black Dog) است، از چت بات‌ها حمایت می‌کند، چرا که به افرادی که ارتباط با انسان‌ها را بسیار چالش برانگیز می

دانند، کمک می‌کنند.

در حالی که ربات‌ها با رویکردهای درمانی مانند رفتاردرمانی شناختی (CBT) به خوبی عمل می‌کنند، این استراتژی تنها یکی از

درمان‌های بهداشت روان درمانگر انسانی است.

پروفسور نیوبای می‌گوید: من از آن سوالاتی پرسیده‌ام که اگر در این موقعیت احساس اضطراب کردم، چه کاری باید انجام دهم؟

چند استراتژی که می‌تواند به من در مدیریت کمک کند، چیست؟ کاملاً صادقانه بگویم، متوجه شدم که پیشنهادات هوش

مصنوعی، معقول و کاملاً معتبر بود.

وی افزود: **یکی از محدودیت‌های درمان هوش مصنوعی این است که همه از روش رفتاردرمانی شناختی (CBT) سود نمی‌برند و**

**اگر قرار نیست از CBT بهره‌مند شوید، از نسخه هوش مصنوعی آن نیز سودی نخواهید برد.** با این وجود، افراد زیادی هستند که

می‌توانند این کار را انجام دهند و واقعاً زندگیشان را تغییر دهند.

با این حال، یکی از این چت بات ها به ما نگاهی اجمالی به این فناوری نوظهور داده است و آن «کلاد» است. ربات شرکت آنتروپیک (Anthropic) مهارت گسترده و حرفه ای ربات ChatGPT نسخه ۴۰ شرکت اوپن ای آی (OpenAI) را ندارد، اما بدون دسترسی بی درنگ به اینترنت، به گونه ای طراحی شده است که به نقاط قوت خود، یعنی مکالمه شهودی تکیه کند. به این ترتیب، در ۱۲ ماه گذشته به عنوان ربات درمانگر و مشاور زندگی به ویژه در میان متخصصان فناوری سیلیکون ولی مورد استقبال قرار گرفته است.

کوین روس می گوید: بزرگ ترین طرفداران «کلاد» که بسیاری از آنها در شرکت های هوش مصنوعی کار می کنند یا از نظر اجتماعی با هوش مصنوعی گره خورده اند، باور ندارند که «کلاد» از نظر فنی، یک شخص واقعی است. آنها می دانند که مدل های زبان هوش مصنوعی ماشین های پیش بینی هستند که برای ارائه پاسخ های قابل قبول به درخواست هایشان طراحی شده اند. آنها می دانند که «کلاد» مانند سایر ربات های گفتگوگر، اشتباه می کند و گاهی اوقات مطالب بیهوده تولید می کند و برخی از افرادی که با آنها صحبت کرده ام، نسبت به درجه ای که به «کلاد» و توصیه هایش گوش کرده اند، خجالت می کشند. وی افزود: «کلاد» برای افرادی که آن را دوست دارند، گویا تصور می کنند که «کلاد» آنها را درک می کند و متفاوت است. آنها می گویند «کلاد» خلاق تر و همدل تر و کمتر رباتیک است و خروجی های آن مانند پاسخ هایی است که یک انسان باهوش ارائه می دهد و کمتر شبیه به متون عمومی تولید شده توسط چت بات های دیگر است.

به نظر می رسد هوش مصنوعی «کلاد» به دقت به عنوان یک پشتیبان عاطفی توسعه داده شده است. آماندا اسکال (Amanda Askell)، پژوهشگر، فیلسوف و از معماران «کلاد» به کوین روس، گفت: «کلاد» در حال تعامل با افراد مختلف در سرتاسر جهان است و باید این کار را بدون تعارف و پذیرش ارزش های فردی که با وی صحبت می کند، انجام دهد. این هوش مصنوعی که رسماً با نام «کلاد ۳.۵ Sonnet» شناخته می شود، تا زمانی که به زودی با مدل های جدیدتر و پیشرفته تر جایگزین شود، به کاربران تفاوتی نسبت به سایر چت بات های موجود ارائه می کند.

روس توضیح داد: در طول آموزش از جایگزین «کلاد» خواسته می شود تا پاسخ هایی تولید کند که با ویژگی های مطلوب انسانی مانند ذهن باز، متفکر بودن و کنجکاوی هماهنگ باشد. «کلاد» سپس پاسخ های خود را بر اساس میزان پایبندی آنها به این ویژگی ها قضاوت می کند. داده های به دست آمده به مدل هوش مصنوعی بازگردانده می شوند. آنتروپیک می گوید «کلاد» با آموزش کافی یاد می گیرد که این اصول را «درونی» کند و در هنگام تعامل با کاربران، آنها را بیشتر ابراز می کند. این جنبه مهمی از این عصر جدید چت بات ها را بیان می کند که از «الایزا» بسیار دور است و اکنون به سمت قابلیت های پیشرفته تر و شخصی سازی شده می رود.

اوپن ای آی (OpenAI) به برنامه نویسان این امکان را می دهد که چت بات های منحصر به فردی ایجاد کنند که می توانند به ChatGPT-۴۰ اضافه شوند.

با این حال، منتقدان فناوری، به ویژه کسانی که در زمینه های روانشناسی هستند، از ظهور مشاور چت بات ناامید شده اند. گیل کینینگ (Gail Kenning)، محقق روانشناسی دانشگاه UNSW می گوید که «دوستان» از نوع هوش مصنوعی نمی توانند جایگزین انسان های واقعی و زنده شوند و در صورت عدم دسترسی به جایگزین ها، همچنان باید به عنوان حمایت مکمل در نظر گرفته شوند.

وی افزود: این چیزی است که همه ما در زندگی خود می خواهیم، ارتباط انسان با انسان. **مساله برای بسیاری از مردم این است**

**که دوستان انسانی همیشه در دسترس نیستند و وقتی وجود ندارند، شخصیت های هوش مصنوعی می توانند این شکاف را پر کنند.** بنابراین ما مطمئناً می دانیم که در بحث مراقبت از سالمندان، این افراد اغلب تعداد دوستان، خانواده ها و روابط انسانی لازم را ندارند. آنها می توانند بسیار تنها و منزوی باشند و ممکن است چندین روز را بدون گفتگو بگذرانند. آنها ممکن است کارکنان مراقبتی را ببینند که از آنها مراقبت می کنند، اما این نیاز روانی اجتماعی آنها را برآورده نمی کند. بنابراین وقتی این شکاف وجود دارد، این شخصیت ها مطمئناً می توانند از هوش مصنوعی بهره ببرند.

این چیزی است که همکار پروفسور نیویا که به طور گسترده با وی همکاری کرده، از آن حمایت می کند. وی می گوید: ارتباط انسانی برای بسیاری از مردم واقعاً مهم است و پزشکان بهداشت روانی که به درستی آموزش دیده باشند، می توانند ارتباط انسانی برقرار کنند و همدلی ایجاد کنند و همچنین می توانند به جای حذف فهرستی از استراتژی هایی که مدل های هوش مصنوعی تمایل دارند انجام دهند، به سؤالاتی پاسخ دهند که می تواند واقعاً به آنچه در حوزه نگرانی های یک فرد است، کمک کند.

سال گذشته پایگاه Psychiatric Times ارزیابی مفصلی از عملکرد چهار چت بات اصلی ChatGPT، CoPilot، جمینای و کلاد ارائه کرد. در همین حال، چت بات «گروک» ایلان ماسک نیز نامی برای خود دست و پا کرده است. روس گفت: شخصاً معتقدم که ما در آستانه یک تغییر عمیق در نحوه تعامل با شخصیت های هوش مصنوعی هستیم و من نگران نحوه ورود شخصیت های هوش مصنوعی واقعی به زندگی مان هستم، بدون اینکه اطلاعات زیادی در مورد تأثیرات بلندمدت آنها وجود داشته باشد.

وی افزود: **برای برخی از بزرگسالان سالم، داشتن یک همراه هوش مصنوعی برای پشتیبانی می تواند مفید و شاید حتی متحول کننده باشد، اما برای جوانان یا کسانی که افسردگی یا سایر مسائل مربوط به سلامت روان را تجربه می کنند، نگرانم که چت بات های بسیار متقاعدکننده بتوانند مرز بین خیال و واقعیت را از میان بردارند یا شروع به جایگزینی برای روابط انسانی سالم تر کنند.**

در نهایت باید دید زمانی که هوش مصنوعی با بسیاری از روابط انسانی جایگزین می شود (که کارشناسان معتقدند قریب الوقوع است) چه می شود.