

واکاوی روان‌شناختی اضطراب فراگیر از دست دادن شغل در عصر هوش مصنوعی

یار کمکی، نه رقیب!

گزارش

مرجان قندی
گروه گزارش

روی صندلی‌اش میخکوب شده و به جدولی خیره مانده که هوش مصنوعی بر اساس داده‌هایی که دریافت کرده در چند ثانیه برایش درست کرده است. این کار تخصص او بوده، اما حالا ابزاری بدون هیچ سابقه کاری آن را در یک چشم‌برهم‌زدن انجام داد. در گوشه‌ای از ذهنش، سؤالی مدام می‌چرخد: «اگر این تازه‌وارد بی‌روح، کار من را در کسری از ثانیه انجام می‌دهد، نقش من چیست؟»

این روزها دلهره جا افتادن استفاده از هوش مصنوعی دیگر فقط یک ترس صنفی ساده نیست. این اضطراب و دلهره از مرزهای از دست دادن شغل عبور کرده و به هسته مرکزی هویت و احساس ارزشمندی آدم‌ها نفوذ کرده است. ریشه این ترس، بیش از هر چیز از بلاتکلیفی می‌آید؛ همان وضعیت معلقی که ذهن را به سمت فاجعه‌انگاری می‌کشاند. برای بسیاری، شغل فقط منبع درآمد نیست؛ ویترین هویت آنهاست. وقتی امنیت شغلی از بین می‌رود، در واقع موجودیت فرد در فضای کار نیز زیر سؤال می‌رود. وقتی سرعت تغییرات فناوری‌های روز از توان انطباق ذهن پیشی می‌گیرد و سازمان‌ها هم برنامه‌ای برای همسویی ندارند، این دلهره به یک بحران روان‌شناختی تبدیل می‌شود. حمیده بیاور، روان‌شناس، با اشاره به تفاوت تاریخی ورود ماشین‌ها و ظهور فناوری‌های نوین معتقد است می‌توان از تله مقایسه با هوش مصنوعی رها شد و این فناوری جدید را به‌جای رقیب به بازوی کمکی هر شغلی تبدیل کرد.

بیاور می‌گوید: «در گذشته وقتی ماشین‌ها وارد زندگی انسان شدند، بخش زیادی از کارهای فیزیکی و زور بازو را برعهده گرفتند، اما انسان همچنان دلگرم بود که موهبتی منحصربه‌فرد دارد که ماشین از آن بی‌بهره است؛ یعنی همان قدرت تفکر، خلاقیت، نوشتن و تحلیل کردن. حالا هوش مصنوعی درست پا به همین قلمرو گذاشته و ما با یک پدیده مهم روان‌شناختی به نام «تهدید خودپنداره» روبه‌رو شده‌ایم؛ یعنی خدشه‌دار شدن همان تصویری که فرد از کیستی و تمایزهای خود در ذهن ساخته است. افراد سال‌ها به خود گفته‌اند: من نویسنده‌ای خلاقم، قدرت تحلیل بالایی دارم، در حل مسأله ماهرم یا به خاطر دانش تخصصی‌ام انسانی باارزشم؛ اما وقتی ابزاری نوظهور در کسری از ثانیه کاری مشابه آنها را پیش چشم‌شان خلق می‌کند، در ذهن فرد صرفاً یک رقیب متصور می‌شود که بخشی از تصاویری که از خود ساخته بود زیر سؤال رفته است.»

این روان‌شناس با یادآوری مفهوم تهدید هویت در علم روان‌شناسی توضیح می‌دهد: «نکته تأمل‌برانگیز اینجاست که فرد شاید هنوز در دنیای واقعی شغل و درآمدش را از دست نداده باشد، اما احساس می‌کند جایگاه روانی و منزلت اجتماعی حرفه‌اش پیشاپیش فروریخته است. به بیانی دیگر، انسان امروز گاهی، مدت‌ها پیش از اینکه شغلش را از دست بدهد، حس منحصربه‌فرد بودن و خاص بودنش را از دست می‌دهد.»

بیاور با بیان اینکه شغل برای خیلی از افراد پاسخی است به این پرسش که «من در این دنیا چه کسی هستم؟»، می‌گوید: «زمانی که از کسی می‌خواهیم خودش را معرفی کند، می‌گوید پزشکم، مهندسم، معلمم، نویسنده‌ام یا مدیرم؛ یعنی شغل، یکی از اجزای اصلی هویت اجتماعی فرد می‌شود و فقط راهی برای کسب درآمد نیست.»

او با اشاره به نظریه خودتعیین‌گری توضیح می‌دهد: «ما سه نیاز بنیادین روان‌شناختی داریم: اول خودمختاری یا همان حس حق انتخاب و کنترل بر زندگی، دوم شایستگی که حس توانمندی و برآمدن از پس کارهاست و سوم ارتباط که حس تعلق به دیگران و بخشی از یک مجموعه بودن که شغلِ ما می‌تواند هر سه نیاز را به بهترین شکل تأمین کند. حالا تصور کنید فردی سال‌ها با تخصص احساس شایستگی کرده، از طریق کارش استقلال داشته و تعلق خاطر حس کرده است، اما حالا ناگهان می‌بیند بخش بزرگی از مهارت‌هایش با یک ابزار به نام هوش مصنوعی انجام‌پذیر است؛ در این حالت، دغدغه‌اش فقط از دست دادن درآمد نیست و با حس ناتوانی مواجه می‌شود؛ اینکه دیگر به اندازه قبل مورد نیاز نیست، جایگاه مشخصی ندارد و نمی‌داند قرار است چه کسی باشد. در این نقطه، یک تله خطرناک روان‌شناختی شکل می‌گیرد و آن یکی دانستن ارزش وجودی با عملکرد شغلی است. زمانی که فرد ارزش خود را فقط به کارش گره می‌زند، اگر در آن موفق باشد احساس ارزشمندی می‌کند، اما اگر کارش تهدید شود، احساس می‌کند کل هویت و وجودش در حال فروپاشی است و این دقیقاً همان نقطه آسیب‌پذیری انسان معاصر در برابر تغییرات با هوش مصنوعی است.»

کمال‌گرایان در عصر هوش مصنوعی آسیب‌پذیرترند

این روان‌شناس با اشاره به آسیب‌پذیری بیشتر افراد کمال‌گرا در مواجهه با هوش مصنوعی می‌گوید: «کمال‌گرایان و کسانی که سال‌ها عنوان بهترین متخصص، نویسنده برجسته یا برنامه‌نویس شاخص را یدک کشیده‌اند، حالا آسیب‌پذیرترند. وقتی این افراد می‌بینند ابزاری در چند ثانیه کاری مشابه یا حتی فراتر از دستاوردهای سالیانه‌شان خلق می‌کند، واکنش‌هایی شبیه به سوگ از دست دادن جایگاه روانی را تجربه می‌کنند.»

او توضیح می‌دهد: «این واکنش، سوگ بالینی به معنای از دست دادن عزیز نیست، این حالت واکنشی است به از دست رفتن تصویر ارزشمند از خود. فرض کنید نویسنده‌ای ۲۰ سال برای رسیدن به مهارت فعلی‌اش زحمت کشیده و حالا ابزاری آمده که در چند ثانیه متنی با همان کیفیت تولید می‌کند. اینجاست که فرد احساس خشم، بی‌عدالتی، اضطراب و غم می‌کند و مدام می‌پرسد: «چرا چیزی که برایش سال‌ها رنج کشیدم این‌قدر سریع بی‌ارزش شد؟ من بازهم در جایگاه حرفه‌ای‌ام باقی می‌مانم؟»

این روان‌شناس با تأکید بر اینکه این بحران در افراد کمال‌گرا بسیار شدیدتر است، می‌گوید: «مشکل اینجاست که چنین افرادی ارزشمندی خود را به اجتناب ناشی از ناامیدی نسبت به آینده؛ فرد کارهایی را که روزی در آنها مهارت و اشتیاق داشته کنار می‌گذارد یا برعکس، برای اثبات ناامیدانه ارزش خود در ورطه اعتیاد به کار و کار بیش‌ازحد می‌افتد.»

او با این توضیح که در گروه‌های مختلف این دغدغه متفاوت است، توضیح می‌دهد: «تهدید اصلی برای کارمند نگران، اغلب معیشت، آینده مالی و تأمین امنیت خانواده است؛ او می‌پرسد اگر هوش مصنوعی جای من را بگیرد، هزینه‌های زندگی‌ام را چطور تأمین کنم؟ اما دغدغه اصلی متخصص بیشتر متوجه هویتی حرفه‌ای و احساس شایستگی است؛ فردی که سال‌ها برای مهارت‌آموزی وقت گذاشته، نگران از دست رفتن وجهه متمایز و جایگاه تخصصی‌اش در جامعه است. در این میان ترس مدیر از جنس دیگری است؛ او با ترس از دست دادن کنترل، افزایش مسئولیت‌ها و واهمه‌های ناشی از تصمیم غلط یا عقب‌ماندگی سازمان از رقبا دست‌وپنجه نرم می‌کند. بنابراین یک فناوری واحد می‌تواند سه شکل کاملاً متفاوت از اضطراب را در ذهن کارمند، متخصص و مدیر ایجاد کند و هرکدام نیازمند رویکرد حمایتی و درمانی مختص به خود هستند.»

بیاور درباره تأثیر تیترهای هولناک رسانه‌ها با موضوع اضطراب از دست دادن شغل در عصر هوش مصنوعی بر روان نیروی کار می‌گوید: «در روان‌شناسی با پدیده‌ای به نام تهدید ادراک‌شده روبه‌رو هستیم. فرض کنید فردی مدام در شبکه‌های اجتماعی با تیترهایی چون «این ۱۰ شغل تا سال آینده نابود می‌شوند» مواجه شود؛ حتی اگر شغل او در آن فهرست نباشد باز هم دچار حس ناامنی شدید می‌شود. این‌گونه تیترهای زرد سه اثر مخرب دارند: اول، تمام تمرکز فرد را به سمت تهدید جلب می‌کنند؛ دوم، احتمال وقوع اتفاق منفی را در ذهن بزرگ‌تر از واقعیت نشان می‌دهند؛ و سوم، حس فوریت و ناتوانی مطلق ایجاد می‌کنند.»

او با اشاره به پدیده سوگیری دسترس‌پذیری توضیح می‌دهد: «وقتی تصویری به راحتی در ذهن ما حاضر شود، احتمال وقوعش را بیشتر از واقعیت تخمین می‌زنیم؛ مثلاً دیدن هر روزه اخبار اخراج کارکنان به دلیل هوش مصنوعی، این تصور کاذب را می‌سازد که کل بازار کار در حال فروپاشی است. به همین دلیل باید میان آگاهی‌بخشی و ترس‌آفرینی مرز قائل شد. آگاهی‌بخشی یعنی ارائه تغییرات واقعی همراه با داده‌های دقیق، احتمالات منطقی و راهکارهای سازنده؛ اما ترس‌آفرینی یعنی به تصویر کشیدن آینده‌ای قطعی و فاجعه‌بار بدون پشتوانه اطلاعاتی معتبر که فقط درماندگی مخاطب را بیشتر می‌کند.»

رقیب یا بازوی کمکی

این روان‌شناس درباره اینکه چطور می‌توان زاویه دید را از هوش‌مصنوعی رقیب من است به هوش مصنوعی بازوی کمکی من است، تغییر داد، بدون آنکه دچار خوش‌خیالی ساده‌لوحانه شویم، توضیح می‌دهد: «یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی شناختی، بازسازی شناختی است؛ یعنی یاد بگیریم تفسیرهای ذهنی خود را از وقایع بررسی و در صورت لزوم آنها را اصلاح کنیم. برای مثال، فکر اولیه و اضطراب‌آور ما این است که هوش مصنوعی کار من را انجام می‌دهد، پس دیگر نیازی به من نیست. اما بازسازی شناختی این تصویر را تعدیل می‌کند و می‌گوید هوش مصنوعی شاید بخشی از وظایف من را انجام دهد، اما می‌تواند قضاوت، مسئولیت‌پذیری و ظرافت‌های مهارت انسانی من را تمام‌وکمال جایگزین کند؟»

او تأکید می‌کند: «هدف ما مثبت‌اندیشی افراطی و انکار واقعیت تغییرات بازار کار نیست. واقعیت این است که برخی مشاغل کوچک می‌شوند، بعضی وظایف حذف می‌شوند و حتی ممکن است افرادی شغلشان را از دست بدهند؛ بنابراین آنچه نیاز داریم، پذیرش واقعیت بدون تسلیم شدن در برابر ترس است.»

این روان‌شناس پیشنهاد می‌کند: «به جای اینکه بپرسیم چطور با هوش مصنوعی رقابت کنیم، باید از خود بپرسیم چطور می‌توانیم با کمک هوش مصنوعی، توانایی‌های تخصصی‌مان را توسعه دهیم؟ وقتی این پرسش بنیادین را در ذهنمان تغییر دهیم، جهت‌گیری رفتارهایمان هم به‌طور طبیعی تغییر خواهد کرد.»



