

«شهروند» بررسی می کند؛ مزایا و معایب استفاده از هوش مصنوعی در جلسات روان درمانی

روان آدمی زیر تیغ هوش مصنوعی

[شهروند] بسیاری از انسان‌ها در حال حاضر با انواع مختلف هوش مصنوعی در دنیای پیشرفته و کاربردی در ارتباط هستند و از توانایی‌های آن حیرت‌زده می‌شوند. هوش مصنوعی ترکیبی از علوم رایانه، ریاضیات و علوم شناختی است و به دانشمندان این امکان را می‌دهد که سیستم‌ها و ماشین‌های پیشرفته طراحی کنند و از آن‌ها در صنایع و کسب و کارهای مختلف استفاده کنند. نکته جالب اینکه هوش مصنوعی وارد علم روانشناسی شده است. درواقع استفاده از هوش مصنوعی در روانشناسی تحول بزرگی در تشخیص درمان و پژوهش‌های روانشناختی ایجاد کرده است. واقعیت امر این است که هوش مصنوعی با تحلیلی داده‌های پیچیده، پیش‌بینی الگوهای فتاری و ارائه راهکارهای شخصی‌سازی شده به متخصصان روانشناسی کمک می‌کند تا خدمات بهتری ارائه دهند.

هوش مصنوعی، کمک حال روانشناسان

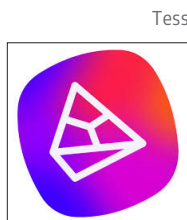
با وجود بررسی کاربردهای هوش مصنوعی در روانشناسی که هنوز هم در حال انجام است؛ باید این نکته را هم یادآور شویم که این علم قرار نیست جایگزین نیروهای انسانی شود و تنها نقش کمکی را برای آنها ایفا می‌کند. در واقع ترکیب هوش مصنوعی و مشاوران باتجربه، قابلیت پردازش داده‌ها و مشکلات افراد مختلف را راحت‌تر کرده و در نتیجه درمان‌های قطعی را پیش روی آنها قرار می‌دهد. ارزیابی خودکار، مشاوره روانشناسی مجازی، شناخت دقیق روان پنهان، تصویربرداری از مغز، مدل‌سازی و پیش‌بینی، دستیار مجازی روانشناس و همچنین انتخاب درمان از جمله کاربردهای هوش مصنوعی در روانشناسی هستند. به عنوان نمونه روانشناسان می‌توانند از هوش مصنوعی برای ارزیابی‌های خودکار عملکرد شناختی، عاطفی و رفتاری استفاده کنند. این ارزیابی‌ها استاندارد هستند و به پزشکان کمک می‌کنند تا تشخیص‌ها و توصیه‌های درمانی دقیق‌تر و کارآمدتری را ارائه دهند. طبق داده‌های به دست آمده تکنولوژی هوش مصنوعی در مشاوره روانشناسی نیز بسیار موفق عمل کرده و به شکل مجازی می‌تواند به افراد کمک کند. این تکنولوژی قادر است به صورت کامل خودکار با افراد مختلف تعامل برقرار کرده و به آنها در مواجهه با مسائل روانشناسی کمک کند. یک ربات روان درمانگر از طریق گفتگو و پرسش‌های هوشمند، احساسات، نگرش‌ها و نیازهای فرد را درک کرده و راهنمایی‌های مناسبی را در اختیار او قرار می‌دهد. همچنین در دسترس بودن ۲۴ ساعته، حفظ حریم خصوصی و ارائه اطلاعات دقیق و موثق به کاربران، جزو ویژگی‌های مثبت آن است.

برنامه‌های کاربردی هوش مصنوعی در روانشناسی

برای افرادی که دچار استرس و اضطراب هستند کمک می‌کند و با چت و مکالمه، احساساتشان را شناسایی خواهد کرد. سپس راهکارهایی را برای مدیریت این مشکل به

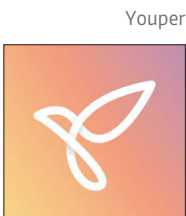
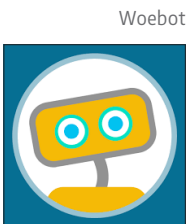


آنها ارائه می‌دهد.



در این برنامه مبتنی بر هوش مصنوعی راهکارهایی برای مدیریت و کاهش علائم بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب با توجه به نیاز کاربر قرار داده شده است.

یک دستیار هوشمند که به کاربران کمک می‌کند تا عادات‌های مثبت را در زندگی خود ایجاد کنند. همچنین از طریق مکالمات روانشناسی و تمرین‌های روانشناختی، به افراد کمک می‌کند تا با استرس، اضطراب و سایر مسائل روانی خود راحت‌تر کنار بیایند.



یک برنامه جالب برای مدیریت استرس، اضطراب و افسردگی بوده و از طریق مکالمات و تمرین‌های روانشناختی، به مدیریت احساسات فرد کمک می‌کند.

شناخت دقیق روان پنهان بیماران با هوش مصنوعی!

طبق برخی تجربیات در جهان هوش مصنوعی با تحلیل داده‌های اسکن مغزی، به شناسایی الگوها و ارتباطات بین فعالیت‌های عصبی و فرایندهای شناختی کمک می‌کند. این اطلاعات به محققان امکان می‌دهند تا وضعیت مراجعان را بهتر درک کرده و مکانیسم‌های زیربنایی بیماری‌های روانی را شناسایی کنند. به همین دلیل بسیاری از روانشناسان از هوش مصنوعی برای پیش‌بینی و درمان بیماری‌های روانی استفاده می‌کنند تا بتوانند سرعت درمان بیماران را بالاتر ببرند. البته هوش مصنوعی در پروسه ترجمه و تصویربرداری از مغز هم به روانشناسان کمک می‌کند. این علم می‌تواند داده‌های بزرگ حاصل از اسکن مغز را تحلیل کرده و الگوهای مناطق مختلف آن را شناسایی کند. با دریافت این اطلاعات، روانشناسان اطلاعات به دست آمده را بیشتر درک کرده و دقیق‌تر و جامع‌تر در مورد درمان مراجعان خود تصمیم‌گیری می‌کنند. گزارش‌هایی که هوش مصنوعی در اختیار مشاوران قرار می‌دهد به درک سازوکارهای عملکردی مغز و تشخیص بهتر کمک می‌کند. هرچند استفاده از الگوریتم‌های هوش مصنوعی به روانشناسان امکان می‌دهد تا مدل‌هایی را ایجاد کرده و به شناسایی افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های روانی هستند کمک کنند. با استفاده از این علم، محققان می‌توانند داده‌های بزرگ و الگوریتم‌های پیشرفته را به کار برده و الگوها و روابط پنهان را شناسایی کنند. در نهایت نیز مدل‌های دقیق و قابل اعتمادی را برای پیش‌بینی و جمع‌آوری منابع در دست خواهند داشت.

هوش مصنوعی، دستیار روانشناسان

نکته جالب و قابل تأمل اینکه هوش مصنوعی می‌تواند شبیه به یک دستیار مجازی برای روانشناسان عمل کند. با استفاده از این علم، بازدهی بالاتر رفته و خطاهای کمتری در پروسه درمان ایجاد خواهد شد. البته نرم‌افزارهایی برای این منظور ساخته شده‌اند که خلاصه‌ای از محتوای جلسات درمانی قبلی را به درمانگر می‌دهند و به او کمک می‌کنند تا برای جلسه پیش‌رو یادبازتری آماده شود. حتی برخی از این ابزارها، می‌توانند در فاصله زمانی که فرد قرار است جلسه بعدی خود را برگزار کند، احساساتش را ارزیابی کرده و در جلسه مراجعه آنها را در اختیار روانشناس قرار می‌دهد تا بتواند تمرین‌ها و مهارت‌هایی را دقیقاً متناسب با فرد به او ارائه دهد. یکی دیگر از خدماتی که هوش مصنوعی به علم روانشناسی داشته ترکیب درمان است. در این عرصه با استفاده از هوش مصنوعی و درمان‌های انسانی به تصمیم‌گیری درباره انتخاب روش‌های درمانی درست کمک می‌کند. این تکنولوژی با استفاده از داده‌ها و الگوریتم‌هایی که به دست می‌آورد، اطلاعاتی را در اختیار پزشکان و متخصصان قرار می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا تصمیم بهتری را درباره درمان بیماران خود بگیرند.

تجربه نگاری

ریچارد لونیس، مشاور و روان‌درمانگر مستقر در بریستول اشاره می‌کند زمانی که از Woebot، یک چت‌بات محبوب بر پایه که خدمات روان درمانی ارائه می‌دهد، برای کمک به موضوعی که هم‌زمان با درمان‌گرش در حال بررسی آن بود استفاده کرد؛ ربات نتوانست به جزئیات مسئله پی ببرد. این چت‌بات به او پیشنهاد داد که «به حقایق پایبند باشد» و تمام محتوای احساسی پاسخ‌هایش را حذف کرد و به او توصیه کرد افکار منفی‌اش را به شکلی مثبت بازنگری کند. لونیس گفت: «به عنوان یک درمانگر، اصلاح یا پاک کردن احساسات، آخرین توصیه‌ای است که ممکن است به مراجع ارائه دهم.» او افزود: «وظیفه ما این است که با مراجع رابطه‌ای ایجاد کنیم که او بتواند احساسات دشوار را در خود نگه دارد نه اینکه آن‌ها را پاک کند. ما در تلاشیم مراجعان راحت‌تر به کاوش، یکپارچه‌سازی و یافتن معنا در این احساسات بپردازند و در نهایت خودشان را بهتر بشناسند.»

مزایای استفاده از هوش مصنوعی در روانشناسی

یکی از مزایای بهره بردن از هوش مصنوعی ارائه پشتیبانی در همه ساعات روز است. در واقع ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند در هر زمانی از شبانه‌روز در دسترس باشند. این ویژگی می‌تواند برای افرادی که در مواقع بحرانی (مانند خودکشی) به کمک فوری نیاز دارند بسیار مفید باشد و به آن‌ها امکان می‌دهد بدون نیاز به انتظار برای وقت مشاوره، از راهنمایی بهره‌مند شوند. کاهش هزینه‌های درمان هم یکی دیگر از مزایای هوش مصنوعی در علم روانشناسی است. درواقع استفاده از هوش مصنوعی در مشاوره و درمان روانی می‌تواند هزینه‌ها را کاهش دهد، چرا که نیاز به حضور مشاور یا روانشناس انسانی برای هر جلسه کاهش می‌یابد. این مسئله می‌تواند خدمات روان‌شناختی را برای افراد بیشتری قابل دسترسی کند. تشخیص زودهنگام مشکلات روانی هم هست. سیستم‌های هوش مصنوعی قادر به شناسایی الگوهای نگران‌کننده در رفتارها و گفتار افراد هستند. آنها می‌توانند به شناسایی علائم اولیه مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و تمایلات خودکشی کمک کنند به طوری که مداخلات به‌موقع و مؤثر انجام شود. این مزایا می‌توانند به بهبود کیفیت و دسترسی به خدمات روانشناختی کمک کنند و به ویژه در شرایطی که منابع انسانی محدود است جایگزین‌های مفیدی را ارائه دهند.

معایب استفاده از هوش مصنوعی در روانشناسی

نیود درک عمیق انسانی یکی از معایب استفاده از این تکنولوژی است. طبق مقاله کادیا یکی از محدودیت‌های اصلی هوش مصنوعی در روانشناسی، ناتوانی آن در درک واقعی طبیعت پیچیده احساسات انسانی است. درمانگران اعتقاد دارند درمان از طریق درک و همدلی فرد اتفاق می‌افتد. هوش مصنوعی فاقد توانایی درک عواطف و تجربه‌های انسانی به صورت عمیق است. در حالی که می‌تواند الگوها را شناسایی کند، نمی‌تواند به طور کامل احساسات پیچیده بیماران را درک کند و پاسخ بدهد. این محدودیت می‌تواند به مشاوره‌هایی منجر شود که تئوریک، سرد و بی‌روح به نظر می‌رسند. عدم پیش‌بینی رفتارها در شرایط بحرانی هم یکی از بزرگترین چالش‌های هوش مصنوعی است. عدم توانایی در پاسخ به شرایط بحرانی مانند افکار خودکشی یا بحران‌های شدید روانی است. این سیستم‌ها نمی‌توانند تصمیم‌گیری‌های فوری و حیاتی انجام دهند و ممکن است نتوانند به موقع مداخله کنند. اگر به مثال اسمیت رجوع کنیم متوجه این برداشت غلط می‌شویم. اسمیت قصد خودکشی و پریدن از بالای صخره‌ها را داشت در صورتی که هوش مصنوعی به غلط تفکر اسمیت را صخره‌نوردی و فعالیت بدنی برداشت کرده بود.

مسائل حریم خصوصی و امنیت داده‌ها

در روانشناسی، داده‌های بیمار بسیار حساس و شخصی هستند. استفاده از هوش مصنوعی برای تحلیل این داده‌ها ممکن است خطر نشت اطلاعات یا سوءاستفاده از آنها را افزایش دهد، به ویژه اگر پروتکل‌های امنیتی به درستی رعایت نشوند. این چالش‌ها نشان می‌دهند که هوش مصنوعی نمی‌تواند جایگزین کاملی برای متخصصان سلامت روان باشد، بلکه باید به عنوان یک ابزار مکمل با توجه به محدودیت‌هایش استفاده شود.

