دکتر مریم اسلامی

پزشک و دکتری تخصصی ژنتیک

استفاده از هوش مصنوعی برای کمک به سلامت روان در میان جوانان به‌سرعت در حال افزایش است

محققان می‌گویند محبوبیت این ابزارها می‌تواند شکاف میان افزایش مشکلات ملی و کمبود متخصصان بالینی را پر کند — به شرط آنکه مشاوره ارائه‌شده درست باشد.

دیگر این پرسش مطرح نیست که آیا جوانان از هوش مصنوعی برای مراقبت از سلامت روان استفاده می‌کنند یا نه؛ بلکه مسئله، درستی و سلامت مشاوره‌ای است که دریافت می‌کنند. یک نظرسنجی اخیر نشان داد که استفاده از چت‌بات‌های هوش مصنوعی برای مراقبت از سلامت روان در میان نوجوانان و جوانان در مدت تنها یک سال ۶۰ درصد افزایش یافته است؛ روندی که برگزارکنندگان نظرسنجی گفتند احتمالاً ادامه خواهد یافت.

هاو یو، دانشیار اپیدمیولوژی بالینی دانشکده پزشکی هاروارد در مؤسسه بهداشت هاروارد پیلگریم، این مطالعه را با ۱٬۷۲۷ شرکت‌کننده رهبری کرد. یو گفت در حالی که هوش مصنوعی به پر کردن شکاف درمانی ناشی از افزایش مشکلات جوانان در ایالات متحده در میان کمبود متخصصان سلامت روان کمک می‌کند، تمرکز باید بر اطمینان از مفید و بی‌خطر بودن مشاوره ارائه‌شده باشد.

گازت: نظرسنجی شما چه چیزی را نشان داد؟

هاو یو: ما سال گذشته مطالعه مشابهی انجام دادیم و در آن زمان دریافتیم که یک نفر از هر هشت جوان ۱۲ تا ۲۱ ساله از هوش مصنوعی برای مشکلات سلامت روان استفاده می‌کند. امسال نسبت حتی بالاتری یافتیم، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر. این بدان معناست که نزدیک

به ۲۰ درصد جوانان این کشور از هوش مصنوعی برای مشاوره سلامت روان استفاده می‌کنند. این افزایشی سریع در یک سال است. جای تعجب نیست که ما تفاوت‌هایی در استفاده از هوش مصنوعی در میان گروه‌های مختلف جوانان یافتیم؛ جوانان نسبتاً مسن‌تر بیشتر احتمال دارد از هوش مصنوعی استفاده کنند و دختران بیشتر احتمال دارد از هوش مصنوعی برای مسائل سلامت روان استفاده کنند. ممکن است برای برخی تعجب‌آور باشد که دریافتیم اکثریت جوانان استفاده‌کننده از هوش مصنوعی، این استفاده را به هیچ بزرگسالی — نه والدین و نه پزشکان — اطلاع نداده‌اند. این می‌تواند نگران‌کننده باشد، زیرا اطلاعات نادرست از طریق مدل‌های مختلف هوش مصنوعی در دسترس است، مدل‌هایی که برای ارائه مشاوره سلامت روان طراحی نشده‌اند. بنابراین، ما والدین و پزشکان را تشویق می‌کنیم که با جوانان خود درباره استفاده احتمالی‌شان از هوش مصنوعی صحبت کنند. آن‌ها ممکن است بتوانند تشخیص دهند که آیا فرزندشان مشکل سلامت روان دارد یا به فرزندشان کمک کنند بین اطلاعات دقیق و اطلاعات نادرستی که می‌دانیم آنلاین موجود است، تمایز قائل شود.

گازت: این یافته‌ها درباره وضعیت فعلی مراقبت از سلامت روان جوانان و نوجوانان چه می‌گوید؟

این قطعاً نشان می‌دهد که امروز ایالات متحده با مشکل بزرگی روبروست. از یک سو، شاهد پذیرش سریع هوش مصنوعی در بخش‌های مختلف جامعه هستیم. از سوی دیگر، شیوع مشکلات سلامت روان در میان جوانان افزایش یافته است. کنار هم گذاشتن این دو، چندان تعجب‌آور نیست وقتی می‌بینیم جوانان به طور فزاینده‌ای برای مشاوره سلامت روان به هوش مصنوعی روی می‌آورند.

گازت: آیا این موضوع نشان‌دهنده کمبود ظرفیت در سیستم مراقبت سلامت روان ما نیز هست؟

سیستم بهداشتی ما با کمبود شدید روانپزشکان، به‌ویژه روانپزشکان کودک، روبروست و تنها نیمی از کسانی که نیازهای سلامت روان دارند، در واقع درمان دریافت می‌کنند. بنابراین، اگر جوانی مشکل سلامت روان داشته باشد، هوش مصنوعی مزایایی ارائه می‌دهد. هوش مصنوعی صبور است. هوش مصنوعی در هر زمان، ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس است. برای صحبت با هوش مصنوعی نیازی به نوبت گرفتن نیست و هوش مصنوعی مهربان است. به‌ندرت پیش می‌آید که هوش مصنوعی تندخو یا بی‌حوصله شود. بنابراین مزایایی وجود دارد، به‌ویژه برای افرادی که در مناطق روستایی یا دورافتاده با کمبود شدید نیروی کار سلامت روان زندگی می‌کنند.

گازت: چقدر درباره کیفیت پاسخ‌هایی که از این چت‌بات‌های هوش مصنوعی عمومی می‌آید، می‌دانیم؟ آیا هنوز این نگرانی وجود دارد که کودکان و جوانان ممکن است مشاوره بد یا حتی مضر دریافت کنند؟

این هنوز یک نگرانی است. و درست است که فجایعی مانند اقدام به خودکشی زمانی رخ داده که جوانان با هوش مصنوعی درباره مسائل سلامت روان صحبت کرده‌اند. شرکت‌های هوش مصنوعی قول داده‌اند که محافظ‌هایی نصب کنند، اما شواهد تجربی درباره چگونگی پایبندی به این وعده‌ها وجود ندارد. فراتر از این مطالعه خاص، بسیاری از محققان علاقه‌مند به ارزیابی ایمنی و اثربخشی مشاوره سلامت روان ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی هستند. افراد بیشتری توجه می‌کنند، بنابراین امیدواریم بهبودی حاصل شود، اما این موضوع هنوز باید دیده شود. مقاله اشاره می‌کند که این مدل‌های هوش مصنوعی برای دوستانه، موافق و چاپلوس بودن طراحی شده‌اند. آیا ممکن است کودکان اطلاعاتی دریافت کنند که به شیوه‌ای مثبت اما همچنان غیرمفید تقویت‌کننده باشد؟ بیشتر مدل‌های هوش مصنوعی سعی می‌کنند جذاب و چاپلوس باشند تا مشتریان خود را حفظ کنند و بسیاری از افراد، به‌ویژه جوانان، به راحتی

جذب می‌شوند. اما هنوز این نگرانی وجود دارد که مشاوره و اطلاعات ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی واقعاً مفید باشد. در مطالعه ما، دریافتیم که اکثریت قریب به اتفاق جوانان، بیش از ۹۰ درصد، می‌گویند مشاوره مفید است، اما این هنوز یک پرسش تجربی است که باید ارزیابی کنیم: آیا مشاوره سلامت روان ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی واقعاً مفید و دقیق است؟ ایمنی و اثربخشی مدل‌های هوش مصنوعی یک اولویت برای پژوهش است، زیرا همانطور که در ابتدا گفتیم، این اتفاقات همین حالا در حال وقوع است و روند در میان جوانان در حال افزایش است. به‌عنوان یک جامعه، ما مسئولیت داریم اطمینان حاصل کنیم که آنچه دریافت می‌کنند دقیق و مفید است.

گازت: اشاره کردید که چت‌بات‌های هوش مصنوعی وجود دارند که برای درمان طراحی شده‌اند. من مطالعات قبلی دیده‌ام که نشان می‌دهد آن‌ها می‌توانند بسیار خوب باشند، اما توسعه‌شان کند بوده است. آیا پیام کلیدی این است که باید توسعه این ربات‌های آموزش‌دیده درمانی را تسریع کنیم؟

بله. ما کمبود شدید روانپزشکان کودک داریم که بتوانند نیازهای برآورده‌نشده جوانان ما را برطرف کنند، بنابراین مدل‌های هوش مصنوعی می‌خواهیم که بتوانند این کمبود را کاهش دهند. با این حال، تعجب‌آور نیست که شاهد نگرانی مردم درباره پیامدهای بالقوه کیفیت و ایمنی حتی هوش مصنوعی آموزش‌دیده به‌طور خاص و سلامت‌محور باشیم. به همین دلیل برخی سیاست‌گذاران، مانند ایلینوی، اقداماتی انجام داده‌اند. در نهایت، این مسئله ایمنی بیمار است.

گازت: روند را به کجا می‌بینید؟ شاهد افزایش از یک نفر از هر هشت نوجوان و جوان استفاده‌کننده از هوش مصنوعی برای نیازهای سلامت روان به یک نفر از هر پنج نفر بوده‌ایم. آیا قصد دارید نظرسنجی را سال آینده انجام دهید و انتظار دارید درصد حتی بیشتر شود؟

ما قطعاً نظرسنجی‌های پیگیری خواهیم داشت و به احتمال زیاد شاهد افزایش تعداد خواهیم بود. با توجه به اینکه هوش مصنوعی اکنون بخشی از زندگی روزمره جوانان است و نیازهای برآورده‌نشده سلامت روان وجود دارد، این تعجب‌آور نیست. هوش مصنوعی به‌راحتی در دسترس و بی‌نهایت صبور است.

گازت: آیا در این میان شگفتی‌ای برای شما وجود داشت؟

یک شگفتی این بود که ما تفاوت معناداری بین مناطق روستایی و شهری نیافتیم، حتی اگر بدانیم شکاف دیجیتال روستایی-شهری وجود دارد و مناطق روستایی و دورافتاده کمبود شدید روانپزشک کودک دارند. اگر تحقیقات آینده تأیید کند که کودکان روستایی و شهری به یک اندازه احتمال استفاده از هوش مصنوعی را دارند، این ممکن است به کاهش اثرات نامطلوب کمبود نیروی کار در مناطق روستایی کمک کند. هوش مصنوعی قطعاً این پتانسیل را دارد. اما ما می‌خواهیم مطمئن شویم که این مدل‌های خاص هوش مصنوعی استانداردهای بالینی مشاوره سلامت روان را برآورده می‌کنند.

https://news.harvard.edu/gazette/story/2026/08/ai-use-surging-for-mental-health-help-among-young-people/?utm_source=linkedin&utm_campaign=hu-linkedinuniversity-general&utm_medium=social