

Prof. Aleksandra Przegalińska: Korzystam z AI. Testuję pomysły, zanim siądę do nich na serio

© Patrycja Pustkowiak

Prof. Aleksandra Przegalińska, filozofka, badaczka rozwoju nowych technologii, prorektorka Akademii Leona Koźmińskiego:

Tekst pochodzi z miesięcznika "Wysokie Obcasy Extra".

Gazeta Wyborcza / Wysokie Obcasy 07.07.2025

https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,163229,32074992,prof-aleksandra-przegalinska-korzystam-z-ai-testuje-pomysly.html?_gl=1*hgxlzj*_gcl_au*MTg1NDI1ODU0MS4xNzU5MDYxMDk1LjEyNjYxOTMxNjQuMTc2MjgwNzA4Ni4xNzYyODA3MTM2*_ga*MTewODI1MDUyMS4xNzUwMDczODEw*_ga_6R71ZMJ3KN*czE3NjQ2ODgwNzckbzQ3JGcxJHQxNzY0Njg4NjUyJGo2MCRsMCRoMA..#s=S.embed_article-K.C-B.1-L.2.zw

Wierzę, że nauczymy się relacji z AI, że oswoimy ją tak, jak kiedyś oswajaliśmy inne wielkie zmiany technologiczne". Patrycja Pustkowiak pyta prof. Aleksandrę Przegalińską o wpływ sztucznej inteligencji na codzienność.

Czy nowe technologie dzielą pokolenia? Powiedziałabym, że zmieniają między nami dynamikę. Młodzi ludzie są bardziej osadzeni w świecie cyfrowym – to ich naturalne środowisko, coś, w czym dorastali. Dla starszych, którzy pamiętają świat bez internetu, smartfonów czy TikToka, tempo zmian bywa oszałamiające. Ale to raczej wyzwanie, a nie katastrofa. Sama staram się mu podołać. Jestem mamą i widzę, że w internecie są treści, których nie powinna oglądać moja córka, ale z drugiej strony wiem też, że nie jestem w stanie jej całkowicie przed tym światem ochronić. Zamiast więc zabraniać, próbuję towarzyszyć jej w eksplorowaniu tej rzeczywistości. Kluczowe są rozmowy. Takie naprawdę szczere – o tym, co jest w sieci fajne, a co mnie niepokoi. Staram się nie moralizować tylko pytać i słuchać. Bo jak zacznę od zakazów albo „bo ja wiem lepiej”, to natychmiast zamyka się przestrzeń do dialogu.

A to właśnie rozmowa daje dzieciom narzędzia, żeby same mogły rozpoznawać, co jest wartościowe, a co toksyczne. Oczywiście ustaliłam z córką jakieś ramy czasowe dotyczące surfowania po internecie – nie chcę udawać, że totalna wolność ekranowa to zawsze dobry pomysł, ale do tych ograniczeń doszłyśmy razem, to nie było arbitralne „od 20 koniec internetu”. Dbam też o to, by jej czas spędzony przed ekranem był jakościowy. Patrzę, czy to pasywne scrollowanie, czy może tworzenie czegoś, rozmowa z kimś bliskim, nauka?

Jeśli chodzi o patotreści – uczymy się razem, jak je rozpoznawać. Tłumaczę, czym jest manipulacja, czym clickbait, dlaczego ktoś może zarabiać na prowokowaniu i kontrowersji. Staram się, żeby wiedziała, że może do mnie przyjść, jeśli coś ją zaniepokoi, zamiast bać się, że będzie miała szlaban. Czy to wszystko działa zawsze idealnie? Nie. Ale wierzę, że zaufanie i wspólne szukanie sensu w tym cyfrowym chaosie daje więcej niż sama kontrola. Zwłaszcza że

nasze dzieci i tak będą kiedyś w tym świecie same – lepiej, żeby weszły w niego świadome, nie tylko posłuszne.

Nie demonizowałabym też wpływu internetu na młodych ludzi. Z moich obserwacji wynika, że oni są dużo bardziej świadomi, niż nam się wydaje. Dla wielu z nich siedzenie godzinami w telefonie przestaje być cool. Często lepiej niż dorośli zarządzają swoją obecnością w sieci. Czasem mam nawet poczucie, że to my dajemy się w nią wciągać bezrefleksyjnie, a oni potrafią już z tego świata korzystać bardziej selektywnie. Poza tym dla nich bycie offline, zadbanie o siebie, robienie czegoś analogowego zaczyna być modne.

Dlatego nie powiedziałabym, że nie umieją budować relacji. Raczej robią to inaczej, po swojemu. Może mniej rozmawiają twarzą w twarz czy później wchodzą w związki, bo mają większą potrzebę eksploracji tożsamości, także tej cyfrowej – ale to nie znaczy, że są do nich emocjonalnie niezdolni. Sporo danych mówi też o tym, że młodzi odwracają się od aplikacji randkowych na rzecz doświadczeń realnych.

A moja osobista relacja z nowymi technologiami? Jest pozytywna, ale też bardzo pragmatyczna. Korzystam z różnych narzędzi AI i nie ukrywam, że bardzo mi to ułatwia życie – także to zawodowe. Dzięki nim piszę bardziej zwarte e-maile, łatwiej mi organizować chaos informacyjny, robić szybki research albo przetestować pomysł, zanim jeszcze siądę do czegoś na serio.

Lubię eksperymentować – testuję narzędzia do wspomagania pisania, uczenia się języków, organizowania dnia, nawet do planowania podróży. I to wszystko działa, o ile mamy do tego dystans i traktujemy AI nie jako wyrocznię, ale pomocnika.

Jeśli chodzi o przyszłość, mam w sobie ostrożny optymizm. Wierzę, że nauczymy się relacji z AI, że oswoimy ją tak, jak kiedyś oswajaliśmy inne wielkie zmiany technologiczne. Ale nie stanie się to samo – potrzebujemy edukacji, rozmowy, także błędów i korekt. Sama nie jestem ani technofobką, ani technoutopistką. Lubię AI, ale bardziej lubię ludzi.

Notowała Patrycja Pustkowiak.

*Tekst pochodzi z miesięcznika "Wysokie Obcasy Extra" nr 7/2025. Numer w sprzedaży od 17 czerwca.
Redagowała Karolina Jaroszewicz.*