



# Вештачка интелигенција за раст во кариерата

Добредојдовте во проектот ReSkill45+. Овој курс ќе ви помогне да ја разберете вештачката интелигенција и да ја искористите за вашиот професионален развој.

Финансирано од Европската унија. Ставовите и мислењата изразени овде се само на авторот(ите) и не мора нужно да ги одразуваат ставовите на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не сносат одговорност за нивната содржина.



# Добредојдовте на вашето патување со вештачка интелигенција

Технологијата, особено вештачката интелигенција, брзо го менува начинот на кој живееме и работиме. Добрата вест е што за да ја разберете вештачката интелигенција не ви треба диплома по компјутерски науки. Овој курс е создаден за возрасни кои сакаат да бидат во тек со промените, да имаат повеќе самодоверба и да останат конкурентни на пазарот на труд.

Зошто е важно да учите за вештачката интелигенција токму сега? Бидејќи таа станува дел од секојдневната работа и алатките што ги користиме. Работодавците сè повеќе ги ценат луѓето кои умеат да се приспособат. Кога ги разбирате основите на вештачката интелигенција, можете да работите поефикасно и да отворите нови можности за себе. Тоа е како да додавате моќна нова алатка на искуството што веќе го имате.

Во денешно време се повеќе расте потребата за знаење што е поврзано со вештачката интелигенција. Работниците кои го познаваат своето поле на способности и знаат како да ги искористат новите технологии, стануваат многу важни за секоја организација. Со учество на овој курс, вие покажувате дека сте подготвени за иднината и дека сакате да напредувате во современото работно опкружување.



# Вашата патека на учење

Во следните неколку делови, ќе ве водиме низ сè што треба да знаете за вештачката интелигенција и како таа може да ја поддржи вашата кариера. Еве што ќе поминеме заедно:

01

## Вовед и Цели

Разбирање што ќе научите и зошто тоа е важно за вашата иднина

03

## Вештачката интелигенција во секојдневниот живот

Препознавање на технологиите за вештачка интелигенција што веројатно веќе ги користите

05

## Вештачката интелигенција за раст на кариерата

Практични начини за користење на алатките со вештачка интелигенција за учење и напредок

07

## Започнување со вештачка интелигенција

Практични совети оваа недела за да започнете да користите алатки со вештачка интелигенција

02

## Што е вештачка интелигенција?

Јасни дефиниции и основни концепти, кои се објаснети на едноставен јазик

04

## Вештачката интелигенција и пазарот на труд

Како вештачката интелигенција ја трансформира работата и зошто сега преквалификацијата станува важна

06

## Етички грижи и митови

Соочување на стравовите и заблудите со факти и перспектива

08

## Резиме и следни чекори

Клучни заклучоци и вашиот персонализиран план за акција

# Што ќе постигнете

По завршување на курсот ќе стекнете практични вештини што ќе ја зајакнат вашата самодоверба и ќе ви помогнат во вашата кариера. Ова не се сложени или далечни идеи, туку знаења што можете да ги примените веднаш, уште оваа недела.

1

## Објаснете ја вештачката интелигенција со едноставни термини

Јасно дефинирајте ја вештачката интелигенција и дадете примери од реалниот свет што секој може да ги разбере

2

## Идентификувајте ја вештачката интелигенција во секојдневниот живот

Препознајте ги вообичаените апликации на вештачката интелигенција како гласовни асистенти, системи за препораки и паметни функции што редовно ги користите

3

## Разберете го влијанието на вештачката интелигенција врз работата

Опишете како вештачката интелигенција влијае на работните места низ индустриите и зошто континуираното учење стана суштинско

4

## Користете ја вештачката интелигенција за раст

Идентификувајте конкретни начини на кои вештачката интелигенција може да го поддржи вашиот развој на вештини, продуктивност и напредување во кариерата

5

## Обратете се на загриженоста со самодоверба

Разберете ги етичките прашања, разбијте ги вообичаените митови и развијте балансирана, информирана перспектива за вештачката интелигенција

# Пред да започнеме: Вашето моментално знаење за вештачката интелигенција

Одвојте малку време да размислите што веќе знаете или мислите дека знаете за вештачката интелигенција. Нема точни или неточни одговори. Ова е само ваша почетна точка пред да продолжите со учењето.

Размислете за следниве прашања:

- Што ви доаѓа на ум кога ќе ја слушнете фразата вештачка интелигенција? Дали замислувате работи, паметни уреди или нешто друго?
- Дали сте читале или слушале нешто за вештачката интелигенција, на пример во вести или од луѓе околу вас?
- Како се чувствувате во врска со вештачката интелигенција? Дали сте љубопитни, возбудени или можеби малку несигурни?
- Можете ли да се сетите на ситуации каде што веќе сте користеле вештачка интелигенција без да го забележите тоа?

Запишете неколку мисли ако можете. Ова ќе ви помогне да ги поврзете вашите моментални идеи со новите информации што ќе ги научите и ќе го направи учењето полесно и поразбирливо.

# Што е вештачка интелигенција?

## Разбирање на основите

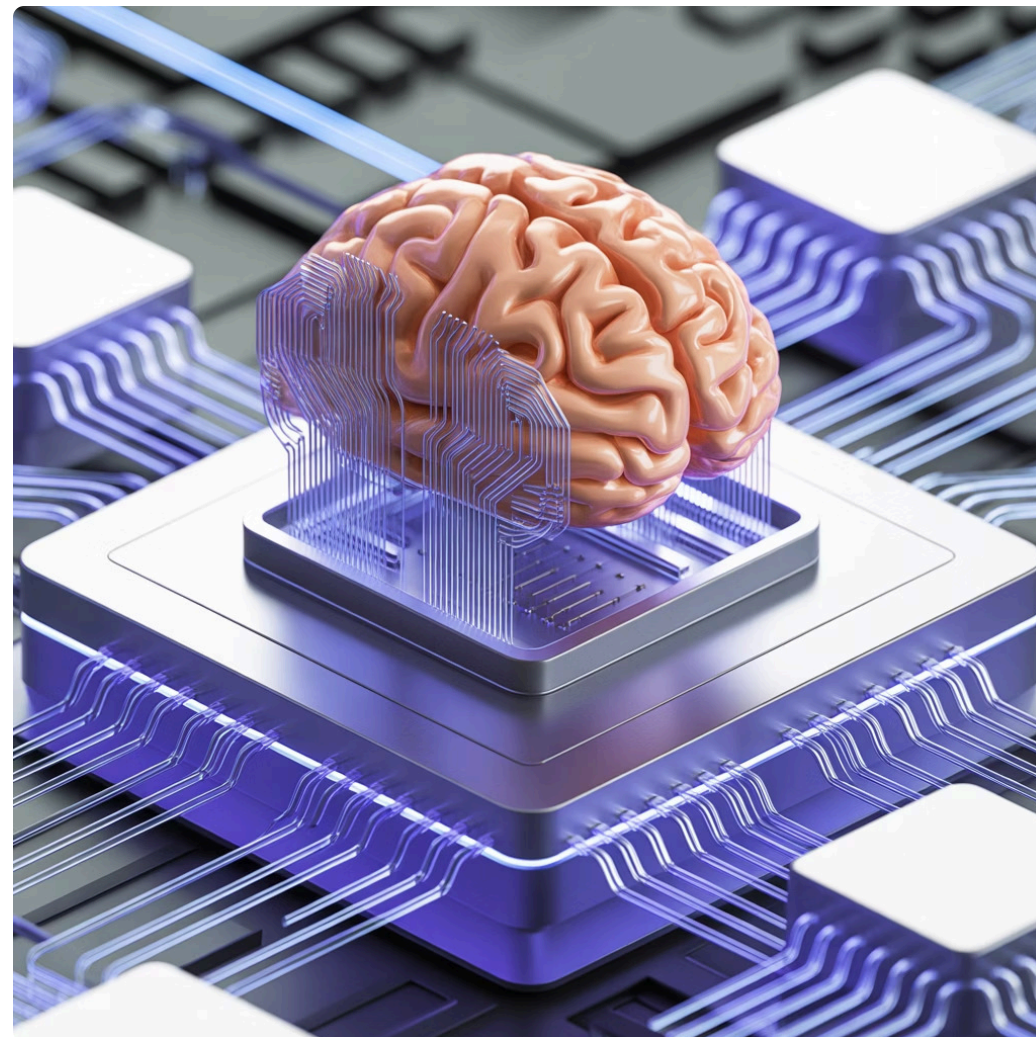
Ајде да ја демистифицираме вештачката интелигенција и да го изградиме вашето основно разбирање за неа.



# Дефинирање на вештачката интелигенција

Вештачката интелигенција (ВИ) се однесува на машини или компјутерски системи кои извршуваат задачи кои вообичаено би барале човечка интелигенција. Поедноставно кажано, ВИ им овозможува на компјутерите да учат, да расудуваат, да решаваат проблеми или да донесуваат одлуки на начин што го имитира човечкото размислување.

Размислете вака: ако компјутер може да ги препознае вашите зборови, да идентификува лица на фотографии или да открие обрасци во огромни количини податоци и да извлече заклучоци од нив, тоа покажува ВИ. Ова не се претходно програмирани одговори на секое можно сценарио — системот всушност научил да се справува со овие задачи преку изложеност на примери.



Вештачката интелигенција е обид компјутерот да ги имитира човечките начини на размислување. Идејата е софтверот да биде доволно „паметен“ за да извршува задачи за кои инаку би ни бил потребен човечкиот мозок. Но, како што ќе видите во овој курс, тоа не значи дека вештачката интелигенција размислува или разбира како човек. Таа обработува информации на сосема поинаков начин.

# Вештачката интелигенција е повеќе од научно-фантастичнаа работи

Кога ќе се спомене вештачка интелигенција, многу луѓе веднаш замислуваат работи од научно-фантастични филмови – машини што можат да размислуваат, да чувствуваат и да се однесуваат како луѓе. Тоа е нормално, бидејќи такви сцени ги гледаме со години во филмовите и сериите. Но вистинската вештачка интелигенција е многу поразлична и многу помалку драматична од тоа што го прикажува поп-културата.

## Денешна реалност: Тесна вештачка интелигенција

Вештачката интелигенција што ја користиме секојдневно е типично „тесна вештачка интелигенција“ – дизајнирана за специфични задачи. Апликацијата што брилијантно преведува јазици не може одеднаш да одлучи да го вози вашиот автомобил или да компонира симфонија. Таа има една тесна, но корисна вештина, и таму се истакнува.

## Не е свесна или самосвесна

Моменталната вештачка интелигенција не може да чувствува емоции, да има желби или да размислува независно како личност. Оние самосвесни работи што доминираат со светот остануваат цврсто во доменот на филмовите и книгите. Денешната вештачка интелигенција работи строго во границите на она за што е дизајнирана.

## Често невидлив софтвер

Повеќето вештачка интелигенција е само софтвер што работи тивко во позадината на апликациите и уредите што веќе ги користите. Можеби ги сортира вашите е-пошта, го предлага следниот збор додека пишувате или препорачува филм – ништо драматично, само корисно.

Главната поента е дека вештачката интелигенција може да биде многу едноставна – на пример програма што ви го средува електронското сандаче или апликација што ви предлага побрз пат до работа. Тоа е практична алатка, а не робот што личи на човек и доаѓа „од иднината“. Кога ќе ја разберете оваа разлика, ќе можете да ѝ пристапите на вештачката интелигенција со реални очекувања, без да ги преценувате нејзините способности, но и без да ја потценувате нејзината корисност.

# Како всушност работи вештачката интелигенција?

Не треба да разбирате сложена математика или програмирање за да го сфатите основниот концепт за тоа како функционира вештачката интелигенција. Ајде процесот да го разложиме на едноставни термини кои имаат смисла.

1

## Учење од податоци

Голем дел од модерната вештачка интелигенција користи „машинско учење“. Наместо експлицитно да се програмира за секое можно сценарио, системот на вештачка интелигенција учи обрасци од примери. Нахранете го со илјадници означени фотографии од мачки, и со текот на времето тој ги разбира вообичаените обрасци – крзно, мустаќи, форми – така што може да препознае мачка на нова слика што никогаш порано не ја видел.

2

## Постојано подобрување

Моделите на вештачка интелигенција обично се подобруваат со повеќе податоци и употреба. Колку повеќе примери обработуваат, толку стануваат подобри во нивната специфична задача. Ова донекаде е слично на тоа како луѓето учат од искуство, односно со вежбањето нештата стаануваат подобри. Вештачката интелигенција учи на многу поинаков начин од нашиот мозок.

3

## Алгоритми и модели

Можеби ќе слушнете термини како „алгоритми“ или „невронски мрежи“. Ова се едноставно типови на математички процеси кои се вградени внатре во вештачката интелигенција и кои ѝ помагаат да учи и да донесува одлуки. Тие се лесно инспирирани од тоа како функционира нашиот мозок, но вештачката интелигенција не е магија – таа е изградена на логика, математика и податоци.

Важно е да се запамети ова: системите на вештачка интелигенција следат правила и обрасци. Тие немаат интуиција или здрав разум како што имаат луѓето. Тие се одлични во пронаоѓањето обрасци во податоците кои би им одзеле вечност на луѓето да ги обработат, но им недостига мудроста и контекстуалното разбирање, што доаѓа од животното искуство на секој човек – нешто што вие го внесувате во секоја ситуација.

# Пробајте: Објаснете ја вештачката интелигенција со свои зборови

Сега е ваш ред да го зацврстите вашето разбирање. Обидете се да формулирате дефиниција од една реченица за вештачката интелигенција како да му објаснувате на пријател или член на семејството кој никогаш порано не слушал за тоа.

На пример, би можеле да кажете:

- „Вештачката интелигенција е кога компјутерите прават паметни работи за кои вообичаено е потребен човечки мозок.“
- „ВИ значи учење на машините да учат од примери за да можат да донесуваат одлуки.“
- „Вештачката интелигенција е технологија која може да препознава обрасци и да решава проблеми како што би правела личност.“

Запишете ја вашата сопствена дефиниција некаде – во тетратка, на овој документ или во белешка на телефонот. Не треба да биде совршена или техничка. Важно е да го објасните концептот со ваши зборови, бидејќи така полесно ќе го разберете и запомните.

Како што ќе напредувате низ курсот и ќе гледате нови примери, ќе можете постепено да ја доработувате вашата дефиниција. Можеби дури ќе почнете на вашите колеги, пријатели и членови на семејството да им објаснувате што е вештачка интелигенција. Кога ќе имате јасна дефиниција, ќе се чувствувате многу посамоуверено.



# Вештачка интелигенција во секојдневниот ЖИВОТ

**Препознавање на технологијата околу вас**

Вештачката интелигенција не е некаде во иднината — таа е веќе дел од вашето секојдневие.



# Вештачката интелигенција е веќе насекаде околу вас



Еве нешто што можеби ќе ве изненади: Вештачката интелигенција не е само футуристички концепт со кој ќе се сретнете еден ден. Ако денес сте го користеле вашиот паметен телефон, сте проверувале е-пошта или сте гледале стриминг услуга, речиси сигурно сте комуницирале со вештачка интелигенција, веројатно повеќе пати, без воопшто да сфатите дека тоа го правите.

Многу апликации, веб-страници и уреди користат вештачка интелигенција која незабележливо работи во позадина за да го подобри вашето искуство. Таа ја прилагодува содржината според вашите навики и интереси, ви помага со автоматизирање на рутински задачи и ја зголемува точноста на услугите што ги користите. Често овие функции ги користиме секојдневно, а да не сме свесни дека зад нив стои вештачка интелигенција.

Истражувањата покажуваат дека околу 80% од постарите возрасни лица веруваат дека технологијата им го прави животот полесен. Голем дел од таа перцепција доаѓа од функции што користат вештачка интелигенција и тивко работат во позадина – предвидуваат што можеби ќе ви треба, го отстрануваат она што не ви е важно и се прилагодуваат на вашите навики со текот на времето.

Во следните примери можеби ќе се изненадите и ќе помислите: „Ова било вештачка интелигенција? Не сум знаел!“ Токму тоа е идејата. Вештачката интелигенција денес е толку присутна во секојдневните алатки што често не ја ни забележуваме. Кога ќе почнете да ги препознавате овие апликации, ќе го направите првиот чекор кон намерно користење на вештачката интелигенција за да ја подобрите вашата работа и кариера.



# Вашиот паметен телефон: Џебна машина со вештачка интелигенција

Уредот што можеби го користите десетици пати на ден е всушност преполн со вештачка интелигенција. Ајде да погледнеме некои функции со вештачка интелигенција што веројатно сте ги користеле без да ги сметате за „вештачка интелигенција“.



## Гласовни асистенти

Ако некогаш сте рекле „Еј Сири“ на iPhone или „ОК Google“ на Android, сте користеле вештачка интелигенција. Овие асистенти користат вештачка интелигенција за да ги препознаат вашите говорни обрасци, да разберат што барате (дури и ако го формулирате чудно) и да одговорат соодветно – поставување потсетници, одговарање на прашања или контролирање на други апликации.



## Предвидлив текст и автоматска корекција

Кога пишувате порака, а вашиот телефон го предлага следниот збор или автоматски коригира правописна грешка, тоа е работа на вештачката интелигенција. Таа научила од милиони примери за употреба на јазикот да предвиди што сакате да кажете и да ги препознае вашите печатни грешки пред да ги испратите.



## Биометриска безбедност

Отклучување на телефонот со вашето лице или отпечаток од прст? Алгоритмите со вештачка интелигенција ја споредуваат тековната слика или отпечаток со зачуваните податоци, верификувајќи го вашиот идентитет за дел од секундата. Оваа технологија стана толку сигурна што ѝ веруваме да ги заштити нашите најлични информации.

Секој пат кога ги користите овие функции, вештачката интелигенција „размислува“ во позадина за сè да работи непречено. Всушност, речиси половина од луѓето над 50 години редовно користат предвидлив текст или автоматска корекција при пишување пораки. Ова ја прави една од најчестите примени на вештачката интелигенција во секојдневниот живот. Вие веќе користите вештачка интелигенција; сега само станувате информиран и свесен корисник.



# Персонализирани препораки

Дали некогаш сте се запрашале како Netflix точно знае какви емисии би ви се допаднале? Или како Spotify креира плејлисти кои изгледаат прилагодени за вашиот вкус? Тоа е вештачка интелигенција која ја анализира вашата историја на гледање и слушање за да прави предвидувања за вашите желби и потреби.

## Сервиси за стриминг

Моторот за препораки на Netflix користи алгоритми за вештачка интелигенција за да предложи наслови врз основа на она што сте го гледале, колку долго сте го гледале, што сте оцениле високо, па дури и во кое време од денот обично гледате одредени жанрови. Учи од вашите навики за да ви заштеди време при пребарување.

## Социјални медиуми и видео платформи

YouTube, Facebook и Instagram сите користат вештачка интелигенција за да го курираат вашиот фид – покажувајќи ви објави и видеа прилагодени на вашите интереси врз основа на она со што претходно сте комуницирале. Вештачката интелигенција предвидува што ќе ве држи заинтересирани и ангажирани.

## Онлајн купување

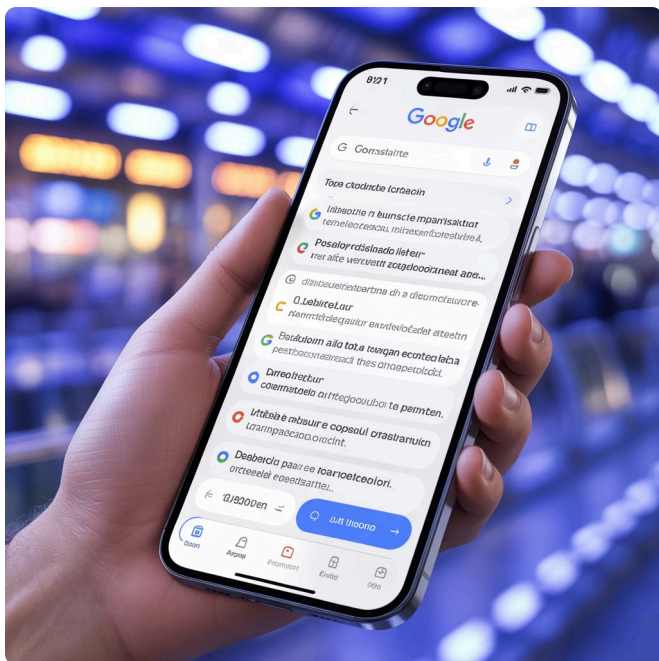
Кога Amazon или други сајтови велат „Клиентите кои го купиле ова исто така им се допаднало...” или ви покажуваат производи на почетната страница пред да пребарувате, тие користат вештачка интелигенција за да ги предвидат вашите потреби. Системот научил од милиони модели на купување за да дава релевантни предлози.

Овие АИ системи кои даваат препораки претходно учеле од огромни количества податоци од милиони корисници. Целта им е да ви заштедат време, така што ќе ви понудат опции кои најверојатно ќе ви се допаднат, создавајќи персонализирано искуство за секој корисник. Дали тоа ви е корисно или понекогаш се чувствува наметливо зависи од вас, но кога разбирате како работи, добивате поголема контрола над вашето дигитално искуство.

# Паметни алатки и услуги што веќе ги користите

Освен за забава, паметните телефони со вештачката интелигенција стојат зад многу практични услуги, кои ја олеснуваат секојдневната работа, ја зголемуваат безбедноста и ја прават работата поефикасна. Веројатно ќе се изненадите колку често веќе ја користите, без да сте свесни за тоа.

## Превод на јазици



Апликациите како Google Translate користат вештачка интелигенција за моментално конвертирање на текст или говор помеѓу јазици. Вештачката интелигенција е тренирана на безброј преводи, овозможувајќи ви да преведете фраза на шпански, јапонски или десетици други јазици за неколку секунди.

## Навигација и сообраќај



GPS апликациите како Google Maps и Waze користат вештачка интелигенција за анализа на податоци за сообраќај во реално време и наоѓање на најбрзата рута. Апликацијата „учи“ од корисничките податоци — ако патот е неочекувано бавен, таа автоматски ги пренасочува возачите и ги предвидува времињата на патување со импресивна точност.

## Заштита на е-пошта



Вашата услуга за е-пошта користи вештачка интелигенција за филтрирање на несакани и опасни фишинг е-пошта. Со учење од она што милиони корисници го означуваат како спам, вештачката интелигенција постојано се подобрува во предвидувањето кои пораки се несакани и автоматски ги преместува од вашето сандаче.

Вештачката интелигенција исто така помага да ги заштитите вашите пари. Ако некогаш добиете предупредување од вашата банка за извршена сомнителна трансакција, тоа е затоа што вештачката интелигенција забележала необичен образец на трошење. На пример купување на необично место или износ што изгледа невообичаено. Системот претходно ја учел вашата нормална активност и врз основа на утврдените обрасци на плаќања ги препознава аномалиите кои може да укажуваат на измама.

Овие примери покажуваат како вештачката интелигенција тихо работи во позадина за да ги направи услугите побезбедни, поудобни и поперсонализирани. Не е потребно да разбирате технички детали за да имате корист од овие функции, но знаењето дека вештачката интелигенција стои зад нив ви помага да ја цените технологијата и да размислите за други начини на кои можете да ги примените сличните алатки во вашата работа или личен живот.





# Размислување: Откривање на вештачката интелигенција во вашиот секојдневен живот

Сега, кога видовте неколку примери, обидете се да го направите следново. Размислете за вашиот типичен ден – од утро до вечер – и погледнете ги вашите дигитални навики и рутини.

Одвојте неколку минути да размислите за одговорите на следниве прашања:

- Кои од алатките со вештачка интелигенција што ги споменавме редовно ги користите? На пример, дали поставувате прашања на паметен звучник од телефон или друг апарат, дали се потпирате на Google Maps за да ви даде насоки за движење, дали овозможувате дозволувате Netflix да ви препорачува емисии или дали го користите гласовниот асистент на вашиот телефон?
- Дали бевте свесни дека овие функции се потпираат на вештачка интелигенција? Дали знаењето за тоа го менува вашето мислење, или ви изгледа како природен дел од модерната технологија?
- Можете ли да се сетите на други алатки или апликации што ги користите, а кои веројатно користат вештачка интелигенција, дури и ако не ги спомнавме?

Запишете 2-3 работи што често ги правите, а кои најверојатно вклучуваат вештачка интелигенција. Веројатно ќе сфатите дека веќе сте повеќе вешти со технологијата и поудобни со вештачката интелигенција отколку што сте мислеле. Ова е важно – не започнувате од нула. Вие со лекциите од курсот само ги надградувате способности што веќе ги имате, додавајќи знаење и намера на алатките што ги користите.

Оваа свесност е основа за следниот чекор: намерно избирање и користење на алатки со вештачка интелигенција за поддршка на вашите цели во кариерата и професионалниот развој. Повеќе не сте само пасивен корисник, туку сега станувате повеќе упатен и информиран.





# Вештачката интелигенција и пазарот на трудот

**Сфскање како се менува работата во денешницата**

И што значи тоа за професионалците на возраст од 45 години и повеќе.

# Светот на работата што се менува

Вештачката интелигенција и автоматизацијата ги менуваат индустриите низ целиот свет. Истражувањата покажуваат дека до 2030 година околу 30% од сегашните работни задачи би можеле целосно да бидат автоматизирани. Уште поважно, приближно 60% од работните места ќе доживеат значителни промени во секојдневните задачи поради користењето на вештачката интелигенција.

Но, да бидеме јасни. Ова не значи дека 60% од луѓето ќе ги изгубат работните места. Туку значи дека во рамките на постоечките работни позиции, одредени задачи, кои често се повторуваат, оние кои генерираат многу податоци или оние кои се рутински, ќе бидат извршувани од вештачка интелигенција. Тоа ја менува природата на работата на работните места и како луѓето го користат своето работно и слободно време.



На пример, анализирајте административни работни места кои вклучуваат закажување состаноци, внесување податоци или обработка на документи. Вештачката интелигенција може да автоматизира голем дел од овие задачи, што на почеток може да изгледа застрашувачки. Но, оваа автоматизација им овозможува на луѓето да се фокусираат на поважни и посложени активности, како што се стратешко планирање, градење односи, решавање проблеми или креативни проекти кои бараат човечко расудување и меѓучовечки вештини.

Заклучокот е јасен, работниците мора да се прилагодат и да развијат нови вештини. Додека вештачката интелигенција ги извршува рутинските задачи, луѓето треба да се насочуваат кон работни операции и области кои машините не можат лесно да ги заменат. Такви се: креативно размислување, сложено решавање проблеми, емоционална интелигенција, етичко расудување и меѓучовечка комуникација. Токму овие „човечки“ вештини стануваат се поважни на модерното работно место.

# Нарушување на работните места наспроти создавање работни места

Еден од најчестите стравови за вештачката интелигенција е дека таа ќе елиминира голем број работни места, оставајќи ги работниците, собено оние на средината на кариерата или постарите, без никаква можност за понатамошен кариерен развој. Но, реалноста е пинаква и многу попрфаатлива отколку што сугерираат многу изјави од луѓе кои не се доволно упатени.

## Да, некои работни места ќе се намалат

Вистина е дека вештачката интелигенција и автоматизацијата може да елиминираат одредени позиции или да ја намалат побарувачката на работници во специфични сектори. Светскиот економски форум предвиде дека до средината на 2020-тите, десетици милиони работни места на глобално ниво би можеле да бидат поместени од технологијата. Најранливи се улогите кои вклучуваат високо повторувачки задачи или едноставна обработка на податоци. Ако самовозечките возила станат широко распространети, на пример, некои работни места за возење може да се намалат.

## Но, многу повеќе работни места ќе се појават

Ова е клучниот дел што често недостасува во застрашувачките наслови: истото истражување што предвидува губење на работни места, исто така, предвидува уште поголемо создавање на работни места. Светскиот економски форум процени дека околу 97 милиони нови работни улоги и места ќе се појават на глобално ниво, работни места во анализа на податоци, развој на вештачка интелигенција, дигитален маркетинг, здравствена технологија, обновлива енергија и многу други области. Друга анализа предвидува креирање околу 170 милиони нови работни места ширум светот до 2030 година, создавајќи нето добивка која ќе се балансира со изгубените работни места.

## Бараните вештини се менуваат

Најбрзо растечките работни места вклучуваат не само технички улоги на вработените, како специјалисти за вештачка интелигенција и развивачи на софтвер, туку и позиции кои ги искористуваат уникатните човечки способности: негуватели, креативни професионалци, квалификувани занаетчи, едукатори и стратешки улоги кои бараат комплексно расудување. Ова се работни места каде што човечките вештини, емпатија, креативност, практична експертиза, етичко расудување остануваат невозможни за реплицирање од вештачката интелигенција.

**Крајна линија:** вештачката интелигенција ќе го трансформира изгледот на работните места, но таа не ја елиминира така едноставно работата како што се прикажува. Работната сила навистина ќе се менува, такашто некои работни улоги ќе се намалуваат додека многу други ќе растат и ќе се развиваат. Подготвеноста да се преориентирате, да се прилагодите и да ги искористите новите можности е клучот за напредок во оваа променлива средина. Токму тоа се обидуваат да ви помогнат иницијативите за преквалификација како овој курс.



# Постари работници во ерата на вештачка интелигенција

Ако сте на возраст меѓу 45 и 65 години, вие сте дел од значаен демографски тренд: луѓето работат подолго во однос на претходните генерации. До 2030 година, околу 16,5% од работната сила во светот ќе биде на возраст од 65 или повеќе години, тоа значи двојно повеќе отколку пред само неколку децении. Ова покажува дека милиони постари возрасни лица ќе се движат низ работни места кои активно се развиваат со вештачка интелигенција и нови технологии.

## Уникатни предизвици

Постарите работници може да се соочат со посебни пречки. Ако работата што успешно сте ја извршувале со години одеднаш вклучува алатки со вештачка интелигенција или нов софтвер, прилагодувањето може да изгледа застрашувачки. Исто така, постои реалноста на предрасудите поврзани со возраста – некои работодавци, за жал, претпоставуваат дека постарите кандидати немаат технички вештини или приспособливост, иако истражувањата постојано покажуваат дека овој стереотип е неоснован.

## Вредни предности

Од позитивна страна, постарите вработени носат незаменливи средства: длабоко индустриско искуство, институционално знаење, силна работна етика и често супериорни меки вештини како лидерство, комуникација и менторство. Овие предности остануваат многу барани и прекрасно ја дополнуваат вештачката интелигенција. Искусен проект менаџер кој користи аналитика со вештачка интелигенција може да донесе многу помудри одлуки отколку само вештачката интелигенција или помалку искусен човек.

## Поддршка и можности

Како што работната сила старее и технологијата напредува, работодавците и општеството сè повеќе ја препознаваат потребата да се поддржи доживотното учење. Станува нормално – дури и очекувано – некој на 50 или 60 години да посетува курсеви, работилници или да стекне нови сертификати. Ова не е само за напредок во кариерата; понекогаш е неопходно да се остане актуелен во вашата постоечка улога.

Заклучокот е охрабрувачки: вашата возраст и искуство се предности, а не слабости. Кога се комбинираат со отвореност за учење нови алатки, станувате исклучително вреден вработен, некој кој носи мудрост и приспособливост. Таа комбинација е токму она што го бараат напредните организации.

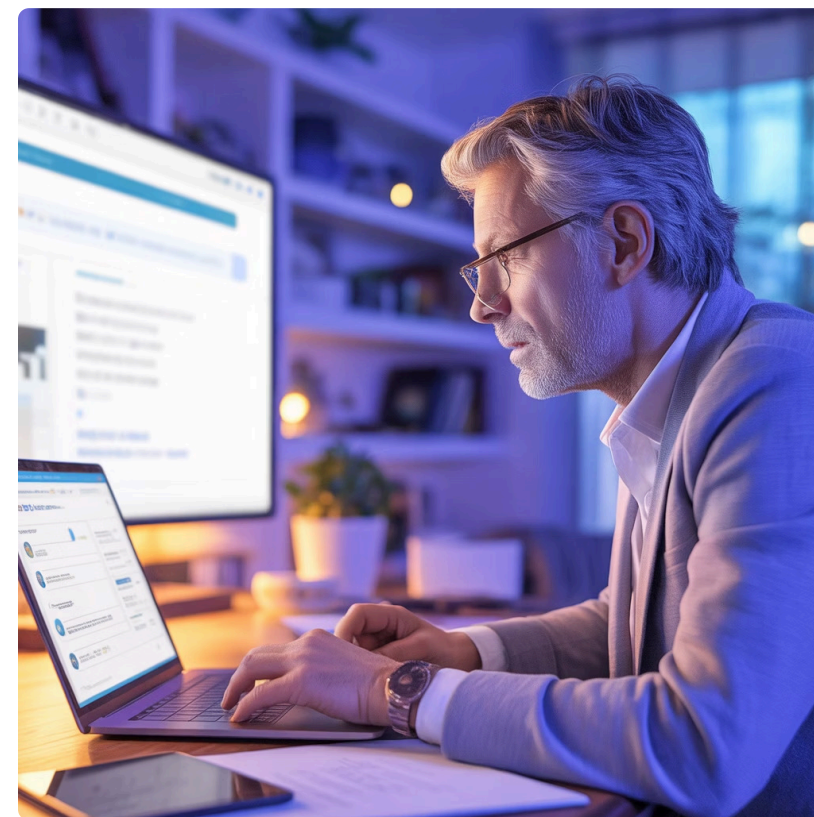


# Важноста на преквалификацијата

Еве една фраза што често ја слушате денес во разговорите што се однесуваат на развојот на кариерата: „доживотно учење“. Таа стана камен-темелник на професионалниот успех, особено за работниците над 50 години. Но, што навистина значи таа, и зошто токму сега е толку важна?

Многу работни места што постоеја пред 10 или 20 години значително се трансформираа или целосно исчезнаа. Тој тренд ќе продолжи понатаму како што се развива технологијата. За да останат релевантни и вредни, континуираното учење, особено усовршувањето во својата сегашна област или преквалификација за нова работна позиција стана клучно за постарите работници.

Спротивно на постојаните заблуди за незаинтересираност на поiskusните работници, сепак работниците над 50 години често се желни да учат и да ги прошират своите способности. Истражувањето од AARP покажа дека поголемиот дел од работниците над 50 години се отворени за посета на обуки во области како компјутери и технологија, особено кога тоа им помага подобро да работат на своите работни места или им ја зголемува сигурноста на работното место. Тие признаваат дека совладувањето на нови алатки ја зајакнува нивната позиција.



Она што ги прави постарите професионалци особено ефективни е начинот на кој тие ги комбинираат новите вештини со своите постоечки силни страни. Работодавците често забележуваат дека иако може да им треба малку повеќе време за да усвојат нови технологии, тие носат квалитети што машините не можат да ги заменат: сигурност, критичко размислување, способност за менторство и длабока експертиза во својата област. Учењето на вештачка интелигенција или други дигитални вештини го надополнува ова искуство, наместо да го замени.

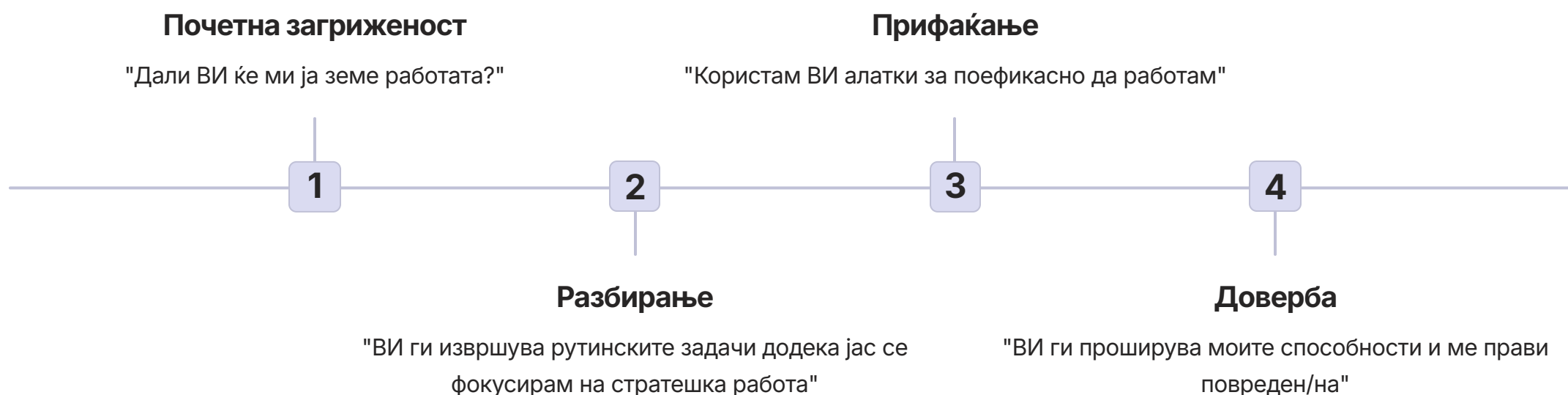
Добрата вест е дека постојат системи за поддршка создадени специјално за професионалци во средината и крајот на кариерата. Програми како ReSkill45+ и други обуки од работодавците се дизајнирани на вашите потреби на ум. Впрочем, тие прилагодуваат на учење со нов пристап, се фокусираат на практична примена и ја ценат вашата експертиза. Запомнете: никогаш не е „премногу доцна“ за учење. Способноста за прилагодување и раст е она што го одржува секој професионалец вреден, без разлика на возраста.



# АИ како алатка, а не закана

Сосема е природно да се чувствувате несигурно околу улогата на вештачката интелигенција (ВИ) на работното место. Истражувањата покажуваат дека 61% од постарите работници стравуваат дека ВИ може да ја наруши нивната работа или дури да ги замени работните места во нивната област. Но, еве што е интересно: помладите работници исто како и постарите се вознемирени од влијанието на вештачката интелигенција врз нивните работни места. Тоа значи дека овие грижи се универзални, а нивното препознавање е прв чекор кон нивно продуктивно решавање.

Да ја избалансираме таа загриженост со уште едно откритие: многу луѓе кои почнале да користат ВИ на работа изјавуваат дека таа всушност им ја олеснува работата. Над една третина од постарите работници велат дека автоматизацијата може да ја подобри нивната продуктивност, а околу 30% веруваат дека им помага побрзо да донесуваат одлуки и да ја поедностави нивната работа. Клучот е во менувањето на аспектот од „ВИ против мене“ во „ВИ работи за мене“.



Сфатете ја ВИ како проширување, а не како замена. Ако работите во маркетинг, ВИ може брзо да ги анализира трендовите на потрошувачите и податоците поврзани со продажбата. Додека ВИ тоа го прави за вас, вие можете да се фокусирате да ја дизајнирате кампањата, користејќи ги добиените информации од анализата и во исто време потпирајќи се на вашето искуство и креативност. Ако пак работите во здравството, ВИ може да ги следи виталните функции на пациентите или да идентификува аномалии. Така поставени работи ви овозможуваат повеќе простор и време да се посветите на човечката грижа и сочувствителната комуникација што им е потребна на пациентите.

Прифаќањето на доживотното учење за нужно значи дека прилагодувањето на новите технологии ќе биде постојано. Многу професионалци над 50 години откриваат дека откако ќе ја поминат почетната фаза на учење, користењето на алатки со вештачка интелигенција ја прави работата попријатна, бидејќи ги ослободува од здодевните задачи. Додека ВИ се грижи за рутинската работа, вие можете да се фокусирате на деловите од вашата работа кои бараат исклучиво човечки вештини, она што често го сметате за најнаградно и најзначајно.



# Размислување: AI и Вашата специфична работна улога

Ајде да ја направиме оваа дискусија директно релевантна за вашиот работен живот. Размислете за вашата моментална работна улога, или ако сте помеѓу позиции, размислете за вашата последна. Одвојте неколку минути искрено да процените како вештачката интелигенција може да се вкрсти со она што го работите.

## Идентификувајте една задача за вештачка интелигенција

Размислете за една специфична задача во вашата работа што потенцијално би можела да се автоматизира или подобри со помош на вештачка интелигенција. Примери може да вклучуваат: закажување состаноци и управување со календари, внесување податоци или генерирање извештаи, анализирање на продажни бројки или метрики, одговарање на рутински прашања од клиенти или организирање документи и информации.

## Испитувајте ги Вашите чувства

Како би се чувствувале ако вештачката интелигенција се справи или помогне со таа задача? Дали тоа би ви ослободило време да се фокусирате на поважни, интересни или сложени аспекти од вашата работа? Или идејата ве загрижува? Бидете искрени со себе – и двете реакции се валидни и вредни за истражување.

## Забележете ги можностите

Сега превртете го прашањето: размислете за нешто за што посакувате да имате повеќе време во вашата работа – креативно планирање, стратешко размислување, градење односи со клиенти, менторирање на други или учење нова вештина. Дали вештачката интелигенција може да ви овозможи да потрошите повеќе време на тие вредни активности со справување со дел од вашата рутинска работа? Запишете барем една можност што вештачката интелигенција може да ви ја создаде.

Ова размислување служи за практична цел: ви помага да преминете од апстрактни грижи за вештачката интелигенција кон специфично, дејствувачко размислување за вашата сопствена ситуација. Кога можете да идентификувате конкретни начини на кои вештачката интелигенција може да ви помогне – или специфични грижи што сакате да ги решите – подобро сте позиционирани да барате соодветни алатки, обука или поддршка. Имајте ги овие мисли на ум додека истражуваме како вештачката интелигенција може активно да го поддржи вашиот кариерен раст во следниот дел.



# Вештачка интелигенција за напредок во кариерата

**Користење на вештачка интелигенција за учење, подобрување и напредување**

Практични стратегии за искористување на вештачката интелигенција во вашиот професионален развој.



# АИ: Партнер во вашиот професионален развој



Најмоќниот начин да ја разберете вештачката интелигенција е да ја гледате како алатка што можете свесно и стратешки да ја користите. Експертите постојано истакнуваат дека вештачката интелигенција може да биде практичен, достапен ресурс кој поттикнува позитивни промени во кариерата на постарите работници. Со други зборови, оние кои учат да ја користат вештачката интелигенција во своја полза, често откриваат дека таа им помага да работат поаметно, да постигнат повеќе и ефикасно да се натпреваруваат – без оглед на нивната возраст.

Вештачката интелигенција нуди повеќе придобивки за професионалниот развој: може да ви помогне побрзо да научите нови вештини преку персонализирана настава, да работите попродуктивно со автоматизирање на рутинските задачи, па дури и да откриете нови можности за работа преку поаметно пребарување и вмрежување. За разлика од претходните технолошки достигнувања кои можеби бараа скапа опрема или специјализирана обука, многу алатки за вештачка интелигенција денес се лесни за употреба и достапни – често бесплатни или со ниска цена – и дизајнирани за секого.

За искусните професионалци, вештачката интелигенција може да помогне во надминувањето на одредени пречки на работното место кои можат да бидат поврзани со возраста. Ако се грижите да бидете во чекор со помладите колеги кои пораснале со технологијата, совладувањето на неколку клучни алатки за вештачка интелигенција може брзо да ги изедначи условите. Вештачката интелигенција може да компензира и на практични начини – обезбедувајќи помагала за меморија преку паметни потсетници и водење белешки, помагајќи брзо да се најдат информации или автоматизирање на административните задачи што инаку би ви го одзеле денот.

Вештачката интелигенција навистин може да обезбедува помош и засилување, но вие секогаш останувате донесувачот на крајните одлуки. Вие ги носите искуството, проценката и мудроста; вештачката интелигенција носи брзина и моќ за обработка на податоци. Таа комбинација – вашата експертиза плус ефикасноста на вештачката интелигенција – е извонредно моќна и ве позиционира како токму оној вид прилагодлив, способен професионалец што организациите ориентирани кон иднината најмногу го ценат.

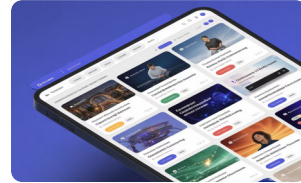
# Вештачка интелигенција за учење нови вештини

Една од највредните примени на вештачката интелигенција за развој на кариерата е во образованието и обуката. Вештачката интелигенција суштински го трансформира начинот на кој учиме, правејќи го поперсонализирано, поефикасно и подостапно од кога било досега – особено за возрасните кои ги комбинираат работните и животните обврски.



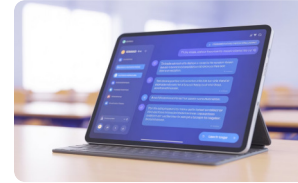
## Персонализирани патеки за учење

Платформите со вештачка интелигенција како Duolingo за учење јазици ги прилагодуваат лекциите на вашето индивидуално ниво и темпо. Ако сте успешни, вештачката интелигенција го забрзува темпото и воведува попредизвикувачки материјали. Ако се борите со некој концепт, таа го прегледува и обезбедува повеќе вежби. Ова ве држи во оптимална зона за учење – ниту досадно, ниту преоптоварено – правејќи го образованието многу поефикасно од курсевите со универзален пристап.



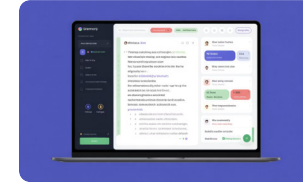
## Паметни препораки за курсеви

Веб-страниците како Coursera и LinkedIn Learning користат вештачка интелигенција за да го анализираат вашиот профил, интереси и цели во кариерата, а потоа препорачуваат курсеви кои одговараат на вашите потреби. Ако сте истражувале курсеви за управување со проекти, платформата може да предложи поврзана обука за лидерство, агилни методологии или специфични софтверски алатки – помагајќи ви да идентификувате што да научите следно во вашето кариерно патување.



## 24/7 AI Тутори

Можете да користите AI чет-ботови како ChatGPT како тутори на барање за речиси секој предмет. Се обидувате да разберете некој концепт – без разлика дали станува збор за блокчејн, инфлација или како функционираат макроата во Excel? Само прашајте на обичен јазик. Ако објаснувањето не е јасно, поставувајте дополнителни прашања. Тоа е како да имате добро информиран водич достапен во секое време, насекаде, со бескрајна трпеливост за вашите прашања.



## Моментална пракса и повратни информации

Алатките управувани од вештачка интелигенција можат да обезбедат моментални повратни информации за вашата работа. Апликациите за подобрување на пишувањето не само што ја коригираат граматиката – тие предлагаат појасни формулации и подобра структура, помагајќи ви да научите подобри вештини за пишување. Платформите за вежбање кодирање имаат вештачка интелигенција која го проверува вашиот код и укажува на грешки. Оваа моментална повратна информација драматично го забрзува учењето.

Со користење на овие ресурси што се поддржани од вештачка интелигенција, можете да стекнувате нови знаења и вештини со сопствено ритам и во време што вам ви одговара. Ова е особено важно за возрасни кои работат. Не станува збор за замена на традиционалното образование, туку за негово надополнување со алатки што го прават учењето поефикасно и покорисно, помагајќи ви да останете релевантни и конкурентни во вашата кариера.

# Вештачката интелигенција за продуктивност и работна ефикасност

Покрај учењето, вештачката интелигенција може значително да го подобри и начинот на кој секојдневно работите. Алатките за продуктивност се местото каде многу професионалци првпат ги гледаат конкретните придобивки од вештачката интелигенција. Задачите што порано Ви одземаа часови сега можат да ги завршите за неколку минути, оставајќи ви повеќе време да се посветите на работа што навистина бара ваше знаење, искуство и проценка.



## Автоматизирање рутински задачи

Вештачката интелигенција може да се справи со повторувачка работа која ја троши вашата енергија. Алатките за управување со е-пошта можат да ги сортираат пораките, да ги приоритизираат важните во однос на неважните и дури да подготвуваат одговори. AI Copilot на Microsoft може да сумира долги документи, да креира нацрт презентации или да извлече клучни точки од записниците од состаноци – задачи кои можеби ќе траат часови може да се завршат за минути, давајќи ви време за стратешко размислување.



## Паметно закажување

Виртуелните асистенти како Siri, Google Assistant или Alexa можат без напор да управуваат со вашиот календар. Кажете "Закажи состанок со Џон следниот понеделник во 10 часот," и тоа автоматски ќе се појави во вашиот календар. Нема повеќе размени на е-пошта за да најдете заеднички погодно време – вештачката интелигенција може дури и да провери повеќе календари и да предложи времиња кога сите се достапни.



## Поддршка за одлучување

Во области како продажба, финансии или операции, алатките за вештачка интелигенција брзо ги анализираат податоците и ги истакнуваат трендовите или аномалиите. Кој производ најдобро се продава оваа недела? Дали трошоците се невообичаени овој месец? Иако вие сè уште ги донесувате конечните одлуки врз основа на вашето искуство, вештачката интелигенција обезбедува брз увид за да не мора рачно да пресметувате бројки или да креирате сложени табели.



## Одржување фокус

Одвлекувањето на вниманието е модерна епидемија на работното место. Апликациите за продуктивност со вештачка интелигенција како RescueTime анализираат како го поминувате времето на вашиот компјутер и предлагаат подобрувања – можеби ве предупредуваат ако поминувате премногу време на социјалните мрежи за време на работното време, или автоматски блокираат страници кои одвлекуваат внимание кога сте одредиле време за фокус за критичен проект.

Резултатот од користењето на вештачка интелигенција за продуктивност е јасен: или завршувате повеќе работа во исто време, или истата работа ја завршувате побрзо. Тоа е како да имате способен асистент кој се грижи за здодевните, рутински задачи. Вие им ги препуштате тие задачи на вештачката интелигенција, а притоа секогаш ја проверувате важната работа. На тој начин ослободувате време и ментална енергија за квалитетна работа, каде што вашето искуство и проценка имаат најголемо значење.

# Вештачка интелигенција за барање работа и кариерни транзиции

Ако барате нова работна позиција или размислувате за промена во кариерата, вештачката интелигенција може да биде непроценлив сојузник во целиот процес на барање работа. Многу професионалци сметаат дека потрагата по работа е долг и неизвесен процес, особено ако поминале години откако последен пат аплицирале за работно место. Алатките со вештачка интелигенција можат да Ви помогнат и да ја зголемат вашата самодоверба.

## Подобрување на биографија и мотивационо писмо

Изработката на уверливи апликација за вработување е предизвик. Алатките за пишување со помош на вештачка интелигенција како Grammarly или вградените алатки во Word ги откриваат правописните и граматичките грешки и сугерираат поконцизни, професионални фрази на изразување.

Истражувањата покажуваат дека подобро напишаните биографии директно корелираат со повисоки проценти на успешност на интервјуа. Вештачката интелигенција помага да се осигурите дека вашите документи се добро концепирани и без грешки, претставувајќи ве во најдобро можно светло.

## Подготовка за интервју

Вештачката интелигенција може да ви помогне сеопфатно да се подготвите за интервјуа. Прашајте го ChatGPT: „Кои се вообичаени прашања за интервју за позиција [наслов на работа] во [индустрија]?“ Тој генерира типични прашања што може да ги постави интервјуерот. Можете дури и да ги вежбате вашите одговори со чет-ботот и да побарате повратни информации. Некои напредни алатки создаваат искуства за лажни интервјуа, значително зголемувајќи ја вашата самодоверба пред вистинското интервју.

Дури и вмрежувањето станува полесно со помош на вештачка интелигенција. Составувате професионални е-пошта или пораки на LinkedIn? Алатките со вештачка интелигенција можат да предложат поефективни формулации или да ви помогнат да го постигнете вистинскиот тон кога контактирате со потенцијални работодавци, регрутери или ментори. Многу од овие алатки се бесплатни или имаат бесплатни верзии, што ги прави достапни за секој што сака да направи промена во кариерата.

## Прилагодување на апликациите

Многу работодавци користат системи за следење на апликанти (ATS) – програми со вештачка интелигенција кои ги скенираат биографиите преку клучни зборови пред воопшто да ги види човек. Можете да ја користите вештачката интелигенција во ваша корист: прикачете опис на работа во ChatGPT и прашајте: „Кои клучни зборови и вештини се најважни овде?“ Вештачката интелигенција ги идентификува термините што треба да ги вклучите ако се релевантни за вашето искуство, помагајќи ви стратешки да ја прилагодите секоја апликација.

## Истражување на кариерата

Не сте сигурни во која насока да одите понатаму? Кариерните платформи управувани од вештачка интелигенција можат да ги анализираат вашите вештини и интереси, сугерирајќи кариерни патеки или отворени работни места што можеби не сте ги земале предвид. Алгоритмите на LinkedIn често препорачуваат позиции врз основа на вашиот профил и она што го следеле луѓе со слични професионални перформанси, потенцијално отворајќи можности за кои не сте знаеле дека постојат.

# Пример од реален свет: ChatGPT како ваш асистент за кариера

Да разгледаме конкретен сценарио за да видиме како можете да користите алатка со вештачка интелигенција – конкретно ChatGPT – во текот на реалниот процес на барање работа. Овој пример ја покажува практичната, чекор-по-чекор примена на вештачката интелигенција во развојот на кариерата.

## Сценариото

Аплицирате за нова позиција. Описот на работата е детален и специфичен, и сакате да се погрижите вашите апликациски материјали да ги содржат сите важни точки за да ја поминат и проверката со вештачка интелигенција и прегледот од човек.

## Чекор 1: Оптимизација на резиме

Го копирајте описот на работата во ChatGPT и прашувате: „Кои клучни вештини и искуства ги бара овој работодавач?“ Вештачката интелигенција ги истакнува термините како „управување со проекти“, „анализа на податоци“ и „тимско лидерство“. Се грижете тие фрази – во кои имате искуство – да бидат јасно и видно претставени во вашето резиме и мотивационо писмо со конкретни примери.

## Чекор 2: Изработка на мотивационо писмо

Изготвувате мотивационо писмо, а потоа го прашувате ChatGPT: „Можете ли да го прегледате ова мотивационо писмо за професионален тон и јасност?“ Вештачката интелигенција предлага неколку подобрувања – можеби скратување на премногу долга реченица, додавање специфичен детаљ за мерливо достигнување или прилагодување на фраза која звучи премногу неформално. Ги применувате тие предлози додека го задржувате вашиот автентичен глас.

## Чекор 3: Подготовка за интервју

Една недела подоцна, добивате покана за интервју. Го прашувате ChatGPT: „Кои се вообичаени прашања за интервју за позиција [назив на работа] во компанија [индустрија]?“ Тој обезбедува прашања како „Кажете ми за време кога сте воделе тим низ предизвикувачки проект.“ Вие подготвувате внимателни одговори користејќи ги вашите искуства, па дури и вежбате со внесување одговор и прашување: „Како можам да го подобрам овој одговор?“ Вештачката интелигенција може да предложи да бидете поконкретни за резултатите што сте ги постигнале или да го користите методот STAR за да го структурирате вашиот одговор.

Резултатот: Преку паметно користење на вештачка интелигенција низ овој процес, ефективно имавте личен кариерен тренер кој ви помагаше во секоја фаза од прилагодување и усовршување на вашата апликација до подготовка за интервјуа. Најдобро од сè, повеќето од овие алатки за вештачка интелигенција (како основната верзија на ChatGPT и проверувачите на граматика) се бесплатни или имаат бесплатни нивоа во голем обем, што ја прави професионалната помош за кариера достапна за секого.

# Размислување: Како вештачката интелигенција може да ви помогне понатаму?

Сега е време да ги поврзете сите овие информации со вашата специфична ситуација. Ајде да создадеме конкретен, личен акциски план за тоа како вештачката интелигенција може да го поддржи вашиот кариерен развој.

Размислете внимателно за овие прашања и запишете ги вашите одговори:

## 1 Идентификувајте ја вашата специфична цел

Која е една задача или цел што ја имате во моментот? Примери: „Сакам да го ажурирам моето CV за апликација за работа“, „Треба да научам напредни функции на Excel за мојата улога“, „Сакам подобро да управувам со моето време и да престанам да се чувствувам преоптоварено“, „Би сакал да бидам во тек со трендовите и вестите од индустријата“, или „Сакам да се подготвам за кариерна транзиција.“

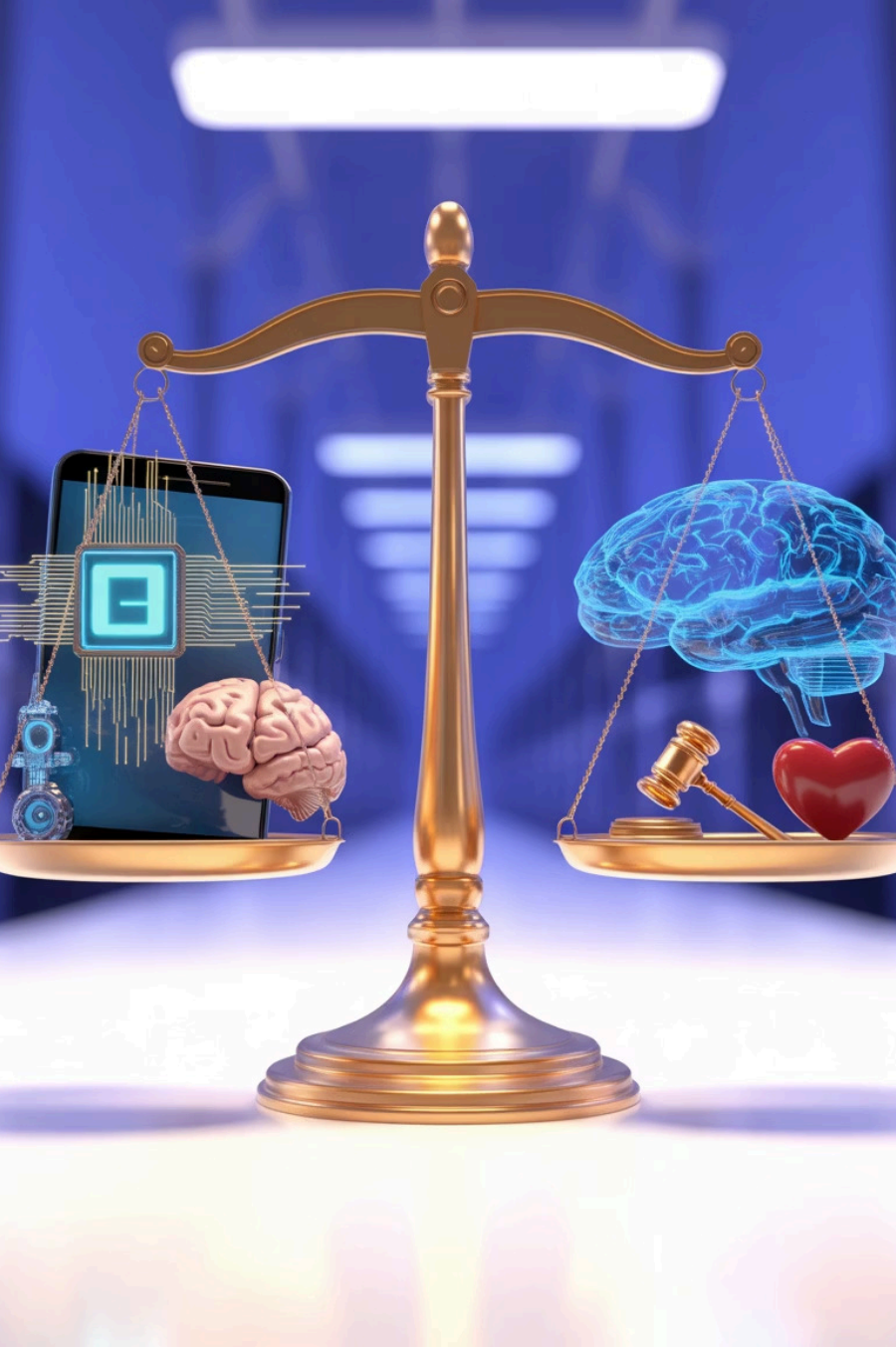
## 2 Најдете алатка за помош

Размислете која алатка или функција за вештачка интелигенција може да ви помогне со вашата специфична цел. Тоа може да биде нешто споменато во овој курс или нешто за што сте слушнале на друго место. Ако не сте сигурни, размислете да користите пребарувач или дури да прашате асистент за вештачка интелигенција: „Кои алатки за вештачка интелигенција можат да ми помогнат да научам Excel?“ или „Која е најдобрата бесплатна вештачка интелигенција за подобрување на моето пишување?“

## 3 Посветете се на една акција

Запишете една конкретна акција што ќе ја преземете оваа недела. Бидете конкретни и реални. Примери: „Оваа недела, ќе користам ChatGPT за да ми помогне да напишам подобар резиме на мојот профил на LinkedIn“, „Утре, ќе се обидам да користам апликација за распоред за да го автоматизирам планирањето на моите состаноци“, или „До петок, ќе завршам една онлајн лекција користејќи апликација за учење со вештачка интелигенција.“

Со прецизно одредување како вештачката интелигенција може лично да ви помогне – и со посветување на специфична акција – го правите ова учење веднаш корисно и релевантно за вашата кариера. Не учите за вештачката интелигенција апстрактно; вие идентификувате практични алатки кои решаваат реални проблеми со кои се соочувате. Вака знаењето станува моќ.



# ЕТИЧКИ прашања и ЧЕСТИ МИТОВИ

**Одделување на фактите од фикцијата**

Справување со стравови, возбуда и важни прашања за вештачката интелигенција одговорно.



# Вовед во етиката и митовите за вештачката интелигенција

Додека учевте за можностите и примената на вештачката интелигенција, можеби сте наишле на загрижувачки наслови или сте слушнале вознемирувачки приказни дека вештачката интелигенција може да предизвика последици по пазарот на трудот. Некои од тие грижи се реални и заслужуваат сериозно внимание, додека други се погрешни претстави кои можат да создадат непотребен страв. Затоа е важно да се разгледаат и двете, за да изградите реално и сигурно разбирање за вештачката интелигенција.



Ќе зборуваме и за вистинските етички прашања со кои денес се соочува вештачката интелигенција. Тука спаѓаат заштитата на приватноста, можната пристрасност во алгоритмите, влијанието врз работните места и безбедноста на податоците. Разбирањето на овие теми ќе ви помогне одговорно да ја користите вештачката интелигенција и да поддржувате практики кои се фер и безбедни.

Исто така, ќе ги разјасниме најчестите митови и погрешни сфаќања кои ги преценуваат или погрешно ги прикажуваат можностите на вештачката интелигенција. Овие митови можат да создадат непотребен страв или, спротивно, прекумерна самодоверба и погрешна доверба. Ниту едното ниту другото не е корисно.

Целта на овој дел е да ви даде факти и поширока претстава, за да и пристапите на вештачката интелигенција со рамнотежа, без слеп страв, но и без слепа доверба. Со ваков пристап ќе можете поефикасно да ја користите вештачката интелигенција, свесни за нејзините ограничувања и можни ризици. Тоа ќе ви помогне да процените кога може да и се верува, кога треба да се проверат резултатите и кога е подобро да се потпрете на човечко знаење и искуство.





# Мит #1: „Вештачката интелигенција е како човечкиот мозок – или попааметна“

## Митот

Многу луѓе веруваат дека вештачката интелигенција е супер-интелигентен ентитет кој може да размислува, учи и да се подобрува надвор од човечка контрола или со други зборови, машина со општа интелигенција која одговара или ги надминува човечките способности. Научната фантастика ја зајакна оваа слика со самосвесни работи и сезнајни компјутерски системи.

## Реалноста

Тековната вештачка интелигенција е моќна за специфични задачи, но фундаментално е ограничена. Вештачка интелигенција која брилијантно пишува текст не може автономно да одлучи да вози автомобил или да готви вечера. Таа прави само она за што е специјално обучена. Немаме ништо ни оддалеку блиску до човечка „Општа вештачка интелигенција“ – машини со широко разбирање низ домени како што имаат луѓето.

## Важни разлики

Еден истражувач совршено објасни: „Денешната вештачка интелигенција може да положи факултетски испит, но има здрав разум на мало дете.“ На вештачката интелигенција ѝ недостасува вистинско разбирање за светот. Таа обработува податоци и обрасци без вистинско разбирање. Вештачката интелигенција за превод навистина не „ги знае“ јазиците онака како што вие го разбирате вашиот мајчин јазик – со културен контекст, емоционална нијанса и животно искуство.

Вештачката интелигенција нема сопствена волја, желби или барања. Таа не носи одлуки сама од себе и не прави ништо за што не е програмирана. Кога во вестите ќе слушнете „вештачката интелигенција одлучи нешто“, тоа е поедноставен начин на кажување. Во реалноста, на системот му е зададена задача или цел која треба да ја постигне тој дава резултати според правилата и алгоритмите што ги следи. Вештачката интелигенција нема свест и нема „дух во машината“.

Заклучокот е јасен: не ѝ припишувајте човечки особини на вештачката интелигенција. Гледајте на неа како на напредна алатка, а не како на интелигентно суштество. Ова разбирање ви помага да ја користите правилно, да ги цените нејзините можности без да се плашите од претерани можности за тоа што може да направи. Вештачката интелигенција е моќна, но не е магија и не е човек.

# Мит #2: „Вештачката интелигенција ќе ги украде работните места на сите“

Еден од најчестите и најзагрижувачки митови е дека вештачката интелигенција и роботите наскоро ќе ги заменат сите работни места, оставајќи ги луѓето без работа. За оние што се во средината на кариерата или се блиску до пензија, ова може да звучи како нивното долгогодишно искуство и вештини одеднаш да станат непотребни. Ајде да погледнеме што навистина се случува и каква е реалната состојба.

## Митот

„Наскоро, роботите и вештачката интелигенција ќе ги автоматизираат сите работни места, а работниците – особено постарите кои се помалку вешти во технологијата – ќе останат невработени без никакви изгледи да најдат работа.“ Овој наратив доминира во многу медиумски приказни за лошото влијание навештачката интелигенција врз работата, често претставен без изнесување реални факти.

## Реалноста: Трансформација, а не елиминација

Како што претходно разговаравме, вештачката интелигенција сигурно ќе промени многу работни места, но веројатно нема целосно да ги елиминира повеќето од нив. Историските технолошки револуции – од индустриската револуција до компјутерската ера – укинаа некои работни места, но создадоа многу други. Тековните предвидувања за вештачката интелигенција сугерираат значителна трансформација наместо широко распространета невработеност.

Најдобриот одговор на овој мит не е стравот, туку активен пристап. Наместо да се грижите, фокусирајте се на тоа како можете да ја искористите вештачката интелигенција во ваша корист. Со развивање вештини за користење алатки со вештачка интелигенција, се поставувате како личност која ја разбира својата работа и знае како да ја примени новата технологија. Тоа е исклучително вредна комбинација. На компаниите им се потребни луѓе кои можат да го поврзат искуството со новите дигитални алатки – и тоа може да бидете токму вие.

## Бројките кажуваат поинаква приказна

Светскиот економски форум забележа дека додека 85 милиони работни места може да бидат изместени од автоматизација до 2025 година, приближно 97 милиони нови улоги може да се појават – нето добивка од 12 милиони работни места. Гледајќи подалеку до 2030 година, McKinsey предвидува дека додека до 30% од работните часови може да се автоматизираат, тоа значи дека работниците ќе соработуваат со вештачката интелигенција наместо да бидат заменети со неа.

## Што не може да се автоматизира

Многу работни места се многу тешки за целосно автоматизирање – сè што бара емпатија, сложена проценка, креативност, практична вештина во непредвидливи средини или софистицирана меѓучовечка комуникација. Медицински сестри, наставници, квалификувани занаетчији, советници, лидери – овие улоги сè уште фундаментално имаат потреба од луѓе, иако вештачката интелигенција може да обезбеди поддршка.



# Мит #3: „Престар сум за да учам вештачка интелигенција“

Ова можеби е најштетниот личен мит од сите – верувањето дека возраста создава непремостлива бариера за разбирање и користење на вештачката интелигенција. Ајде да ја разбиеме оваа заблуда со факти и докази.

## Митот

„Вештачката интелигенција и новите технологии се домен на младите. Не можам да ги достигнам или да научам да ги користам овие сложени алатки на моја возраст. Го пропуштив мојот прозорец.“ Оваа мисла ја убива самодовербата и ги спречува луѓето дури и да се обидат – станувајќи самоисполнувачко пророштво.

## Реалноста: Возраста не е бариера

Многу апликации за вештачка интелигенција се дизајнирани да бидат едноставни како зборување или пишување на обичен јазик, вештини што сте ги користеле целиот живот. Истражувањата покажуваат дека мнозинството возрасни над 50 години се чувствуваат сигурни во нивната способност да учат нови технологии. Повеќе од половина се опишуваат себеси како сигурни во прилагодувањето на технолошките промени, а оваа самодоверба – во комбинација со пракса – е она што ја прави разликата.

## Ова сте го правеле и порано

Размислете за сите технологии што веќе сте ги научиле како возрасни – паметни телефони, интернет, е-пошта, онлајн банкарство, дигитални камери, социјални медиуми или специјализиран софтвер за вашата работа што не постоел кога сте биле на училиште. Сте ги научиле преку пракса и потреба. Алатките за вештачка интелигенција функционираат на ист начин, а многу од нив се дури и полесни за користење од технологиите што веќе сте ги совладале.

## Доказот

Повеќе од една третина од луѓето над 50 години веќе редовно користат гласовни асистенти, а речиси половина користат предвидувачки текст на нивните телефони. Можеби не го нарекуваат „вештачка интелигенција“, но тие користат вештачка интелигенција секој ден. Ако тие можат, можете и вие. Не ви треба диплома по компјутерски науки за да поставите прашање на Siri или да користите ChatGPT.

## Начин на размислување за раст

Способноста за учење на која било возраст повеќе зависи од начинот на размислување отколку од било што друго. Ако верувате дека можете да научите, многу е поголема веројатноста да успеете. Сосема е во ред да побарате помош, да користите туторијали чекор по чекор и да правите сè по сопствено темпо. Секоја нова вештина, откако ќе се научи, станува дел од вашата алатка засекогаш.

Заклучок: Не се отфрлајте себеси. Со интерес, трпение и пракса, можете да станете вешти во користење на алатките со вештачка интелигенција, без оглед на вашата возраст. Вашето искуство, комбинирано со нови технолошки вештини, создава моќна комбинација која ве прави повредни и поценети, а не помалку.

# Вистинска загриженост: Пристрасност и правичност во вештачката интелигенција

Сега да преминеме од митови на легитимни грижи. Пристрасноста на вештачката интелигенција е вистински проблем кој заслужува сериозно внимание, особено за постарите работници кои би можеле да се соочат со дискриминација поврзана со возраста.

## Проблемот

Системите на вештачката интелигенција учат од податоци создадени од луѓе. Ако тие податоци содржат пристрасност или стереотипи – а човечките податоци често ги содржат – вештачката интелигенција може ненамерно да ги прифати, па дури и да ги засили тие пристрасности, што доведува до неправедни или дискриминаторски резултати.

## Ризик од старосна пристрасност

Истражувањата открија пристрасност во резултатите од вештачката интелигенција во однос на возраста и полот. Едно истражување покажа дека вештачката интелигенција би генерирала различни резимеа или описи за постари жени наспроти мажи, одразувајќи ги општествените стереотипи. Систем за огласување со вештачка интелигенција еднаш прикажувал одредени огласи за работа само на помлади корисници, потенцијално исклучувајќи квалификувани постари кандидати.

1

2

3

4

## Вистински примери

Познат пример: кај алатка за скрининг на резимеа со помош на вештачка интелигенција беше откриено дека дискриминира кандидатки, бидејќи учела од историски податоци за вработување кои биле пристрасни кон мажите. Некои вештачки интелигенции за препознавање лица имале повисоки стапки на грешки кај лица со потемна кожа поради празнини во податоците што се генерирале.

## Што се прави

Технолошката заедница е свесна и активно работи на решенија. Постои голем притисок за „етика на вештачката интелигенција“ – развивање упатства, методи за тестирање и регулативи за проверка на системите на вештачката интелигенција за пристрасност и нивно коригирање. Се појавуваат нови закони во ЕУ и САД за да се обезбеди транспарентност и правичност на вештачката интелигенција.

Како да пристапите кон ова? Бидете свесни дека проблемите како пристрасност и неправедност постојат и затоа бидете внимателни кога користите алатки со вештачка интелигенција. Ако резултатите изгледаат чудно или пристрасно, направете обид да откриете дали постои некаква аномалија. Вештачката интелигенција не е непогрешлива и не е вродено објективна. Критичкото размислување останува неопходно да се практикува. На пример, ако систем за вработување со ВИ поставува необични прашања или дава неочекувани резултати, слободно побарајте објаснување од човек со стручност од областа или изразете загриженост која ќе ве води кон проверка.

Суштината е следна: Вештачката интелигенција треба да се користи внимателно и претпазливо. Комбинирањето на нејзината ефикасност со човечката проценка и вредности е клучно за правичност. Одговорната употреба е заедничка одговорност на развивачите, организациите и корисниците. Не мислете дека ВИ е неутрална само затоа што е машина – таа ги одразува податоците и одлуките на луѓето кои ја создале.



# Вистинска загриженост: Приватност и безбедност на податоците

Друга легитимна загриженост за вештачката интелигенција вклучува како се собираат, користат и заштитуваат вашите лични информации. Системите за вештачка интелигенција често бараат значителни податоци за да функционираат, а некои од тие податоци можат да бидат прилично лични.

## Што е во прашање

Гласовните асистенти може да снимаат делови од вашите разговори. Услугите напојувани со вештачка интелигенција често ги зачувуваат вашите податоци на облак сервери. Кога користите алатки како ChatGPT, она што го пишувате може да биде зачувано. Анкета покажа дека 74% од постарите лица имаат мала или никаква доверба во информациите генерирани од вештачка интелигенција – делумно одразувајќи ги грижите за тоа како вештачката интелигенција може да ги користи податоците или дали тие се безбедни и точни.

### • Заштитете се

Користете услуги од добро познати компании со јасни политики за приватност – тие се повеќе ориентирани кон користење силни безбедносни мерки и се подготвени да се соочат со одговорност ако нешто не е во ред.

### • Бидете внимателни

Избегнувајте да давате чувствителни лични информации на алатките за вештачка интелигенција освен ако тоа не е апсолутно неопходно и ако ѝ верувате на платформата. Не внесувајте медицински истории или финансиски извештаи во бесплатни онлајн услуги за вештачка интелигенција – користете официјални, безбедни канали за чувствителни работи.

Позитивна страна: Многу алатки со вештачка интелигенција ја ставаат приватноста на корисниците на прво место. На пример, медицинските алатки со вештачка интелигенција често користат анонимизирани податоци. Компаниите знаат дека губењето на довербата на корисниците штети на нивните реноме и бизнис. Клучниот совет е: третирајте ги вашите податоци како вашите пари – чувајте ги безбедни и споделувајте ги мудро. Секогаш е во ред да прашате „Што се случува со моите податоци?“ и да продолжите со користење само ако сте задоволни со одговорот.

## Потенцијални ризици

Најлошите сценарија вклучуваат прекршување на податоците каде хакерите пристапуваат до лични информации од услуга за вештачка интелигенција, или злоупотреба каде компанија ги користи вашите податоци за цели со кои не сте се согласиле – како насочено рекламирање или, во екстремни случаи, продавање на вашите информации на трети страни. Софистицираната вештачка интелигенција понекогаш може да заклучи чувствителни детали за вас од навидум невини податоци, покренувајќи етички прашања за заклучување и предвидување.

### • Проверете ги вашите поставки

Многу апликации ви дозволуваат да се откажете од одредено собирање податоци или да ги избришете вашите податоци. На пример, можете да ги избришете гласовните снимки од Alexa или да ги исклучите функциите за персонализација ако ви е непријатно со собирањето податоци.

### • Бидете информирани

Следете ги вестите и упатствата од агенциите за заштита на потрошувачите паралелно како што се развиваат регулативите за вештачка интелигенција. Некои држави донесоа закони кои им даваат повеќе права на луѓето врз нивните податоци, како GDPR во Европа.

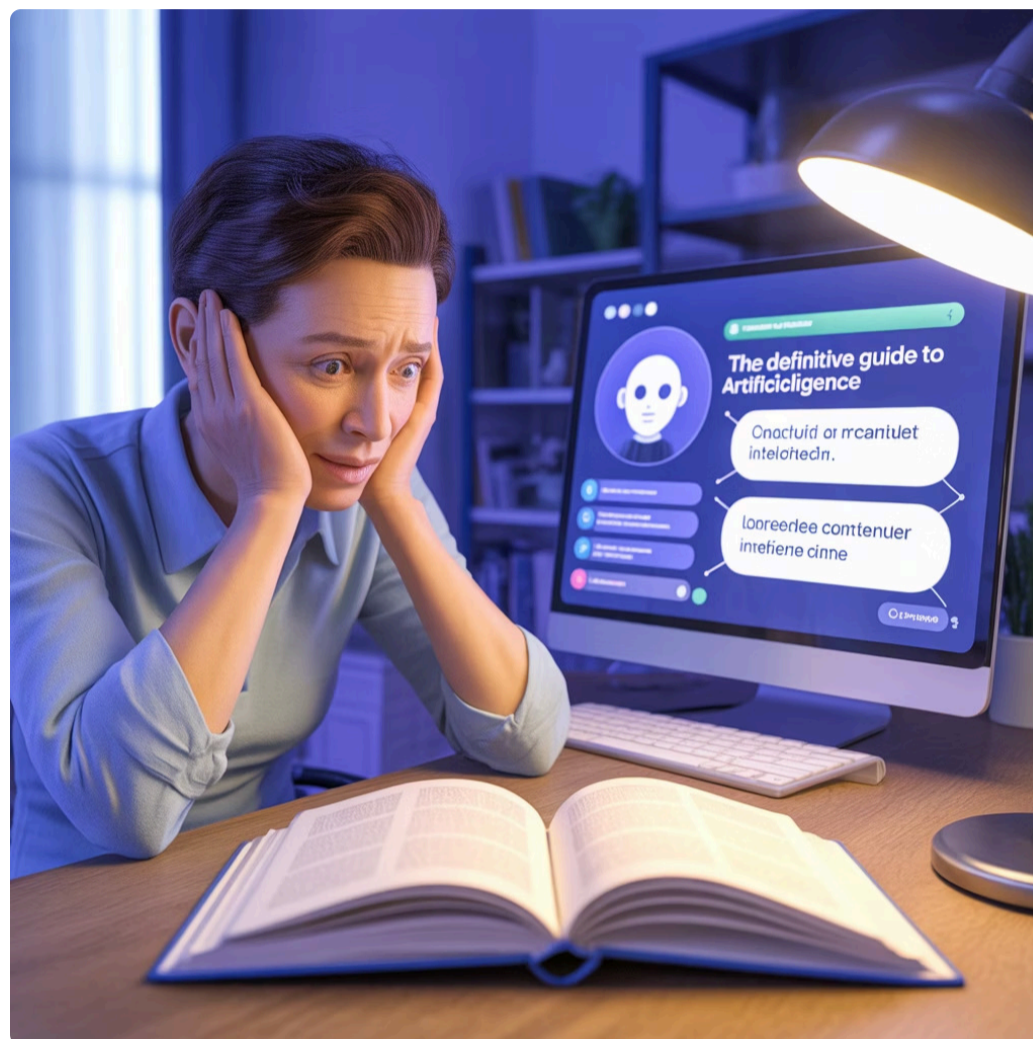
# Вистинска грижа: Точност на вештачката интелигенција и „халуцинации“

Едно важно прашање за секој корисник на вештачка интелигенција е следното: системите со ВИ, особено оние кои генерираат текст или содржина, понекогаш можат да создадат неточни или погрешни информации и да ги прикажат со целосна уверливост. Овој феномен се нарекува „халуцинација“ на вештачката интелигенција.

## Проблемот

Системите со вештачка интелигенција, како ChatGPT, не ја „разликуваат“ вистината од невистината. Тие создаваат одговори врз основа на обрасците во податоците за кои се обучени. Ако прашате за здравствен или правен проблем, ВИ може да даде брз одговор кој звучи уверливо, но може да биде непотполен, застарен или погрешен.

Анкетите покажуваат дека 74% од постарите луѓе не би имале целосна доверба во информации генерирани од ВИ, и тоа е мудра претпазливост. Вештачката интелигенција може да понуди брз одговор за медицински симптом, но не може да го замени личниот совет од лекар кој ја познава вашата здравствена историја.



## Зошто се случува

Вештачката интелигенција како ChatGPT предвидува кои зборови најверојатно следуваат во одговорот врз основа на обрасците во податоците на кои е обучена. Таа не користи проверена база на факти, освен ако не е специјално поврзана со таква база. Ако податоците за обука содржат неточни податоци или ако прашањето е нејасно, системот може да создаде одговор кој звучи точно, но не е. На пример, ако прашате „Кој беше 51-виот претседател на САД?“ и таков не постои, лошо дизајнирана ВИ може да измисли име наместо да каже „Не постои таков претседател“.

### → Проверете ги важните информации

Користете ја вештачката интелигенција како почетна точка, но проверете ги фактите преку сигурни извори. Ако вештачката интелигенција дава статистика или тврдење, проверете го со брзо пребарување на Интернет или авторитативен извор пред да се потпрете на тоа.

### → Користете официјални извори за критични прашања

За здравствени, финансиски, правни или други важни области, користете алатки за вештачка интелигенција поврзани со доверливи бази на податоци или држете се до познати експертски извори. Вештачката интелигенција може да помогне да се сумира она што го велат официјалните извори, но секогаш проверувајте го со оригиналот.

### → Одржувајте здрава доза на скептицизам

Ако одговорот на вештачката интелигенција изгледа чудно или премногу дефинитивно за сложено прашање, доведете го во прашање. Поставете дополнителни прашања или препознајте дека може да биде погрешен. Не би верувале на сè што ќе ви каже странец без контекст – третирајте ги резултатите од вештачката интелигенција со сличен разум.

Вештачката интелигенција нема намера да ве измами, односно таа едноставно нема никакви намери. Од вас зависи дали ќе користите критичко размислување. Со тек на време, ќе научите кога можете да ѝ верувате на ВИ и кога треба да проверите, но додека тоа се случува, секогаш проверувајте сè што е важно.

# Најдобри практики за одговорно користење на вештачката интелигенција

Сега, кога ги разгледаваме митовите и реалните грижи, ајде да ги преведеме во практични совети за безбедно и ефективно користење на вештачката интелигенција во вашата работа и секојдневен живот.

## Бидете информирани

Одржувајте основна свесност за тоа како функционираат алатките за вештачка интелигенција што ги користите. Не ви треба големо техничко знаење, но обидете се да разберете кои податоци ги користат и кои се нивните ограничувања. Знајте дали алатката се поврзува со безбедни податоци или само дава генерички совети, и дали е соодветна за вашите специфични потреби.

## Проверете ги критичните резултати

Секогаш проверувајте важни информации. Ако вештачката интелигенција закаже состанок, погледнете го вашиот календар за да се уверите дека е точен. Ако вештачката интелигенција ви даде фактички информации на кои ќе постапите, потврдете ги од официјален извор. Критичните работни одлуки заслужуваат човечки преглед.

## Заштитете ги вашите податоци

Внесувајте лични информации само во системи за вештачка интелигенција на кои им верувате и на кои навистина им се потребни тие информации. Третирајте ги јавните чет-ботови за вештачка интелигенција како јавни форуми – не споделувајте приватни детали. За чувствителни податоци поврзани со работа, користете безбедни, деловни алатки за вештачка интелигенција што ги обезбедува вашата организација.

## Користете ја вештачката интелигенција како помошник, а не како авторитет

Размислувајте за вештачката интелигенција како ваш помошник, а не како ваш шеф. Вие сте тој што донесува одлуки. Користете ја вештачката интелигенција за да генерирате повеќе можности за избор, нацрти или анализи, но вие прегледувате и финализирате сè. Ова осигурува вашето искуство и етичка проценка да ги водат резултатите.

## Продолжете да учите

Вештачката интелигенција брзо се развива. Она што е вистина денес може да се промени веќе утре со нови ажурирања. Продолжете да учите преку курсеви како овој, реномирани извори на вести, па дури и водичи за корисници на алатки базирани на вештачка интелигенција и заедници. Многу услуги за вештачка интелигенција имаат форуми каде што корисниците споделуваат совети и предупредувања.

## Поттикнете дијалог

Разговарајте за вештачката интелигенција со колегите. Споделувајте корисни алатки и дискутирајте за насоките и начините на нивна употреба. Многу организации сега имаат политики за користење на вештачката интелигенција – погрижете се да ги следите, особено во однос на доверливоста на податоците на клиентите или чувствителните податоци.

Со следење на овие практики, ќе ги зголемите придобивките од вештачката интелигенција и ќе ги намалите ризиците. Така станувате „професионалец овластен со ВИ“ – личност која ги користи овие нови алатки ефикасно и мудро, свесна за нивната моќ и ограничувања.



# Размислување: Вашата перспектива за вештачката интелигенција сега

Заедно поминавме значителен пат: ги разјаснивме митовите за вештачката интелигенција, ја препознавме нејзината секојдневна употреба, разгледавме како влијае врз работата, истраживме апликации кои се корисни за развој на кариерата и разјаснивме вистинските грижи. Сега, одвојте неколку минути за да размислите како се смени вашето разбирање за ВИ.

## Разбиени митови

Дали претходно имавте некој од митовите за кои разговаравме — како „Вештачката интелигенција ќе ми ја земе работата“ или „Не можам да го научам ова на моја возраст“? Како се чувствувате во врска со тие верувања сега откако видовте докази и примери? Запишете еден мит во кој верувавте и забележете која е реалноста. Ова помага да го зацврстите вашето ново разбирање.

## Преостанати прашања

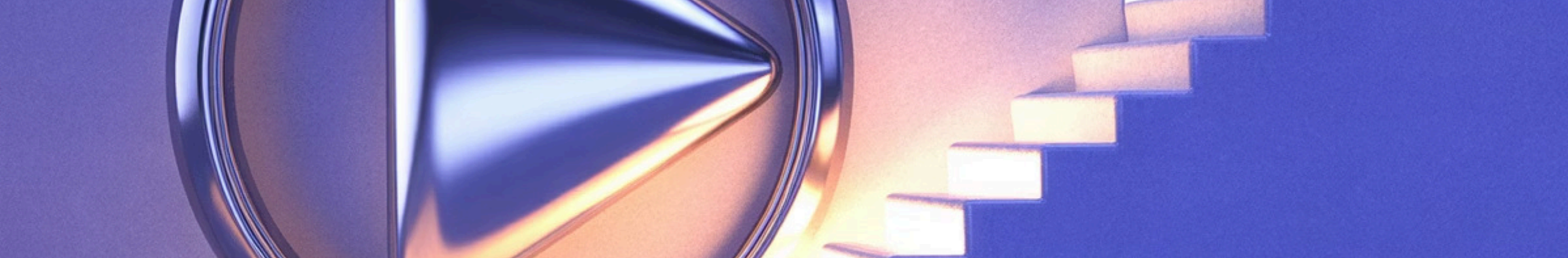
Сосема е во ред ако сè уште имате грижи или прашања. Запишете една работа за која сè уште не сте сигурни или сакате да дознаете повеќе. На пример: „Сè уште не сум сигурен како да препознаам дали вештачката интелигенција е пристрасна“ или „Се прашувам како вештачката интелигенција конкретно ќе влијае на мојата индустрија за пет години.“ Овие прашања се одлични почетни точки за континуирано учење.

## Проверка на довербата

На скала од 1 до 10, колку сте сигурни сега во користењето на алатките за вештачка интелигенција (1 = воопшто не сум сигурен, 10 = многу сум сигурен)? Ако бројот не е толку висок колку што би сакале, размислете што може да го зголеми. Често, практичната работа е она што најефективно ја гради довербата – што совршено нè води до следниот дел за тоа како да започнете.

Ова размислување не е само вежба – тоа ви помага да го обработите она што сте го научиле и да ги идентификувате следните чекори. Самосвеста за тоа каде сте на вашето патување со вештачката интелигенција ве овластува да ги барате вистинските ресурси, поддршка или можности за пракса за да продолжите да ги развивате вашите способности и доверба.





# Започнување со вештачка интелигенција

**Практични чекори за да започнете да користите вештачка интелигенција денес**

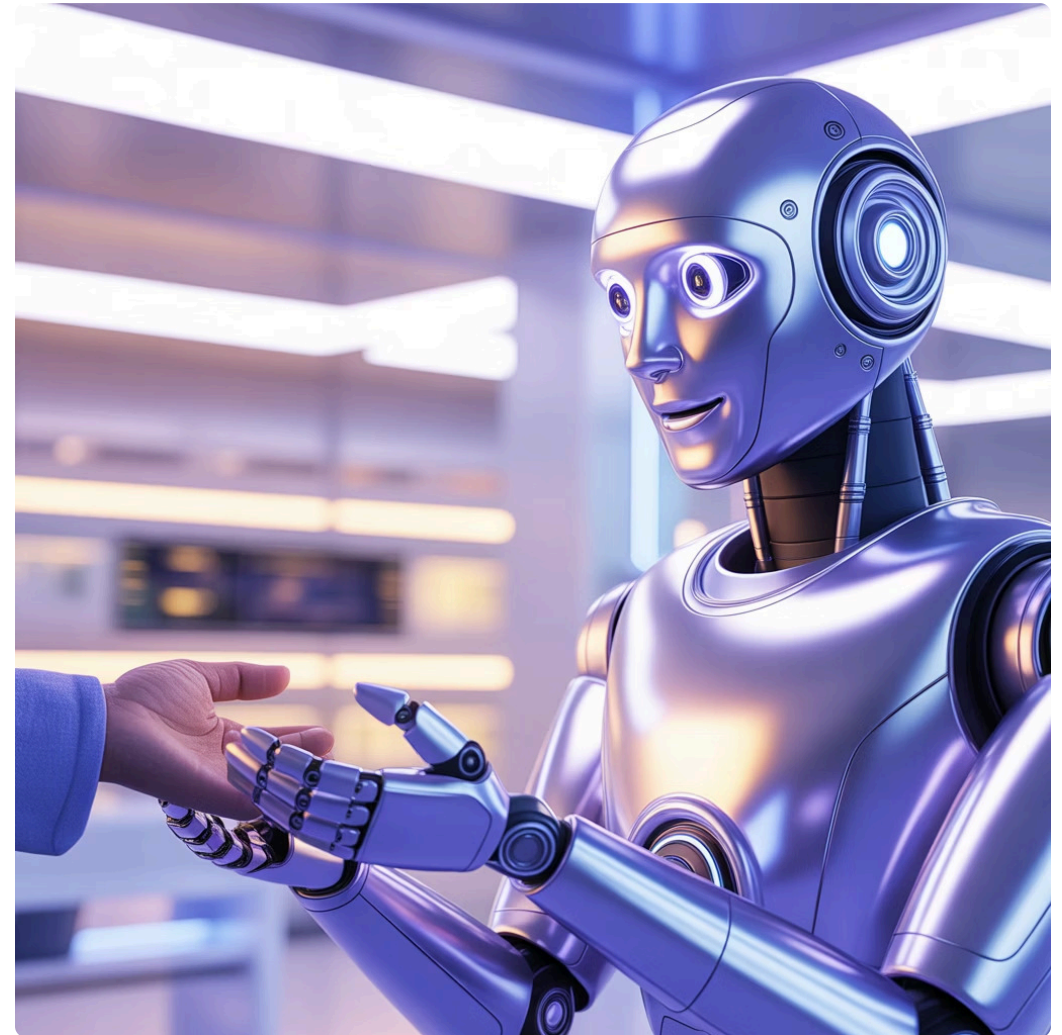
Едноставни, конкретни начини да започнете да го применувате она што го научивте.



# Не мора да бидете технолошки експерт

Да нагласиме нешто клучно пред да навлеземе во конкретни чекори: вештачката интелигенција за почетници е навистина изводлива. Многу алатки совештачка интелигенција се „plug-and-play“, дизајнирани специјално за луѓе без техничко искуство. Како што рече еден експерт: „Вештачката интелигенција не е само за технолошки експерти или големи компании. Таа е за вас, за да ви помогне побрзо да учите, поинтелигентно да работите и подобро да живеете.“

Чекорите што ќе ги наведеме не бараат кодирање, напредни технички вештини и претходно искуство со вештачка интелигенција. Ако можете да користите веб-прелистувач, да испратите е-пошта или да разговарате на паметен телефон, веќе ги имате сите основни вештини што ви се потребни за да започнете да ги испробувате алатките за вештачка интелигенција. Сè друго е само вежбање и запознавање.



Пристапете кон вештачката интелигенција со љубопитност, а не со страв. Слободно експериментирајте што е пожелно и дури и се поттикнува. Ризикот е многу низок ако користите алатки погодни за почетници. Нема да скршите ништо ако ѝ поставите прашање на Siri, испробате бесплатна апликација на телефонот или разговарате со ChatGPT. Овие алатки се дизајнирани да простуваат грешки и да бидат лесни за истражување.

Целта е едноставна, но моќна: на крајот, треба да имате една или две конкретни активности со вештачка интелигенција што ќе ги испробате оваа недела. Првите мали чекори ќе ја зголемат вашата самодоверба и ќе отвораат нови можности за понатамошно учење. Запомнете: секој експерт некогаш бил почетник кој решил да проба нешто ново. Денес, тој почетник сте вие.

# Чекор 1: Започнете со она што веќе го имате

Најлесниот начин да започнете со вашето AI патување е да ги истражите можностите кои веќе се вградени во уредите што ги поседувате и ги користите секојдневно. Ова не бара нови набавки, преземања, регистраци — само откривање на функции кои биле таму цело време, тивко чекајќи да ги испробате.

## Гласовен асистент на паметен телефон

Обидете се да го користите гласовниот асистент на вашиот телефон ако не сте го правеле тоа претходно. На iPhone, притиснете и држете го копчето за почеток или страничното копче за да ја активирате Siri, а потоа прашајте: „Какво е времето утре?“ или „Потсети ме во 18 часот да се јавам на доктор.“ На Android, кажете „Еј Google, колку е далеку до најблиската продавница за храна?“ Асистентот ќе користи вештачка интелигенција за да го протолкува вашиот глас и да ги преземе информациите. Изненадувачки е практично откако ќе се навикнете да давате говорни барања.

## Предвидлив текст

Проверете дали предвидливиот текст е овозможен во поставките на вашата апликација за пораки. Ако не, вклучете го и набљудувајте како ви предлага зборови додека пишувате. Обидете се намерно да ги користите предлозите за да видите дали тоа го забрзува вашето пишување пораки. На почетокот можеби ќе ви биде чудно, но вештачката интелигенција учи од вашиот стил на пишување и се подобрува со текот на времето.

## Пребарување фотографии

Многу телефони имаат вештачка интелигенција во нивните фото апликации – можете да пребарувате „плажа“ и ќе ви ги прикаже сите ваши фотографии од плажа преку препознавање на слики. Отворете ја вашата галерија и користете ја лентата за пребарување за да напишете предмет или место како „куче“, „зајдисонце“ или „роденден“. Восхитувајте се како автоматски наоѓа релевантни слики – тоа е вештачка интелигенција за препознавање на слики на дело.

## Паметни домашни уреди

Ако имате паметни звучници дома – Amazon Echo, Google Nest или слични – обидете се со нова команда: „Алекса, кој е добар рецепт за пилешко вечерва?“ или „Алекса, пушти релаксирачка музика.“ Овие уреди се во суштина AI интерфејси, и нивното почесто користење ја гради удобноста со AI интеракцијата.

Со започнување со познати уреди, вие лесно се впуштате во вештачка интелигенција без никаков притисок или сложеност. Можеби ќе откриете функции кои никогаш претходно не сте ги пробале – способности кои биле во вашиот џеб или на вашето биро цело време, чекајќи да ви го олеснат животот.



# Чекор 2: Пробајте пријателски четбот со вештачка интелигенција

Откако ќе се навикнете на функциите на вештачката интелигенција во вашите постоечки уреди, следниот чекор е да истражите разговорна алатка со вештачка интелигенција. ChatGPT стана најпопуларен пример, а милиони луѓе – вклучувајќи многу повозрасни лица – го користат за информации, совети и истражување.

## Што е ChatGPT?

Тоа е четбот со вештачка интелигенција кој разговара со вас на обичен англиски (и многу други јазици). Замислете го како да си пишувате пораки со многу образован пријател – оној кој прочитал огромно количество информации, но не е безгрешен. Интерфејсот е извонредно едноставен: само поле за разговор каде што внесувате прашања или наредби.

## Како да пристапите

Одете на веб-страницата на ChatGPT ([openai.com](https://openai.com)) и креирајте бесплатна сметка – потребно е само неколку минути. Алтернативно, пребарувачот Bing на Microsoft има режим за чет со вештачка интелигенција до кој можете да пристапите преку прелистувачот Edge. И двете се бесплатни за почеток на користење.



## Што да прашате

Започнете со нешто лесно, корисно или интересно за вас:

- „Објасни [концепт] со едноставни термини“ (На пр., „Објасни ја вештачката интелигенција со едноставни термини за некој што е нов во технологијата“)
- „Дај ми 3 идеи за рецепт за здрава вечера со брокула и пилешко“
- „Дај ми неколку совети за подобрување на мојата професионална биографија?“
- „Имам интервју за работа за продажна позиција; кои се 5 вообичаени прашања за кои треба да се подготвам?“
- „Предложи начини како подобро да го менаџирам моето време и да останам фокусиран на работа“

## Искусете ја интеракцијата

Вештачката интелигенција генерира одговори речиси веднаш и може да изгледа многу природно, речиси како да разговарате со вистинска личност. Запомнете: таа се потпира на обрасци во податоците, затоа секогаш двојно проверувајте сè што е важно. За општо размислување, учење или создавање текст, таа е одличен алат.

Можете да водите дијалог напред-назад. Ако одговорот е нејасен или премногу широк, прашајте: „Може ли да ја разјасните втората точка?“ или „Што е со некој со 20-годишно искуство?“ и системот ќе го прилагоди одговорот. Овој итеративен разговор е местото каде што вештачката интелигенција навистина е корисна. Продолжете да прашувате додека не добиете токму она што ви треба.

Многу повозрасни учесници откриле дека по почетното колебање, користењето на ChatGPT станува пријатно и зајакнувачко. Тој е достапен 24/7, никогаш не осудува прашања и нуди практичен начин да се види што може да направи модерната вештачка интелигенција. Пробајте – можеби ќе бидете пријатно изненадени.



# Чекор 3: Користете вештачка интелигенција во вашето учење или хоби

Откако ќе се запознаете со основните функции на вештачката интелигенција и чет-ботовите, следниот чекор е да ја користите во работите кои веќе ги правите, на пример за професионален развој, лични интереси или хоби. На овој начин, вештачката интелигенција станува помалку апстрактна и повеќе практичен асистент во вашиот секојдневен живот.



## Онлајн курсеви со вештачка интелигенција

Ако посетувате какви било онлајн курсеви – можеби преку ReSkill45+, Coursera, Udeemy или LinkedIn Learning – проверете дали тие вклучуваат функции со вештачка интелигенција како што се адаптирани квизови или персонализирани препораки. Размислете да се запишете на „AI for Everyone“ на Coursera. Овој курс е дизајниран специјално за луѓе со помалку знаења од техниката и технологијата и обезбедува структурирана писменост за вештачка интелигенција што го зајакнува она што сте го научиле овде.



## Лични интереси

Размислете за вештина или хоби и побарајте алатки со вештачка интелигенција поврзани со тоа. Љубител на фотографија? Пробајте подобрувач на фотографии со вештачка интелигенција што автоматски ги ретушира сликите. Градинарство? Постојат апликации каде што фотографирате болест на растение, а вештачката интелигенција предлага што може да биде и третмани. Учите инструмент? Генераторите на придружба со вештачка интелигенција можат да свират со вас додека вежбате.



## Приклучете се на заедниците

Побарајте групи на Facebook или други социјални мрежи – некои специјално за лица над 50 години – каде што луѓето споделуваат искуства за користење алатки за вештачка интелигенција во секојдневниот живот. Овие заедници обезбедуваат практични совети, препораки и уверување дека и други на ваша возраст се на истото патување.

## Пример: Вештачка интелигенција како ваш татор за учење

Ако сакате да ги подобрите вашите Excel вештини, можете да користите ChatGPT како личен татор. На пример, прашајте: „Научи ме како да направам пивот табела во Excel, чекор по чекор.“ ChatGPT ќе ви даде детални инструкции. Ако нешто е збунувачки, можете да поставите дополнително прашање, како: „Не ја гледам опцијата што ја спомнав – каде ја наоѓам во Excel 2016?“ Тоа е како да имате трпелив тренер достапен секогаш кога ви треба помош.

Кога истражувате нови апликации или веб-страници, држете се до оние со добри прегледи или препораки. Целта е првото искуство да биде позитивно – сакате да си помислите „Леле, ова навистина беше корисно!“ наместо да се фрустрирате со лошо дизајнирана алатка. Започнете едноставно и постепено надградувајте додека расте вашата самодоверба.



# Чекор 4: Направете ја вештачката интелигенција рутинска алатка

Последниот чекор во започнувањето е интегрирање на вештачката интелигенција во вашите редовни рутини, за да стане природен дел од начинот на кој работите и живеете. Ова е местото каде експериментирањето се претвора во навика, а навиката гради трајна компетентност и доверба.

1

## Интегрирајте постепено

Изберете една или две алатки за вештачка интелигенција и посветете се на нивно редовно користење. На пример: „Ќе го користам гласовниот асистент на мојот телефон за сите мои тајмери и потсетници оваа недела“, или „Кога ќе го подготвувам мојот неделен извештај, ќе го користам Grammarly за да го полирам текстот.“ Колку повеќе ја вклучувате алатката, толку побрзо станува втора природа и толку помалку треба да размислувате за неа.

2

## Надминете ги првичните пречки

Првите неколку обиди може да се чувствуваат незгодно. Гласовниот асистент можеби нема да ве разбере совршено – обидете се со различно формулирање или проверете дали има опции за гласовна обука. Можеби ChatGPT дава премногу генерички одговор – додадете повеќе детали во вашето барање. Ќе го научите „јазикот“ на ефективна интеракција со вештачката интелигенција преку вежбање, исто како што научивте да креирате добри пребарувачки прашања на Google.

3

## Останете љубопитни

Способностите на вештачката интелигенција постојано се шират. Следете ги новите функции на уредите што ги поседувате – вашиот телефон може да додаде сумирач на вести со вештачка интелигенција, или вашиот GPS може да воведо поаметни пренасочувања. Кога ќе видите најави за нови способности, испробајте ги. Раното истражување значи дека се прилагодувате пред да треба да се потпрете на овие функции.

4

## Учете заедно

Размислете за формирање мала интересна група со пријатели или колеги – можеби „Технолошки вторници“ каде што секоја недела споделувате по еден совет за вештачка интелигенција. Учењето на некој друг што сте научиле е фантастичен начин да го зацврстите сопственото знаење и да изградите доверба преку повторување и дискусија.

**Усвојте долгорочен пристап:** Размислувајте за вештачката интелигенција како за трајна алатка во вашата работа. Како што интернет-писменоста стана неопходна во изминатите две децении, така и писменоста за вештачката интелигенција ќе стане стандардна вештина.

**Бидете трпеливи со себе:** Не секоја алатка за вештачка интелигенција ќе ви одговара и тоа е сосема во ред. Фокусирајте се на оние што навистина ви помагаат и запомнете зошто го правите ова: да ги подобрите вашите способности и кариера, а не да си го комплицирате животот. Кога се користи правилно, вештачката интелигенција се чувствува како корисно продолжение на она што веќе го правите – ја олеснува тешката работа и ослободува време и ментална енергија за она што навистина е важно.



# Рефлексија: Вашиот акционен план за вештачка интелигенција

Сега доаѓа најважниот дел: посветеност на конкретни активности. Знаењето без примена останува теоретско. Да го трансформираме она што го научивте во нешто опипливо што ќе го направите оваа недела.

## Изберете една работа

Од сите чекори и примери за кои разговаравме, изберете една акција поврзана со вештачка интелигенција што ќе ја преземете во следните седум дена. Направете ја специфична и остварлива. Примери: „Ќе го прашам мојот Google Assistant три различни прашања“, „Ќе креирам ChatGPT сметка и ќе ја пробам“, „Ќе го користам Grammarly за да проверам еден документ“ или „Ќе ги истражам функциите за вештачка интелигенција во апликацијата за камера на мојот телефон.“

## Предвидете го исходот

Како мислите дека ќе се чувствувате? Можеби на почетокот ќе биде малку непријатно – повеќето нови работи се такви – но се надеваме дека ќе биде наградувачки додека ги гледате резултатите. Можеби ќе помислите: „Беше изненадувачки кул да видам како моите изговорени зборови автоматски се претвораат во запис во календарот!“ или „ChatGPT всушност ми даде неколку добри идеи на кои не помислив за мојот проект.“

Со преземање на овој прв конкретен чекор, преминувате од пасивно учење за вештачката интелигенција кон активно користење на вештачката интелигенција. Оваа транзиција е местото каде што се случува вистинско зајакнување и градење доверба. Тоа е разликата помеѓу читање за возење велосипед и всушност качување на него – можеби малку нестабилно на почетокот, но наскоро се движите напред со растечка самодоверба.

Запишете ја вашата обврска некаде каде што ќе ја гледате. Пправењето видлива ја зголемува одговорноста кон себе. Ова е вашето патување со вештачка интелигенција – вие го контролирате темпото и насоката, но треба да го направите тој прв чекор. Денес е совршен ден за почеток.

## Закажете го

Одлучете точно кога ќе го направите ова. Ставањето на вашиот календар или поставувањето потсетник драматично ја зголемува веројатноста дека ќе го следите. Бидете конкретни: „Петок во 15 часот, ќе поминам 30 минути истражувајќи го ChatGPT“ или „Понеделник наутро пред мојот прв состанок, ќе го користам гласовниот асистент за да го организирам распоредот на мојот ден.“

## Размислете потоа

Откако ќе ја завршите избраната акција, одвојте неколку минути за да размислите: Што научивте? Дали би ја користеле таа алатка повторно? Ако да, одлично – продолжете да ја развивате таа вештина. Ако не, и тоа е вредно – ги научивте вашите преференции и следниот пат можете да пробате друга алатка за вештачка интелигенција.





# Резиме и Следни Чекори

**Сето ова заедно**

Вашето патување од почетник во AI до информиран, самоуверен корисник.



# Клучни сознанија од вашето патување за учење

Да ги консолидираме сите работи што сте ги научиле во јасни, незаборавни точки што можете да ги понесете понатаму. Ова се суштинските сознанија кои ќе ви послужат додека продолжувате да ја развивате вашата вештина за AI и да ги применувате овие алатки во вашата кариера.

## Основи на AI

Вештачката интелигенција значи дека компјутерите извршуваат задачи кои вообичаено бараат човечка интелигенција – разбирање јазик, препознавање обрасци, донесување одлуки. Тоа е технологија која учи и се прилагодува, а не магија или свесна интелигенција. Можете да ја разберете во практични, едноставни термини без потреба од техничка експертиза.

## AI е веќе тука

AI не е иден концепт – таа е дел од секојдневниот живот веќе сега. Од автоматската корекција на вашиот паметен телефон до препораките за услугите за стриминг до апликациите за навигација кои ја менуваат рутата за да го избегнат сообраќајот, веројатно редовно комуницирате со AI. Препознавањето на овие апликации ви помага да разберете дека веќе сте попознати со AI отколку што можеби сте мислеле.

## Работниот процес се трансформира, не исчезнува

AI ги преобликува работните места, но не ја елиминира потребата од човечки работници. Задачите во рамките на работните места се менуваат – често рутинската, повторувачка работа станува автоматизирана додека луѓето се фокусираат на сложена проценка, креативност и меѓучовечка работа. Се појавуваат нови улоги дури и додека некои традиционални се намалуваат. За професионалците на средна кариера, приспособливоста преку преквалификација е клучна, а вашето искуство комбинирано со новите технолошки вештини ве прави особено вредни.

## AI го поддржува растот на кариерата

Можете да ја искористите AI како моќна алатка за личен развој. Користете ја AI за поефикасно учење преку персонализирани платформи, автоматизирајте ја рутинската работа за да се фокусирате на задачи со висока вредност и добијте помош со активности за барање работа како оптимизација на резимеа и подготовка за интервју. Алатките водени од AI што ги истраживме – од апликации за учење до асистенти за продуктивност до четботови за кариера – се достапни и практични.

## Користете ја AI мудро и етички

Пристапете кон AI со информирана свесност. Разберете ги етичките проблеми како пристрасноста во алгоритмите и ризиците за приватноста на податоците, и користете ја AI разумно – како корисен асистент, а не како непогрешлив авторитет. Секогаш проверувајте ги важните резултати, заштитете ги вашите лични податоци и одржувајте навиките за критичко размислување. Одговорната употреба на AI ја балансира ефикасноста со човечката проценка и вредности.

## Зајакнување наместо страв

Можеби најважно, овој курс имаше за цел да ја изгради вашата самодоверба. AI не е нешто од што треба да се плашите или да се чувствувате збунети. Со истражување и пракса, можете да ја разберете и ефикасно да ја користите. Тоа е збир на алатки што ги контролирате вие, а не обратно. Многу луѓе на ваша возраст и постари успешно ја користат AI – за континуирано образование, унапредување во кариерата, па дури и започнување нови потфати. Апсолутно можете да бидете еден од нив.

## Доживотно учење

AI ќе продолжи да се развива, но ова не значи бескраен режим на догонување – тоа значи постојани можности за учење интересни нови можности. Прифатете го патувањето. Доживотното учење е основна вештина за напредување во 21-от век, и со завршувањето на овој модул, вие покажавте дека ја поседувате. Задржете го овој моментум.

# Вашиот пат напред: Следни чекори и завршни мисли



## Применете го она што го научивте

Во наредните денови, имплементирајте го акцискиот план што го создадовте. Дури и малите чекори – обид за гласовна команда, пријавување на воведен курс за AI, или користење чет-бот за прв пат – ќе го зацврстат знаењето што го стекнавте овде. Вештините стануваат трајни преку вежбање и примена.

## Продолжете го вашето патување со AI

Овој курс обезбедува основа, но има многу повеќе за истражување доколку сте заинтересирани. Размислете за подлабоко навлегување: практични работилници за користење алатки за AI на работа, туторијали за специфичен софтвер, книги и видеа за AI погодни за почетници, или ангажирање со заедници на врсници каде што можете да споделувате искуства и да учите од другите во слични ситуации.

## Искористете ги ресурсите на ReSkill45+

Запомнете, овој модул е дел од пошироката иницијатива ReSkill45+ посветена на поддршка на возрасни над 45 години во континуиран развој. Имате пристап до мрежа и дополнителни ресурси. Идните модули може да опфатат напредни алатки за AI, други нови технологии или комплементарни дигитални вештини. Останете ангажирани со програмата – не ја поминувате оваа трансформација сами.

## Останете мотивирани и славете го напредокот

**Препознајте го вашиот успех:** Учењето нешто ново, особено во средна или подоцнежна возраст, може да биде предизвикувачко, но истовремено и наградено. Со завршувањето на овој курс, презедовте иницијатива да ги подобрите своите вештини, се соочивте со потенцијални стравови или заблуди за вештачката интелигенција и се опревивте со практично знаење и алатки. Овој проактивен пристап е токму она што работодавците го ценат и што ќе ве одржува прилагодливи во брзо менувачкиот свет.

## Конечно охрабрување

Никогаш не е доцна за учење, а во ерата на AI, уникатните човечки квалитети мудрост, искуство, етичка проценка, креативност, емпатија остануваат поважни од кога било. AI може да се справи со обработка на податоци и препознавање на обрасци, но луѓе како вас се тие што на работата ѝ даваат смисла, насока и човечки допир. Прифатете ја AI како партнер во вашето доживотно патување на раст и придонес.

**Ви благодариме** што целосно се ангажиравте во овој курс. Искрено ви посакуваме сè најдобро во примената на овие сознанија за да ја унапредите вашата кариера и личен развој. Продолжете да учите, останете љубопитни и запомнете: иднината на работата не е само за AI – таа е за луѓето и AI кои работат заедно, секој придонесувајќи со она што најдобро го прави. Вие можете да го направите ова!