

Digitalni Wellbeing – Da li nas AI poboljšava ili sabotira?

(Mini skripta za praćenje kursa)

Uvod

Koliko puta si hteo/la da odgovoriš na samo jedan mejl, a završio/la u deset novih tabova, zaboravivši prvobitni zadatak? To nije samo lična slabost – to je način na koji su digitalni alati dizajnirani: da zadrže našu pažnju i vreme.

Sada u taj prostor ulazi AI. Obećava da će nas osloboditi rutine i pomoći da radimo pametnije. Ali pitanje je: **da li nas AI zaista osnažuje ili nas lagano sabotira?**

Šta je wellbeing?

Wellbeing (blagostanje) = ravnoteža fizičkog, mentalnog, emocionalnog i socijalnog zdravlja.

Digitalni wellbeing = odnos između onoga što nam tehnologija daje i onoga što nam oduzima (vreme, pažnja, fokus, mir).

Kako AI može da podrži blagostanje?

- **Automatizacija** – oslobađa od rutinskih zadataka.
- **Virtualni asistenti** – organizuju, podsećaju, nude personalizovane savete.
- **Personalizovani programi** – kreiraju planove za stres menadžment, vežbanje, wellbeing.
- **Praćenje zdravlja** – daju uvide o stresu, umoru i raspoloženju.

Primer: korišćenje AI asistenta za administrativne poslove ostavlja prostor za pauze i odmor.

Kako AI može da ugrozi blagostanje?

- **Slabljenje empatije** – komunikacija sa mašinama smanjuje prostor za vežbanje ljudskih odnosa.
- **Socijalna izolacija** – AI kao zamena za razgovor i povezanost stvara prazninu.
- **Stalni nadzor** – algoritmi koji mere performanse smanjuju psihološku sigurnost.
- **Preopterećenje i stres** – brzina AI alata lako vodi u preopterećenje zadacima.
- **Dehumanizacija odnosa** – komunikacija postaje korektna, ali hladna i bezlična.

Primer: korišćenje ChatGPT-a za pisanje blogova ubrzava proces, ali smanjuje autentičnost i kreativni glas.

Kako prepoznati da AI prelazi iz pomagača u sabotera?

- Anksioznost kad tehnologija „padne“.
- Manjak strpljenja za dubok rad.
- Duži radni dan i pored optimizacije.
- Osećaj zamenjivosti jer „AI radi bolje i brže“.

Vežbe i refleksije

1. Kratka refleksija:

Zapiši na papir:

- **Tri stvari** u kojima ti AI olakšava život ili posao.
- **Tri stvari** gde osećaš iscrpljenost ili pritisak.

2. Digitalni detoks od AI:

Odaberi **3 trenutka nedeljno** kada ćeš svesno isključiti AI ili notifikacije.

Primeri:

- Prvih 30 minuta nakon buđenja.
- Pauza za ručak.
- Nakon 20h uveče.

3. Postavljanje granica prema AI:

Napiši jednu granicu koju uvodiš već danas.

Primeri:

- Ne koristim AI da pišem poruke prijateljima.
- AI predlaže, ali ja donosim odluku.
- AI koristim za učenje, ali ne i za odnose.

4. Pitanja za refleksiju:

- Kako AI može da pomogne da razvijam **emocionalnu inteligenciju**, umesto da je zameni?
- Kada AI koristim kao saveznik, a kada kao saboter?

Zaključak

AI nije ni dobar ni loš sam po sebi – sve zavisi kako ga koristimo.

Ako:

- oslobađa vreme za ono što volimo,
- pomaže fokus i wellbeing,
onda je saveznik.

Ako:

- udaljava od ljudi,
- stvara stres i nadzor,
onda postaje saboter.

Ključ: svesnost, namera i granice.

Kratak podsetnik za praksu:

1. Posmatraj gde AI pomaže, a gde sabotira.
2. Ubaci mini detoks rutine.
3. Postavi jasne granice u korišćenju.
4. Neguj empatiju i ljudske odnose – ono što AI nikada ne može zameniti.

Kontakt

Za dodatne resurse, radionice i treninge na temu **AI i wellbeing-a**, možete me pronaći i kontaktirati putem:

- www.bujooeducation.com
- vesna@bujooeducation.com
- LinkedIn / Instagram: Bujoo Education ili Vesna Laković van Kempen