



To już nie science fiction! Milena Jachowska żyje ze sztucznej inteligencji - nam zdradza, jak to robi [WYWIAD]

data aktualizacji: 2025.01.25



Pochodzi z Brusin niedaleko Susza - ale jest prawdziwą "obywatelką świata". Milena Jachowska w swojej codziennej pracy zawodowej wykorzystuje narzędzia sztucznej inteligencji, aby żyć na własnych zasadach.

Wiele miesięcy w roku spędza za granicą - zwiedzając, eksplorując i poznając ludzi, kulturę i kuchnię nieraz bardzo egzotycznych zakątków świata. Jednocześnie nie rezygnuje z aktywności zawodowej, pracując z domu, a nieraz: z plaży. Jak mówi, **sama jest dowodem na to, że można pracować zdalnie z praktycznie każdej lokalizacji**, czerpiąc z różnych narzędzi, nie tylko z AI, maksimum możliwości. "Jeśli zaczniemy postrzegać sztuczną inteligencję jako sojusznika, który wspiera naszą pracę i rozwój, otworzymy przed sobą zupełnie nowe możliwości", podkreśla.

Czytelnicy portalu trochę już znają Milenę Jachowską. Pod koniec 2023 roku wraz z partnerem gościła na „Iławskich spotkaniach z podróżnikami” - opowiadali wówczas głównie o swoim pobycie w Izraelu i Palestynie, co relacjonowaliśmy [na www.infoilawa.pl](http://www.infoilawa.pl). Był też [wywiad o pasji do podróży i](#)

[wielkiej życiowej zmianie](#). Natomiast dziś po raz pierwszy rozmawiamy z Mileną o jej pracy. A pracę ma w dziedzinie relatywnie nowej, ciekawej i budzącej żywe zainteresowanie, a jednocześnie owianej wieloma stereotypami i obawami - **w dziedzinie sztucznej inteligencji**.

Cyfrowi nomadzi - to relatywnie nowe określenie, opisujące ludzi, którzy pracują zdalnie, często przy wykorzystaniu nowych technologii i nie są na stałe przywiązani do jednego konkretnego miejsca, przemieszczają się. Czy to już nowy trend na globalnym rynku pracy? Dla Mileny Jachowskiej to codzienność już od kilku lat, o czym więcej opowiada w tym wywiadzie.



Marta Chwałek, www.infoilawa.pl: Mileno, bardzo dużo się teraz mówi o sztucznej inteligencji (AI) - szansach i zagrożeniach, jakie ze sobą niesie. O tych drugich chyba dyskutujemy więcej... Zwłaszcza w kontekście obawy o to, że sztuczna inteligencja zastąpi

ludzi w wielu zawodach, pozbawiając ich tym samym pracy i źródła utrzymania. Twój przypadek jednak pokazuje, że AI nie tylko miejsca pracy zabiera, ale i je tworzy - mówiąc krótko, zarabiasz na sztucznej inteligencji. Dla wielu z nas, laików, to będzie brzmiało trochę jak science fiction - ale to już rzeczywistość i także Twoja codzienność - zdradzisz mi i naszym Czytelnikom, na czym dokładnie polega Twoja praca z AI?

Milena Jachowska: Sztuczna inteligencja faktycznie budzi wiele emocji, ale w moim przypadku jest ona przede wszystkim narzędziem, które wspiera rozwój biznesu i upraszcza codzienność. **Moją specjalizacją jest wykorzystanie AI do tworzenia rozwiązań, które pomagają firmom oszczędzać czas i pieniądze, a jednocześnie działać bardziej efektywnie i nowocześnie.**

Jednym z moich obszarów pracy jest tworzenie wirtualnych postaci, które mogą np. reprezentować biznes w social mediach. Nie każdy przedsiębiorca chce lub ma pracownika, który chciałby pokazywać swoją twarz, a jednocześnie obecność w mediach społecznościowych jest dzisiaj niemal obowiązkowa. Dzięki AI jestem w stanie zaprojektować realistyczne postacie, które mogą być twarzą np. w social mediach i budować wizerunek firmy.

Kolejną rzeczą w kontekście AI, którą się zajmuję, jest pomaganie firmom w redukcji kosztów związanych z produkcją wizualnych materiałów promocyjnych. Przykładowo, sesje zdjęciowe produktów czy kolekcji odzieżowych wiążą się z wynajmem modelek, fotografów, studia i pracą grafików. Dzięki AI można to wszystko uprościć – stworzyć realistyczną modelkę, „ubrać” ją czy też jego w ubrania klienta albo dać jakiś jego produkt np. perfumy do trzymania i w taki sposób zaoszczędzić duże pieniądze oraz czas klienta, który musiałby poświęcić na sesje zdjęciowe. Unikamy też problemu ewentualnej choroby i

nieobecności...

Takie materiały dobrze zrobione wyglądają realistycznie i profesjonalnie – często bywają nawet lepsze od tradycyjnych zdjęć, a do tego, jak wspominałam, przyspieszają pracę i ograniczają różne koszty.

Poza tym zajmuję się też automatyzacją procesów biznesowych takich jak np. automatyzacja obsługi klienta, kwalifikacji sprzedażowej czy automatyzacja wiadomości oraz treści w social mediach. To pozwala firmom działać szybciej oraz skuteczniej. Uważam, że w biznesie liczy się prędkość i efektywność – jeśli możemy osiągnąć te same (lub lepsze) rezultaty dzięki nowoczesnym narzędziom, warto z nich korzystać. AI pozwala skupić się na tym, co naprawdę ważne, zamiast tracić czas na powtarzalne czynności.

Wróciłam też do szkoleń - tylko trochę w innej formie niż wcześniej, bo teraz robię to tylko w pełni zdalnie i uczę innych, jak pracować zdalnie z dowolnego miejsca na świecie, robiąc to, co ja. Wielu ludziom wydaje się, że trzeba być inżynierem czy osobą mocno techniczną, żeby się tego nauczyć. A prawda jest taka, że sztuczna inteligencja jest dostępna dla każdego, kto ma chęć do nauki i odrobinę ciekawości. Sama jestem dowodem na to, że można pracować zdalnie z praktycznie każdej lokalizacji, czerpiąc z różnych narzędzi, nie tylko AI, maksimum możliwości. Bo przecież zajmuję się nie tylko AI, sama też tworzę różnego rodzaju grafiki i uczę innych, jak łatwo można takie grafiki tworzyć i na nich zarabiać, pracując z domu. Dzisiejsze czasy dają złote możliwości, jeśli tylko wiemy, jak umiejętnie to wykorzystać. To właśnie obecne możliwości oraz wiedza, jak je dobrze wykorzystać, pozwalają mi na taki, a nie inny styl życia.

Jak w Twoim przypadku wyglądał proces nauki AI? W końcu kierunku studiów poświęconego sztucznej inteligencji (jeszcze?) nie ma. Zresztą i tak wiele osób uważa, że studia - to jedno, a zawodu i tak nauczymy się dopiero w praktyce. Jak to więc przebiegło u Ciebie? Korzystałaś z kursów, szkoleń, a może jesteś samoukiem - nauczyłaś się, eksperymentując, metodą prób i błędów? I ile czasu Twoim zdaniem trzeba poświęcić na naukę, aby zacząć zarabiać na AI, tak jak Ty to robisz?

To jest bardzo dobre pytanie i otwiera przed ludźmi pewną nową perspektywę. Często spotykam się ze zdaniem, że ktoś nie może czegoś się nauczyć, bo nie jest osobą techniczną. Że pewne obszary są zarezerwowane wyłącznie dla osób, które ukończyły studia na politechnice. **Jest w tym wszystkim sporo stereotypów, przez które mnóstwo ambitnych ludzi odpuszcza swój rozwój, bo albo boi się, że sobie nie poradzi albo obawia się tego, co powiedzą inni.** Jeśli chodzi o mnie, mocno zaangażowałam się w rozwój w tym obszarze. Korzystałam z zagranicznych kursów i szkoleń od praktyków, więc nauczyłam się nie tylko, czym jest sztuczna inteligencja, ale też zrozumiałam, jak patrzeć na jej ewolucję. **Tutaj oczywiście podkreślę, że miałam swoje obawy. W końcu obszar technologiczny w głowach wielu ludzi jest zarezerwowany bardziej dla tej męskiej części,** co w praktyce jest jednym z mocnych stereotypów. W branży technologicznej mamy mnóstwo świetnych specjalistek (np. programistki, testerki, osoby prowadzące projekty tech), które często swoją wiedzą mogą zaskoczyć niejednego mężczyznę, jednak utarte schematy robią swoje.

Jeśli chodzi o pytanie dotyczące czasu na naukę - gdybym miała określić w cyfrach taki czas, byłoby to dość nieprecyzyjne, więc wolę powiedzieć inaczej. **Nauka musi być regularna i uporządkowana.** Widzę mnóstwo osób, które mocno ekscytują się sztuczną inteligencją, jednak samo oglądanie filmów w Internecie nie powoduje u nich, że faktycznie zwiększają swoje umiejętności. Kursy i

szkolenia, jeśli są dobrze zaprojektowane, mają tę przewagę nad filmikami z Internetu, że prowadzą z punktu A do punktu B. Podkreślam – jeśli są dobrze zaprojektowane. A inną sprawą jest też praktyka – samo oglądanie, jak ktoś coś robi albo tłumaczy, nie daje efektów. Dopiero wprowadzenie w życie nauki pozwala uzyskać efekty. Więc podsumowując – regularnie i w uporządkowany sposób – to jest moja odpowiedź na to pytanie.

Sztuczna inteligencja kojarzy się wielu osobom z ChatemGPT. Ale wiemy, że narzędzi AI jest już znacznie więcej. Które to Twoje ulubione, te, które Twoim zdaniem są najlepsze i najbardziej użyteczne? Z których sama korzystasz najczęściej?

Wiesz co, jest to jedno z tych pytań, które często padają, a na które jednocześnie trudno jest znaleźć jednoznaczną odpowiedź. Niełatwo jest wskazać narzędzia AI, które są najlepszymi czy najbardziej użytecznymi. Już Ci mówię dlaczego – **sztuczna inteligencja daje naprawdę szeroki wachlarz różnych możliwości. Dlatego przy tego typu pytaniach zazwyczaj w pierwszej kolejności odpowiadam - to zależy, bo to wszystko musi wpisywać się w oczekiwania i problemy, które pojawiają się codziennie na naszej drodze.**

Dla jednej osoby najlepsze będą modele językowe sztucznej inteligencji, takie jak przykładowo najbardziej znany ChatGPT albo bardzo też dobre narzędzie takie jak Claude czy najnowszy deepseek. Tutaj też znowu zależy, bo kiedy się z nich korzysta, widać, jak każdy z nich jest lepszy w jednym obszarze, a gorszy w drugim – mam tutaj na myśli np. kwestie takie jak ich kreatywność czy parametry prędkości. One wszystkie sprawdzą się w tworzeniu treści, komunikacji czy analizie danych, ale każdy z nich też ma swoje zalety i wady w

różnych kontekstach. Poza AI, które korzysta z tzw. modeli językowych, inni mogą też przecież bardziej docenić narzędzia AI generujące grafiki, muzykę czy wideo – zwłaszcza, jeśli działają w branży kreatywnej albo jeszcze inne – te, których zadaniem jest pospinać różne systemy i zautomatyzować różne procesy. Możliwości jest bardzo dużo, dzisiaj prawie na wszystko mamy narzędzie, dlatego zawsze wychodzę od tego, na czym komuś najbardziej zależy, czyli jakie ma potrzeby, do czego chce używać tej sztucznej inteligencji. Bo to nie działa tak, że jest jedno AI i wszystko można w nim zrobić. Każdy model czy narzędzie w czymś się specjalizuje i w czymś jest wyszkolone. Każde z tych narzędzi jest po prostu inne i każde może być najlepsze w określonym kontekście. Trzeba też pamiętać, że mamy na rynku mnóstwo nowych aplikacji, które są tylko nakładkami na najbardziej znane modele AI – inaczej mówiąc, na zewnątrz widzimy aplikację, która sprawia wrażenie, że jest to coś zupełnie nowego, a silnikiem tego rozwiązania jest ChatGPT albo inny mniej znany model.

Dlatego zawsze, jak o tym rozmawiam, radzę, żeby przed wyborem narzędzia zadać sobie pytanie: **do czego konkretnie potrzebuję AI?** To pomoże zawęzić wybór i wybrać rozwiązanie, które najlepiej wpisuje się w wymagania. **Trzeba również pamiętać, że narzędzi AI jest naprawdę dużo** – jedne są świetne, inne przeciętne, a niektóre, mimo że technicznie dobre, mogą nam po prostu nie odpowiadać z różnych powodów, np. ze względu na sposób działania czy interfejs.

Kiedy uczę innych korzystania z AI, zawsze pokazuję kilka różnych narzędzi lub sposobów osiągnięcia tego samego celu. Bo wiem, że coś, co działa idealnie dla jednej osoby, dla innej może być mniej intuicyjne. Dlatego warto eksperymentować i sprawdzić, co

najlepiej rezonuje z naszym stylem pracy oraz potrzebami.

Wiem, że wcześniej pracowałaś jako szkoleniowiec, prowadziłaś kursy i szkolenia. Można więc chyba powiedzieć, że zamieniłaś pracę "oko w oko" z żywym człowiekiem na zajęcie, które wykonuje się głównie samodzielnie przed ekranem swojego komputera. Dlaczego się na to zdecydowałaś? Czy nie brakuje tego kontaktu z drugim człowiekiem czy choćby pracy jako część zespołu? Innymi słowy: chcę Cię zapytać, jakie są wady takiej pracy.

Tak, wcześniej pracowałam jako szkoleniowiec, ale **z czasem poczułam, że potrzebuję przerwy.**

Zdecydowałam się na nią ze względu na wypalenie w tym obszarze – intensywna praca przy projektach unijnych, dojazdy do różnych miejsc, praca z różnymi ludźmi i godziny spędzone na przygotowywaniu szkoleń, materiałów szkoleniowych czy różnych dokumentów – to było bardzo wymagające. **Przerwa dała mi czas na odpoczynek, a potem zajęcie się spokojniejszą i bardziej elastyczną formą pracy, którą teraz prowadzę - z domu, z plaży, często z innego kraju.**

Kontaktu z ludźmi zupełnie mi nie brakuje. Wcześniej, gdy współpracowałam z osobami prowadzącymi szkolenia w ramach moich projektów, jednak była to bardziej koordynacja niż praca zespołowa.

Od bardzo długiego czasu działałam samodzielnie i taka forma mi odpowiada. Wbrew pozorom jestem introwertykiem – na żywo jest często dużo różnych interakcji, a ja nie zawsze mam na nie ochotę. Do tego dochodziła jeszcze odpowiedzialność za całe projekty, za realizację określonych wskaźników, inaczej mogły być kary umowne oraz szereg różnych innych rzeczy z tym związanych. To ogromne obciążenie, które niekoniecznie pasowało do mojego stylu życia i potrzeb.

Dzisiaj cenię sobie wolność i elastyczność. Mogę pracować z dowolnego miejsca na świecie, w swoim tempie. Jeśli chcę mieć kontakt z ludźmi, mam mnóstwo możliwości – konsultacje indywidualne, rozmowy z moją społecznością w mediach społecznościowych, czy tworzenie treści **na moim kanale na TikToku, gdzie działam jako „Menagerka swojego życia” i pokazuję różne przydatne narzędzia.** Wcześniej nie chciałam tworzyć takich zawodowych social mediów, bo potrzebowałam czasu tylko dla siebie. Ale to się zmieniło i jakiś czas temu zrobiłam swój kanał na Tik Toku i na tym się głównie skupiam, natomiast inne kanały służą mi tylko do reklam, więc ten kontakt z ludźmi cały czas mam, tylko z moją społecznością, z ludźmi, którzy mają podobne zainteresowania. Z tą też różnicą, że teraz sama decyduję, ile tego kontaktu chcę mieć i kiedy.

Zawsze też uważałam, że w pracy mamy znajomych z pracy i ten kontakt zazwyczaj jest inny, a przynajmniej powinien być. Różni ludzie różnie podchodzą do tematu „kariery zawodowej” i czasami warto ten kontakt mieć w pewien sposób ograniczony, żeby skupić się na robieniu swojego. Ciężko mi powiedzieć, jakie wady ma taka praca, myślę, że to bardzo indywidualna kwestia. Chyba jedyną wadą jest to, że taki sposób działania wymaga dyscypliny i konsekwencji.

Natomiast dla mnie osobiście nie ma wad. Bo mam wyrobiony styl pracy i jeśli chcę mieć kontakt z ludźmi, to mam, jeśli chcę go ograniczyć, to też mogę to zrobić, a **tutaj liczy się finalny efekt, więc nie ma znaczenia, jak i gdzie to zrobię. Ważne, żeby to, co robię, po prostu działało i dawało konkretne efekty. Poza tym dzięki automatyzacji różnych procesów nie muszę już powtarzać tych samych szkoleń ani dojeżdżać do**

klientów. Mam wszystko nagrane i zautomatyzowane, co pozwala mi w tym czasie skupić się na innych projektach albo po prostu na swoim życiu. To właśnie w tym jest piękne, mogę siedzieć na plaży albo pracować nad innym projektem, czy nawet spać, a sprzedaż będzie wchodziła, maile do klientów same się wyślą, dostępny do kursu czy innych produktów też, więc naprawdę ciężko znaleźć mi wady takiej pracy. Ja nie muszę poświęcać już swojego czasu na powtarzalne czynności, które tylko zabierały mi czas, a efekt był ten sam, a czasem nawet mniejszy, bo człowiek ma swoje ograniczenia. Automatyzacja z AI, którą się dobrze poukłada, może działać 24 godziny na dobę.

Skoro już jesteśmy przy tej ciemniejszej stronie pracy z AI, wróćmy do tematu zagrożeń dla rynku pracy. Czy możesz wymienić 3 zawody, w których Twoim zdaniem sztuczna inteligencja najszybciej będzie w stanie zastąpić człowieka albo ograniczyć jego udział tylko do bardzo niewielkiej części zadań?

Hmm... Nie patrzę na to w ten sposób. Jestem psychologiem biznesu i wiem też trochę o tym, jak działają ludzie oraz strach. **Naturalne jest to, że z każdą nową technologią pojawiają się obawy, a sztuczna inteligencja nie jest tu wyjątkiem. Ludzie od zawsze bali się zmian i to jest całkowicie naturalne z punktu widzenia psychologicznego - znacznie częściej boimy się bardziej tego, co możemy stracić, niż patrzymy na to, co moglibyśmy zyskać. Jednak ja zawsze zachęcam do patrzenia też z innej perspektywy - tej, z której możemy coś zyskać.** Spójrzmy trochę wstecz - czyli jak była rewolucja przemysłowa, powstawały samochody, maszyny, komputery czy Internet. Ludzie nie bali się wtedy o swoją pracę? Oczywiście, że się bali. Jednak z perspektywy czasu widzimy, że w wielu obszarach te zmiany ułatwiły nam życie i spowodowały, że nasza praca, a co za tym - również życie, stały się dużo lepsze niż

kiedyś. Bo nie musimy przykładowo dalej używać konia do orania pola, czy używać roweru, aby gdzieś dojechać – wystarczy skorzystać z maszyny. I tak też jest teraz...

Dlatego powtórzę - to całkowicie naturalne, że boimy się, widzimy same zagrożenia i najpierw myślimy o tym, co możemy stracić. Ale kiedy spojrzymy na sztuczną inteligencję z perspektywy możliwości, okazuje się, że technologia daje nam narzędzia, które mogą nas wzmocnić i pozwolić osiągnąć znacznie więcej. Oczywiście są pewne zagrożenia, ale jak w każdej rewolucji to jest nieuniknione.

Jeśli chodzi o zawody, w których AI najszybciej może ograniczyć udział człowieka, są to przede wszystkim te, które opierają się na powtarzalnych i przewidywalnych zadaniach. **Mogą to być przykładowo:**

1) Obsługa klienta na pierwszej linii

Chatboty i wirtualni asystenci stają się coraz bardziej zaawansowani. W wielu firmach już teraz przejmują część komunikacji z klientem – od odpowiadania na pytania po rozwiązywanie podstawowych problemów, a nawet kwalifikację klienta. Ale nawet w tej dziedzinie człowiek wciąż jest potrzebny, zwłaszcza w bardziej skomplikowanych sytuacjach, gdzie empatia i zrozumienie mają kluczowe znaczenie.

2) Prace administracyjne i wprowadzanie danych

AI doskonale radzi sobie z automatyzacją procesów, takich jak analiza dokumentów, wprowadzanie danych czy obsługa prostych zapytań. To pozwala firmom oszczędzać czas i zmniejszać ryzyko błędów. Ludzie pracujący w tej branży mogą jednak przekształcić swoją rolę, ucząc się obsługi tych narzędzi i skupiając na bardziej kreatywnych

czy strategicznych zadaniach.

3) Tłumacze

Sztuczna inteligencja, która skupia się na systemach tłumaczeniowych, już teraz potrafi bardzo dobrze tłumaczyć teksty. W przypadku prostych dokumentów, e-maili czy treści internetowych AI jest w stanie zastąpić człowieka niemal całkowicie. Jednak tłumacze nadal będą potrzebni do bardziej skomplikowanych tekstów, np. urzędowych czy technicznych. Ich rola może ewoluować bardziej w kierunku redakcji i dopracowywania tłumaczeń wykonanych przez AI. A to z kolei jest już znacznie łatwiejsza i szybsza praca. Więc ten przykład idealnie pokazuje, jak technologia może usprawnić nam różnego rodzaju pracę w poszczególnych branżach oraz obszarach.

To, co jest ważne na każdym etapie różnych rewolucji, to to, aby dostosować się do zmian, zdobyć nowe umiejętności i wykorzystywać AI jako narzędzie, które pozwoli nam osiągnąć więcej, szybciej i lepiej. To właśnie te umiejętności adaptacji, na których powinniśmy się skupić, otworzą nam nowe drzwi w każdej zmianie technologicznej. **Jeśli coś jest dla nas nowe, nie znamy tego i nie rozumiemy też do końca, to naturalnie boimy się, ale gdy tylko spojrzymy na AI jako narzędzie, które ma nas wspierać, a nie zastępować, zyskujemy zupełnie nową perspektywę.**

Póki co sztuczna inteligencja daje nam szansę uwolnienia się od monotonnych, czasochłonnych zadań i zajęcia się tym, co wymaga kreatywności, innowacyjności oraz ludzkiego spojrzenia.

To, jak poradzimy sobie z tymi zmianami, zależy od nas. Im szybciej zrozumiemy potencjał AI i nauczymy

się z niego korzystać, tym lepiej dla nas. Oczywiście są pewne zagrożenia, ale kluczowe jest, żeby mieć świadomość, jak ich unikać i jak dostosować się do nowego rynku pracy. **W końcu historia niejednokrotnie pokazała już nam, że z każdą zmianą rodzą się nowe możliwości - trzeba tylko umieć je dostrzec.**

Z tego, co wiem, nie ma jeszcze żadnej legislacji regulującej zasady korzystania z AI. Twoim zdaniem, jest taka potrzeba? Mam na myśli przepisy, które chroniłyby np. prawa autorskie albo wizerunek. Choćby doniesienia o technologii deepfake, umożliwiającej manipulowanie przekazem wideo w sposób, który jest dla widza właściwie nie do odróżnienia, brzmią bardzo niepokojąco... Czy w swojej pracy z AI spotkałeś się może z sytuacjami, które mogą budzić takie wątpliwości natury etycznej?

Aspekty prawne korzystania z technologii AI to jedno z największych wyzwań dzisiejszego świata. W 2024 roku Parlament Europejski przyjął AI Act, czyli rozporządzenie dotyczące natury prawnej związanej ze sztuczną inteligencją. Jednak w praktyce aktualnie na rynku istnieje dosyć spory brak wiedzy w tym obszarze.

Z jednej strony wytworu stworzonego przez AI nie można nazwać twórczością człowieka. Z drugiej strony jednak osoba wpisująca prompty do narzędzia AI wykorzystuje własne pomysły i kreatywność, więc **już trwają liczne dyskusje dotyczące wykorzystania takich materiałów oraz odsprzedaży. Z pewnością w tym obszarze prawnicy będą mieli jeszcze mnóstwo pracy, bo te przepisy pewnie będą jeszcze podlegały zmianom.**

Trzeba też pamiętać, że twórcy narzędzi wykorzystujących AI też mają własne warunki korzystania, które użytkownicy podczas zakładania konta w aplikacji akceptują. Oczywiście większość ludzi nie czyta wszystkich warunków korzystania oraz polityki prywatności, dlatego istnieje zagrożenie, że

nieświadomie zrobią coś niezgodnego z zasadami.

Również trzeba pamiętać, że niektórzy twórcy aplikacji stosują też taktyki i strategie marketingowe, które mogą prowadzić do nieporozumień. Przykładowo, jakieś narzędzie na początku jest w pełni darmowe albo ma jakiś darmowy plan dla użytkownika, a po kilku miesiącach wprowadza ograniczenie, w którym można korzystać z aplikacji za darmo, ale wykorzystanie komercyjne jest możliwe wyłącznie w płatnym planie. I ze strony biznesowej jest to działanie strategiczne, jednak znowu – może to powodować, że użytkownicy nieświadomie wykorzystują treści w biznesowy sposób, a nie powinni tego robić.

Jeśli chodzi o deepfake, jest to realny problem, ponieważ dzisiejsze narzędzia pozwalają stworzyć superrealistyczne postacie AI, dopasować do nich głos i tworzyć wideo tak, że przeciętny użytkownik, który nie jest obeznany w temacie, nigdy nie rozpozna, że to AI. O ile takie rozwiązania są super dla biznesu, bo pozwalają ograniczyć koszty, o tyle obserwuje się stale rosnącą liczbę różnych oszustw. Przykładowo, są filmiki, na których znane gwiazdy czy osoby ze świata polityki rzekomo sprzedają jakieś usługi czy produkty. Bazując na zaufaniu do publicznego wizerunku tych osób, część ludzi daje się nabrać i traci przy tym oszczędności swojego życia. Więc trzeba zacząć od świadomości. Od pokazywania starszym generacjom, które nie interesują się AI, że nie wszystko, co widzą w Internecie, jest prawdą. Jednocześnie to też nie oznacza, że teraz powinniśmy się bać sztucznej inteligencji. Potrzeba czasu, edukacji i właściwego podejścia do technologii, dzięki czemu zminimalizujemy ryzyko.

I na koniec: Twoim zdaniem, AI powinno budzić u "przeciętnego Kowalskiego" entuzjazm - czy strach? A może coś jeszcze innego?

Moim zdaniem technologia AI powinna budzić raczej entuzjazm i ciekawość, a nie strach. Jak już wspominałam - naturalne jest to, że nowe technologie wywołują pewne obawy, ale zamiast koncentrować się na lękach związanych z tym, co AI może zabrać, warto skupić się na tym, co może nam dać.

Sztuczna inteligencja ma ogromny potencjał, by ułatwić nasze życie i rozwiązywać problemy, które kiedyś wydawały się nie do pokonania. Może zwiększyć efektywność w pracy, umożliwić tworzenie nowych, innowacyjnych produktów i usług oraz pomóc w rozwiązywaniu globalnych problemów, takich jak zmiany klimatyczne czy kryzysy zdrowotne.

To prawda, że **AI wiąże się też z pewnymi zagrożeniami**, jak np. dezinformacja (np. deepfake), ale równie ważne jest to, że możemy wykorzystać technologię do wprowadzania nowych standardów etycznych oraz lepszego nadzoru, co pomoże zminimalizować te ryzyka.

Moim zdaniem **edukacja w zakresie AI i zrozumienie, jak działa ta technologia, to klucz do w pełni świadomego korzystania z niej i ochrony przed realnymi zagrożeniami** (np. deepfake). Bo uwierz mi - im więcej masz z nią do czynienia, tym bardziej dostrzegasz pewne schematy, po których możesz poznać, że to AI. **Dlatego zamiast bać się sztucznej inteligencji, warto nauczyć się, jak używać tych rozwiązań świadomie i jak korzystać z ich potencjału na własną korzyść.** Z czasem, kiedy ludzie będą lepiej rozumieć jej możliwości i ograniczenia, naturalnie strach ustąpi miejsca

entuzjazmowi oraz kreatywności, a ludzie zaczną z tego korzystać tak, jak dzisiaj korzystamy z telefonów. Mówiąc to, mam na myśli to, że sztuczna inteligencja z czasem stanie się narzędziem umożliwiającym wielu ludziom szybsze osiągnięcie celów i realizowanie marzeń. **Dlatego im szybciej dostrzeżemy te szanse dla siebie i wyspecjalizujemy się w jakiejś konkretnej niszy, tym dla nas lepiej.**

Oczywiście każdy podejmuje decyzje za siebie i robi, jak uważa. Ja ze swojej perspektywy i doświadczenia mogę tylko powiedzieć, że wszystko zależy od naszego podejścia do technologii, pracy i życia. Jeśli zaczniemy postrzegać AI jako sojusznika, który wspiera naszą pracę i rozwój, otworzymy przed sobą zupełnie nowe możliwości. Dlatego warto inwestować w naukę i adaptację, bo tych zmian nie zatrzymamy, a AI to narzędzie, które nie tylko zmienia świat, ale może też znacząco poprawić naszą codzienność i ułatwić osiągnięcie naszych celów.

Dziękuję za rozmowę.

Ja również.

"Managerka swojego życia" to konto na TikToku, gdzie Milena Jachowska dzieli się treściami dotyczącymi zdalnej pracy i wykorzystania narzędzi AI.

[@menagerka_swojego_zycia](#) Odpowiadanie użytkownikowi @MarkoPolo To narzędzie AI przetłumaczy twój film z YouTube na j.polski. [#aitools](#) [#ai](#) [#aiapp](#) [#sztuczna inteligencja](#) [#aitutorial](#) [Fun Adventure - DPmusic](#)

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/77132-to-juz-nie-science-fiction-milena-jachowska-zyje-ze-sztucznej-inteligencji-nam-zdradza-jak-to-robi-wywiad>