



Το Οξύμωρο της Τεχνητής Νοημοσύνης : Ευκαιρία ΚΑΙ Απειλή!

Αθήνα, 8 Φεβρουαρίου 2026

Ξένια Κούρτογλου, MSc.

Founder Focus Bari AND Resilience Expert

Thank you!

Θα δούμε...

- Οι Digital Έλληνες του σήμερα
- Η τεχνολογία & τα άγχη της

- Η Τεχνητή Νοημοσύνη
- Στάσεις, προσδοκίες, χρήση

- Ευκαιρία ή / ΚΑΙ Απειλή;
- Προβληματισμοί & Λύσεις

Δυο λόγια για μένα



Τι σημαίνει «Resilience Expert?»
Ειδικός στην Ψυχική Ανθεκτικότητα

*Σε βοηθώ να χτίσεις εκείνες τις ποιότητες
ώστε να αντιμετωπίζεις με επιτυχία τις
συνεχείς αλλαγές της ζωής προσωπικά &
επαγγελματικά / στην επιχείρησή σου!*

*Σημασία δεν έχει πόσο ψηλά πας, αλλά
και πόσο μακριά πας!*

Οι Πηγές μου

Έρευνα σε 21 χώρες σχετικά με στάσεις
απόψεις προσδοκίες από την ΤΝ



Πανελλαδικές Έρευνες

- Από το 1995 παρακολουθεί την σχέση των Ελλήνων με την τεχνολογία
- Τηλεφωνικές συνεντεύξεις CATI
- Ετήσιο δείγμα 20.000

- Συνεχής Πανελλαδική Έρευνα online
- Πλειάδα ερωτήσεων κοινής γνώμης, αγοραστικών συνηθειών, στοιχείων νοοτροπίας, στάσεων & θέσεων πάνω σε κοινωνικά θέματα, έκθεση στα ΜΜΕ...
- Ετήσιο δείγμα 8.500+

- Ποσοτική Πανελλαδικές Έρευνες
- Πληθυσμός : Ενήλικες 18-64
- Δείγμα : 1000 άτομα / έρευνα
- Διεξαγωγή : όλο το χρόνο
- Δομημένο ερωτηματολόγιο
- Πλειάδα κοινωνικών θεμάτων
- YouGov Online Panel (40.000+)
- Η Focus Bari είναι ο Affiliate Partner της YouGov στην Ελλάδα

A futuristic digital illustration featuring a laptop, a smartphone, and several floating screens displaying various data visualizations like bar charts, line graphs, and code snippets. The scene is set against a dark blue background with glowing grid lines and light effects, suggesting a high-tech, data-driven environment.

Οι Digital Έλληνες του Σήμερα & τα Άγχη της Τεχνολογίας

Όλοι οι Έλληνες είναι χρήστες internet (98%)

Αρχή

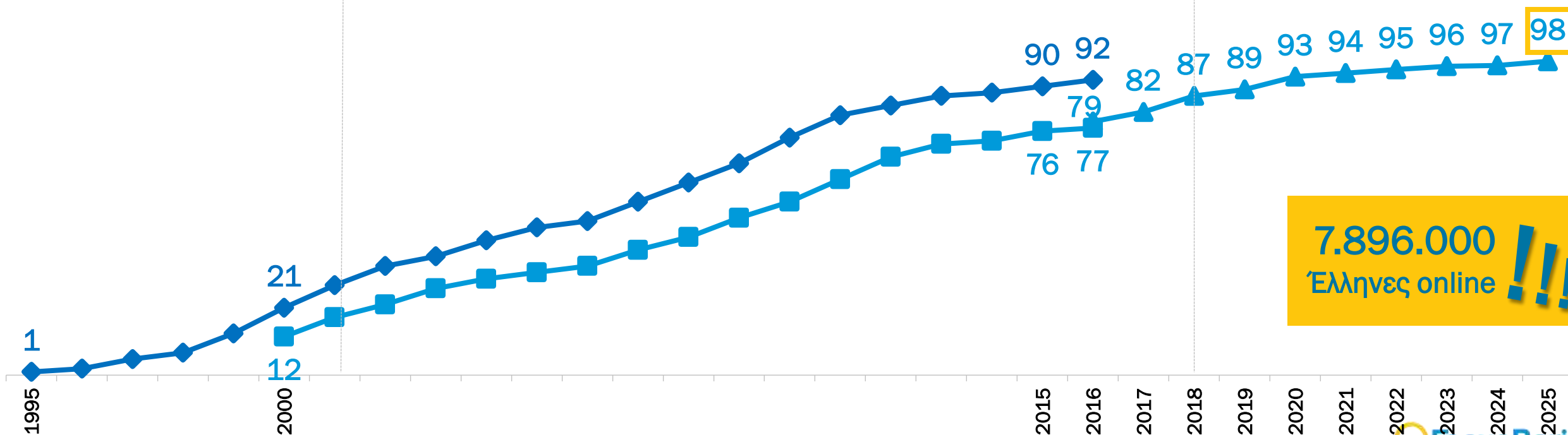
Ηλικίες 13-54, Αστικά 50+
3.604.000

Επέκταση

Άνδρες- Γυναίκες 13-70, Πανελλαδικά (-25 χλμ.)
6.585.000

Σήμερα

Άνδρες- Γυναίκες
13-74, Πανελλαδικά
8.073.000

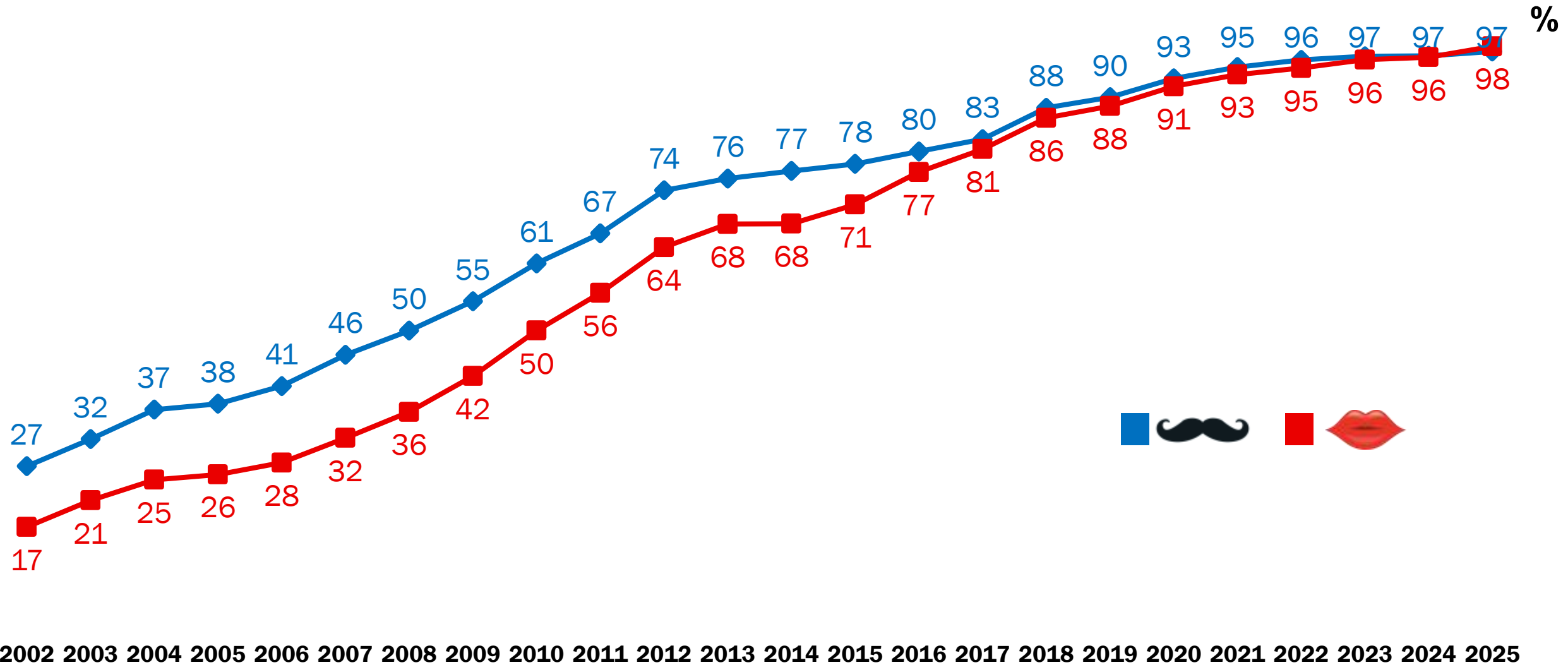


7.896.000

Έλληνες online



Άντρες και γυναίκες εξ' ίσου!



Σχεδόν **όλοι** από το **ΚΙΝΗΤΟ** τους (95%)



... μέσα από το οποίο
Κάνουν τα πάντα!!!

(ενημέρωση – έκφραση – κοινωνικοποίηση –
πληροφόρηση – αγορές – υπηρεσίες – συναλλαγές ...)

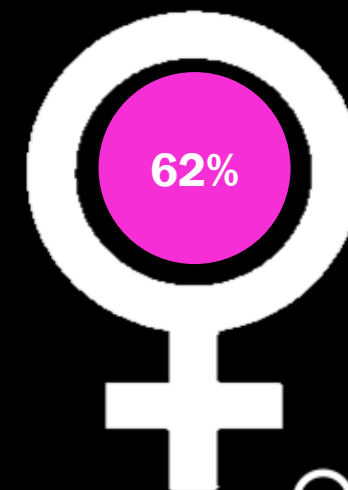
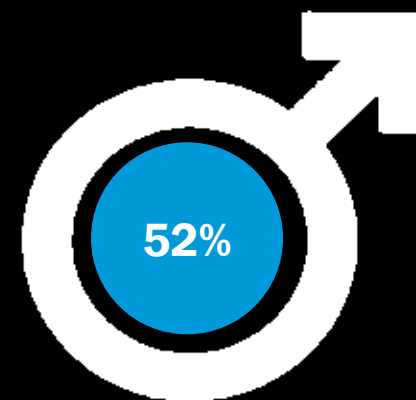
**Social media
users** δηλώνουν
σχεδόν **9** στους **10**
(87%) ...



... ενώ το **71%**
έχει κάνει τουλάχιστον
μία **ηλεκτρονική**
αγορά το τελευταίο
6μηνο



Όμως, περισσότεροι από τους μισούς Έλληνες [57%] νιώθουν κάπως άγχωτικό τον ρυθμό της νέας τεχνολογίας, ιδιαίτερα οι γυναίκες



Τα άγχη της τεχνολογίας : ποια είναι;

Υπερ-
πληροφόρησης

Διαθεσιμότητας

Σύγκρισης

Τεχνοφοβικό

Ιδιωτικότητας /
ασφάλειας



Υπερβολική χρήση, ειδοποιήσεις, κοινωνική πίεση, γρήγορες εξελίξεις, έλλειψη προστασίας & γνώσεων...

Τα άγχη της τεχνολογίας : ξεπερνιούνται;

Βάλτε όρια &
ζήστε offline

Ορίστε χρόνο
ενασχόλησης

Διαλέξτε ποιους
θα ακολουθείτε

Ενημερωθείτε σε
νέα εργαλεία

Πάρτε μέτρα
προστασίας



Θυμηθείτε : το κινητό είναι εργαλείο στη υπηρεσία σας, γι' αυτό μην υποκύψετε στην «δικτατορία» του!



#1. Key Learning
Όλοι οι Έλληνες
είναι online όμως
η τεχνολογία
δημιουργεί και
άγχος γι' αυτό
χρειάζεται όρια
& ωριμότητα στη
χρήση!

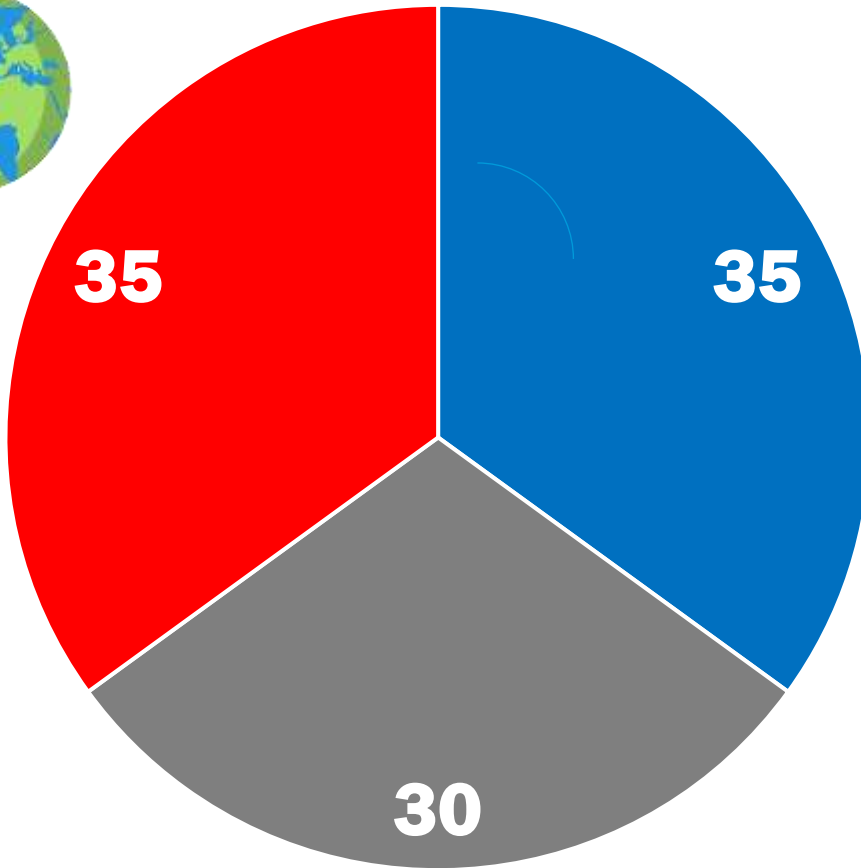


Η Τεχνητή Νοημοσύνη : Στάσεις, Προσδοκίες, Χρήση

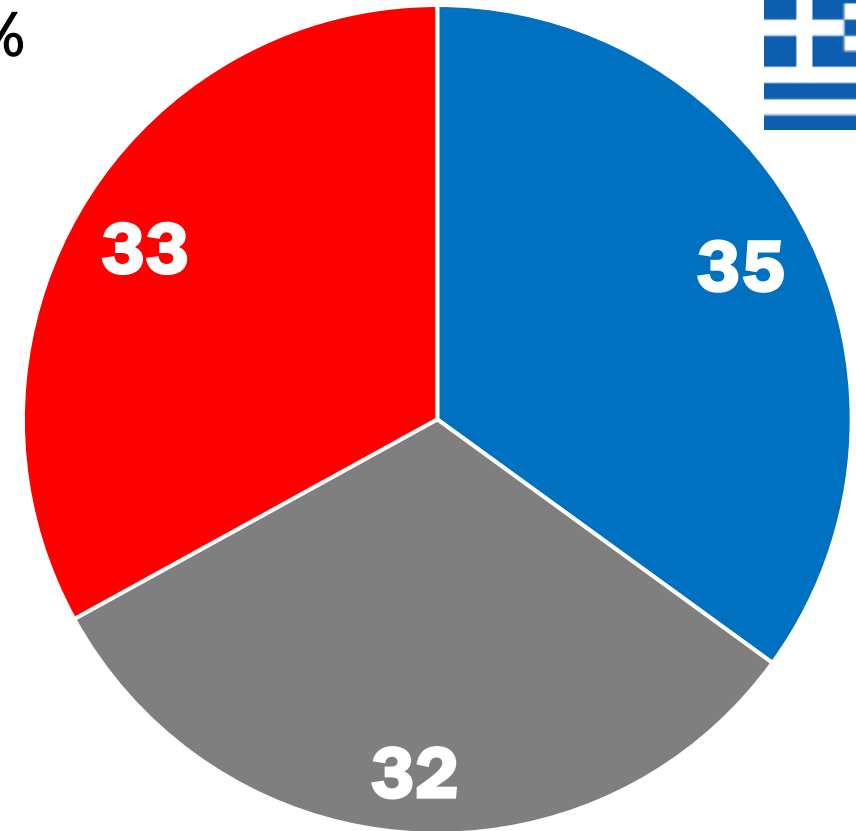
Η ΤΝ είναι γνωστή, αλλά όχι απ' όλους κατανοητή – Παρόμοια εικόνα στην Ελλάδα και παγκοσμίως



«Πόσο ενημερωμένος/η αισθάνεστε για την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και τις εφαρμογές της;»



%



■ Πολύ ενημερωμένος/Ενημερωμένος ■ Ούτε ενημερωμένος/Ούτε μη ενημερωμένος ■ Όχι πολύ/Καθόλου ενημερωμένος

Διαχρονικά η κοινωνική εικόνα της ΤΝ παραμένει «ανάμικτη»: προκαλώντας πλέον περισσότερο σκεπτικισμό παρά ενθουσιασμό

«Ο αντίκτυπος της ΤΝ στην κοινωνία θα είναι...»

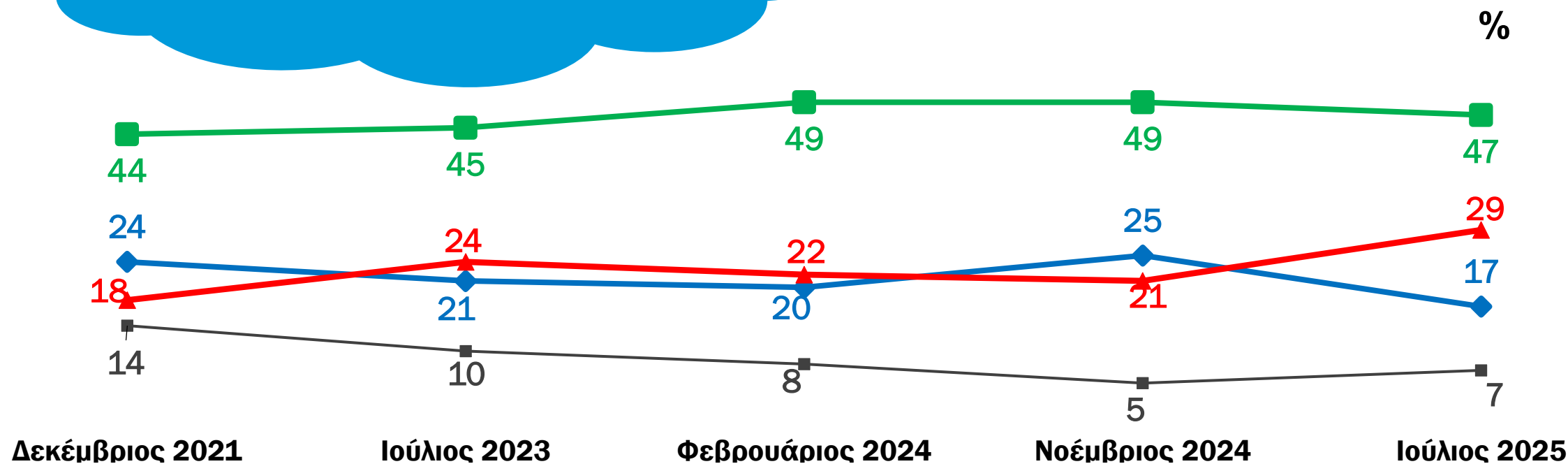
Η κοινή γνώμη **επιφυλακτική**,
επηρεασμένη
από **δημόσιες συζητήσεις**

Περισσότερο θετικός παρά αρνητικός

Εξίσου θετικός & αρνητικός

Περισσότερο αρνητικός παρά θετικός

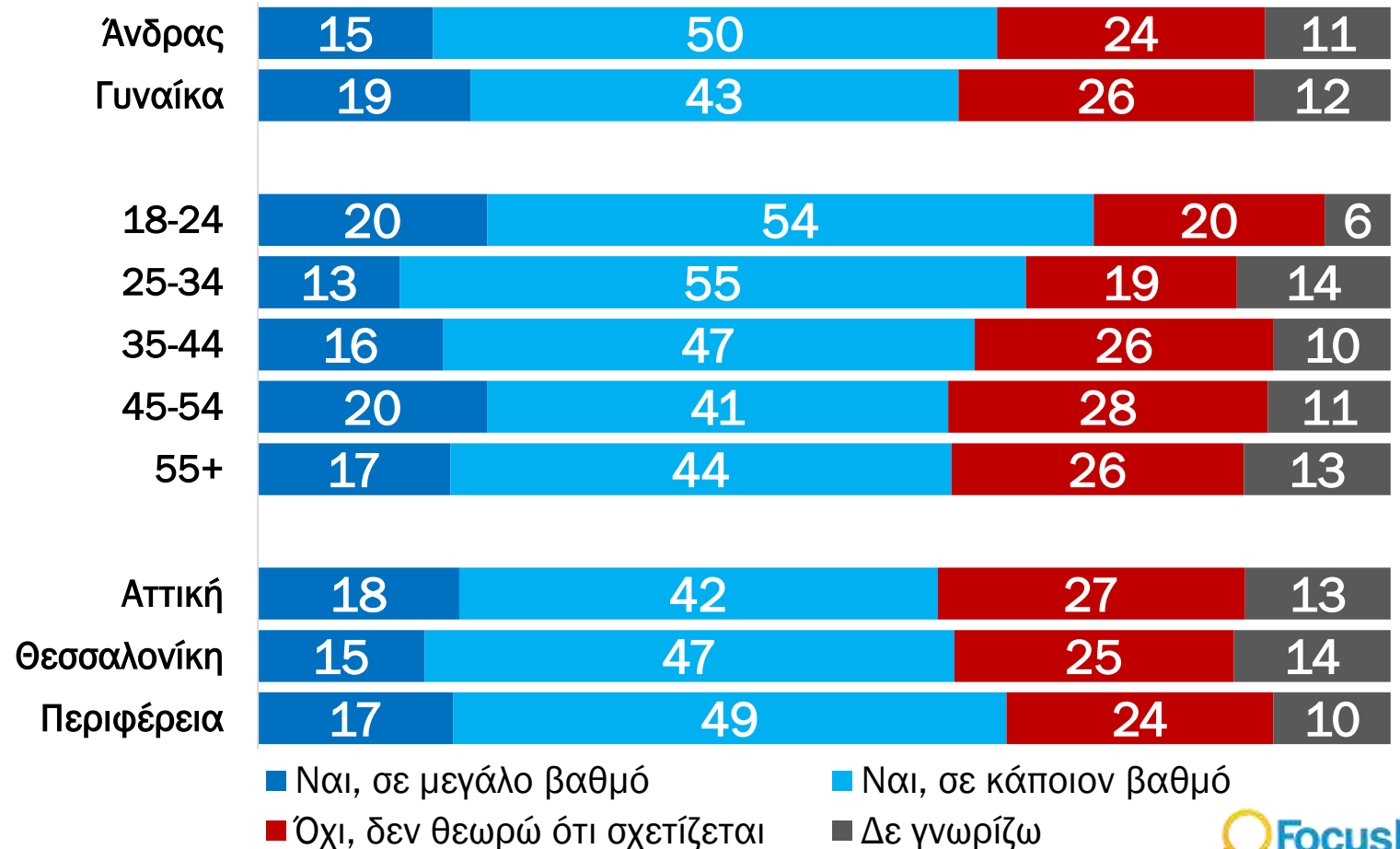
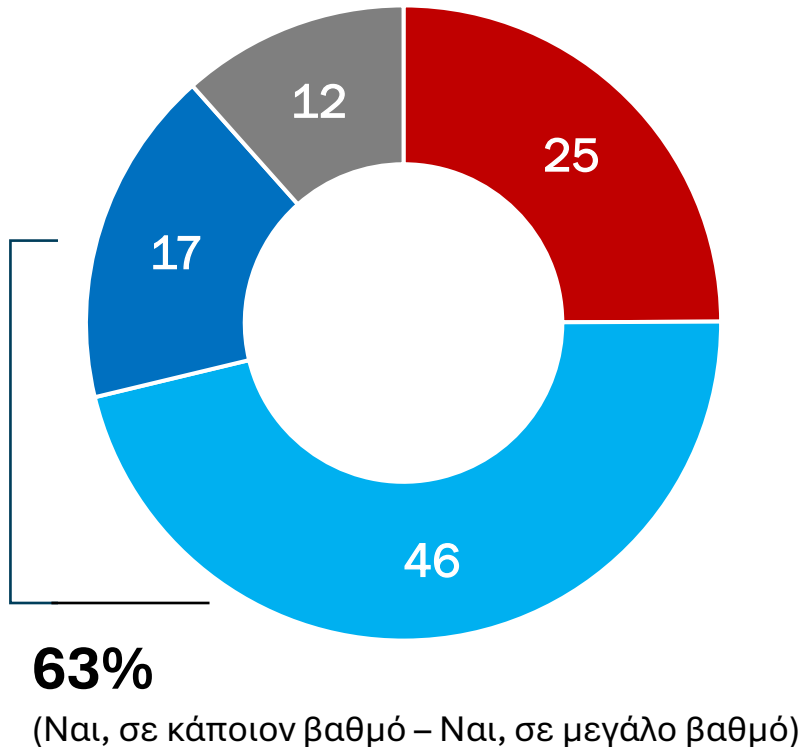
Δεν γνωρίζω



Σχεδόν δυο στους τρεις Έλληνες πιστεύουν ότι η ΤΝ θα βελτιώσει τις επαγγελματικές τους προοπτικές

Πιστεύετε ότι η χρήση και η γνώση εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης μπορεί να βελτιώσει τις επαγγελματικές σας προοπτικές;

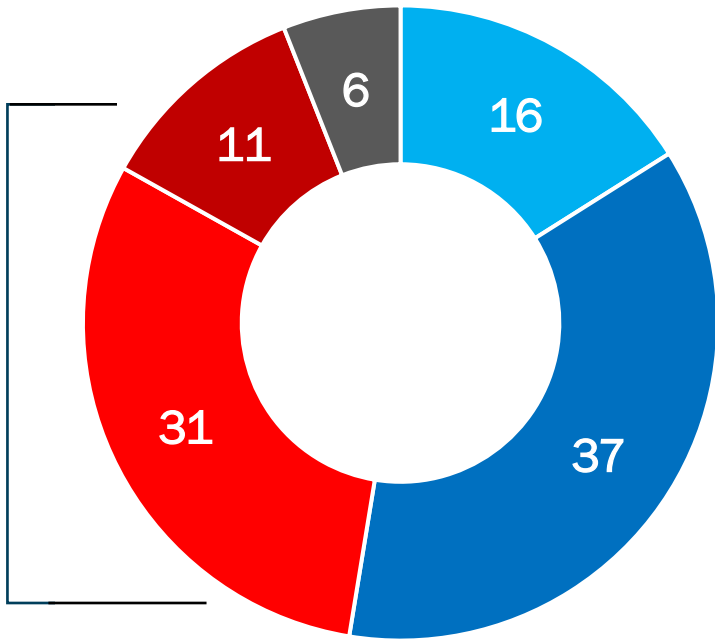
%



Παράλληλα όμως, η Τεχνητή Νοημοσύνη φαίνεται ότι αποτελεί απειλή για μεγάλη μερίδα του κοινού

Πιστεύετε ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη θα μπορούσε να αντικαταστήσει την εργασία σας στο μέλλον;

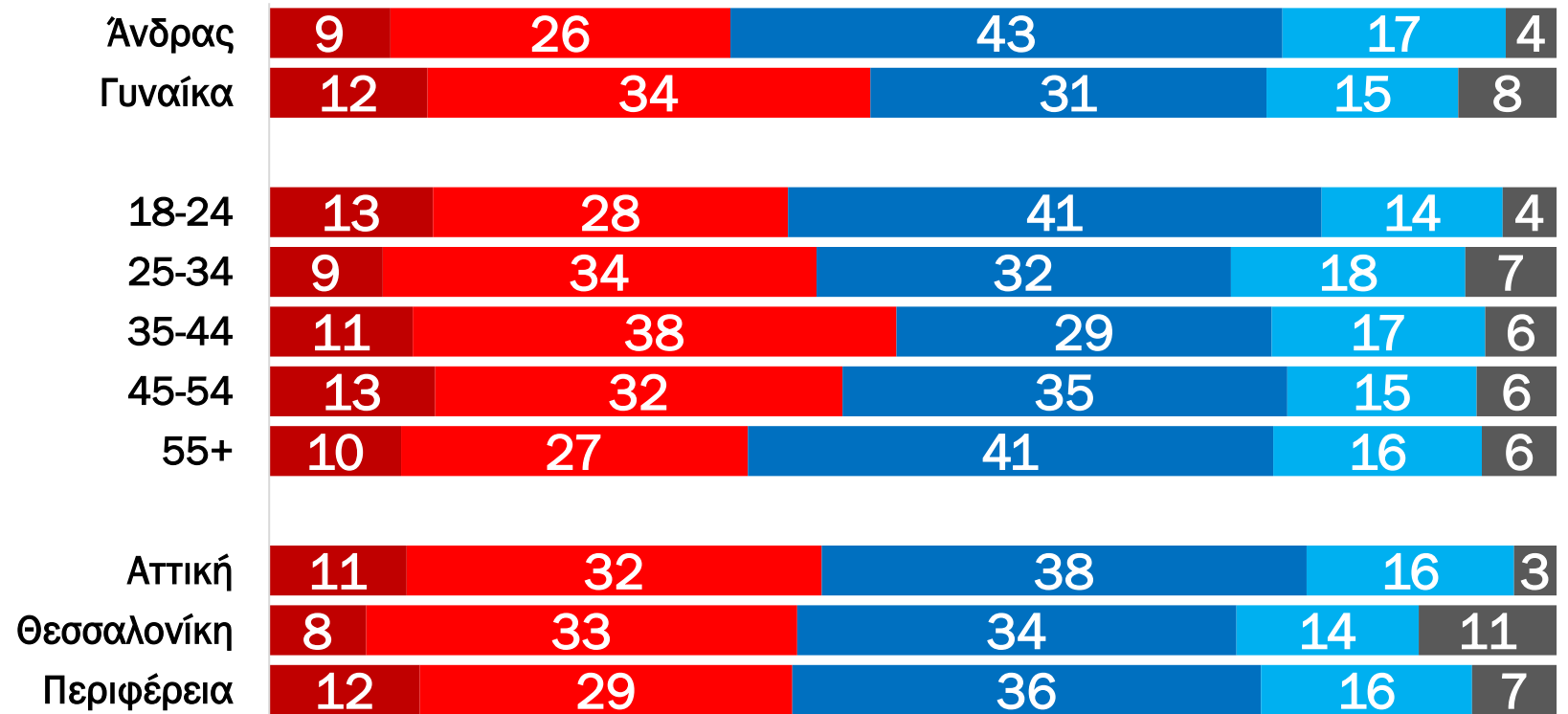
%



42%

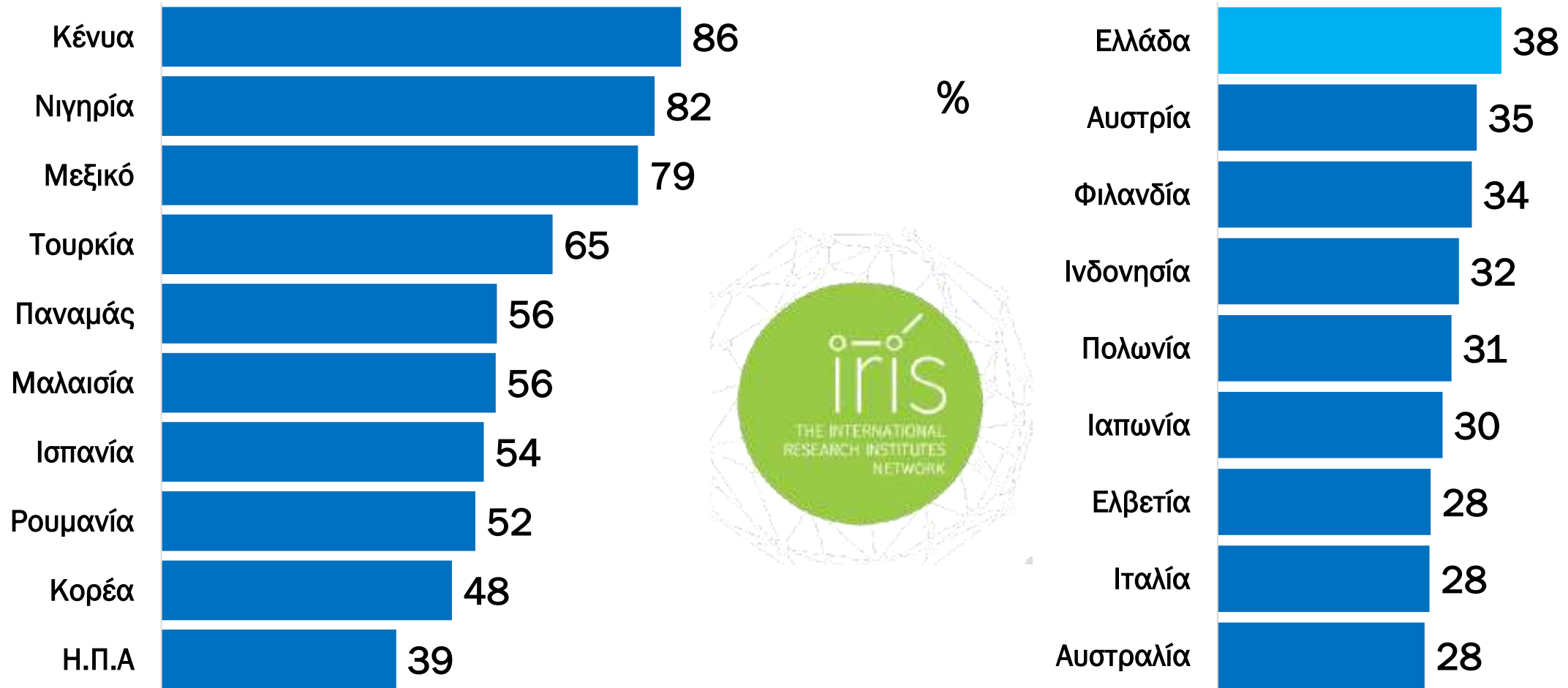
(Ναι, το πιστεύω και ανησυχώ πολύ – Ναι, σε ανησυχώ σε κάποιον βαθμό)

■ Ναι το πιστεύω και ανησυχώ πολύ
■ Όχι, δεν το θεωρώ πιθανό
■ Δεν έχω γνώμη



■ Ναι το πιστεύω και ανησυχώ σε κάποιο βαθμό
■ Όχι δεν το πιστεύω

Αναγνωρίζοντας την τάση, 44% του κοινού παγκοσμίως θα ήθελε το παιδί του να εργαστεί στον τομέα της ΤΝ



Παρά τις επιφυλάξεις, τρεις στους πέντε Έλληνες χρησιμοποιούν ήδη τουλάχιστον ένα εργαλείο AI με το ChatGPT να κυριαρχεί διαχρονικά :

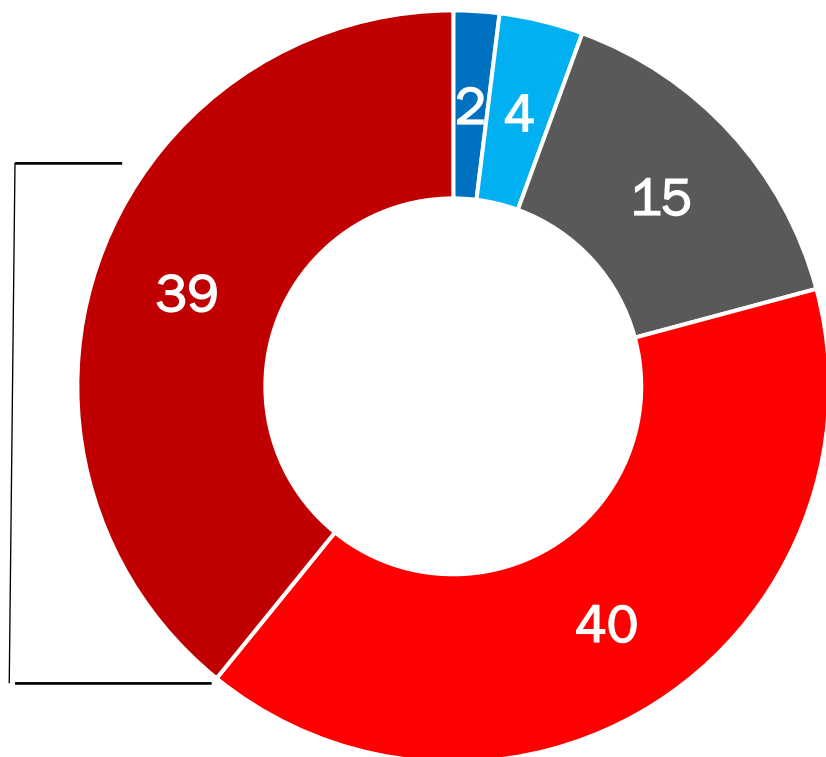
«Χρησιμοποιώ το CHATGPT...»



Παράλληλη όμως και η πιθανότητα για παραπληροφόρηση/ απάτες λόγω AI γι' αυτό και απαιτείται κρατική ρύθμιση

Πόσο πιθανό ή όχι θεωρείτε ότι η TN μπορεί να οδηγήσει σε απάτες και παραπληροφόρηση;

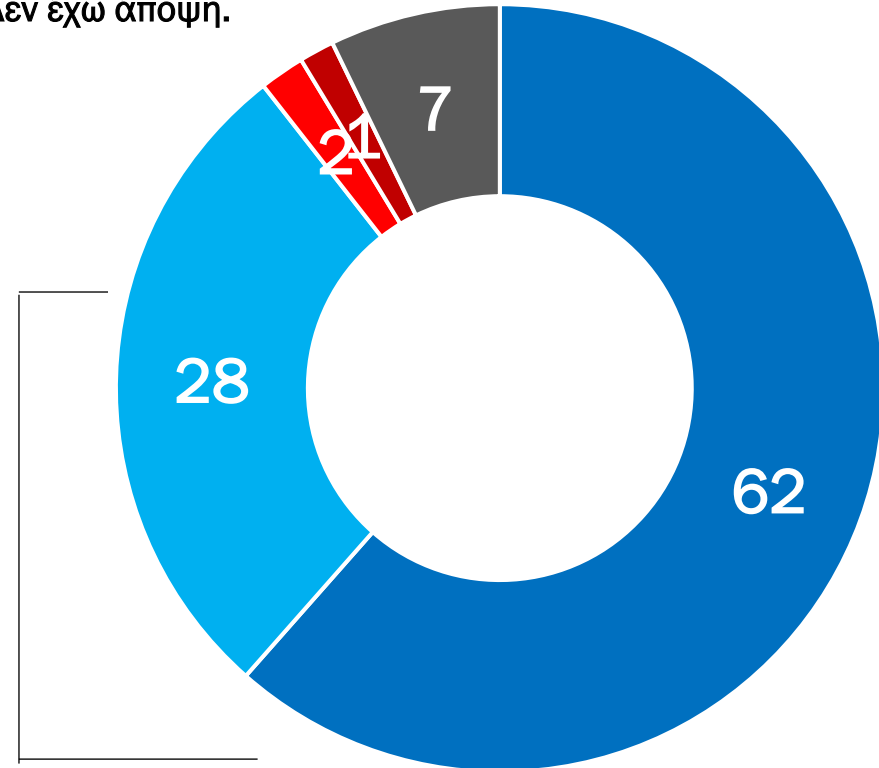
- Καθόλου πιθανό
- Λίγο πιθανό
- Μέτρια πιθανό
- Αρκετά πιθανό
- Πολύ πιθανό



79% (Αρκετά πιθανό – Πολύ πιθανό)

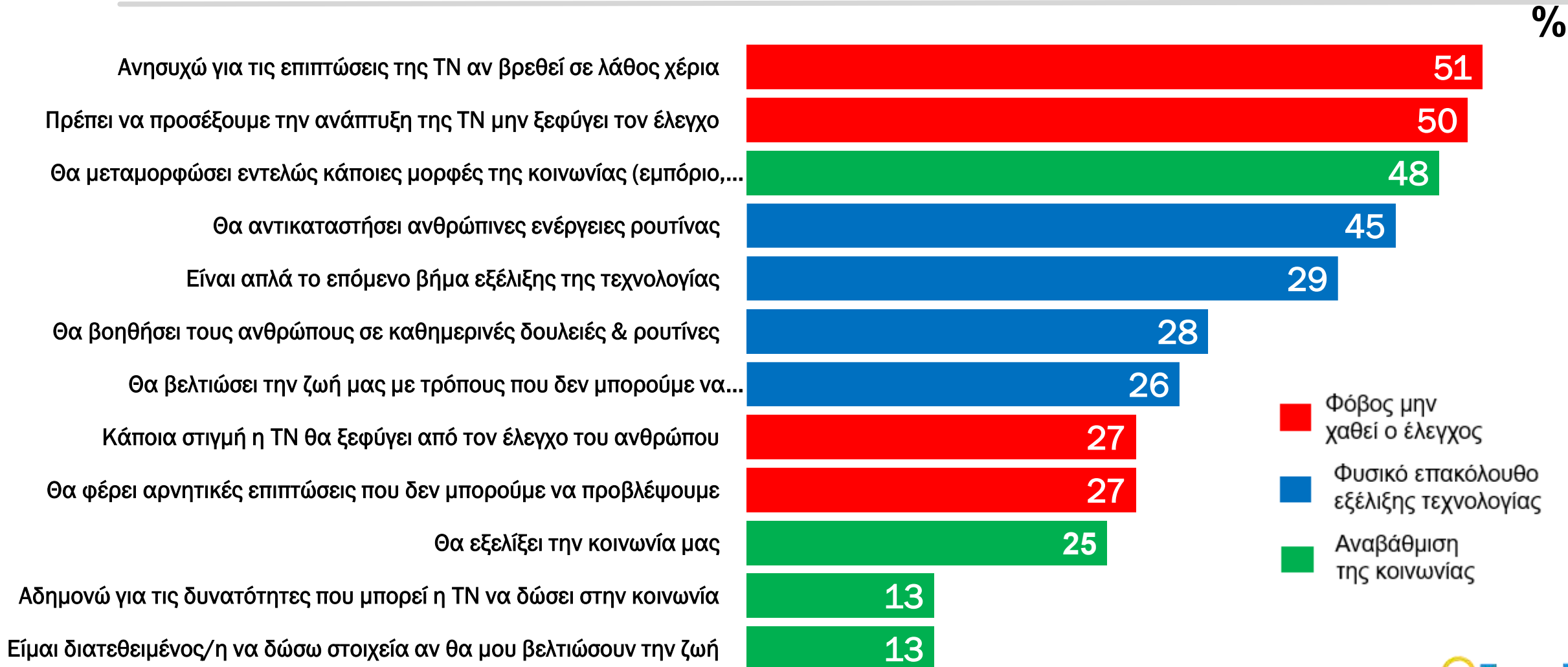
Πιστεύετε ότι η χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης πρέπει να ρυθμιστεί για την προστασία των ατόμων και της κοινωνίας;

- Ναι, απαιτείται αυστηρή ρύθμιση
- Ναι, χρειάζεται κάποια ρύθμιση.
- Όχι, η υπάρχουσα ρύθμιση είναι επαρκής.
- Όχι, θα μπορούσε να επιβραδύνει την πρόοδο της τεχνολογίας.
- Δεν έχω άποψη.



90% (Απαιτείται αυστηρή/κάποια ρύθμιση)

Η επικρατέστερη παγκόσμια θέση είναι ο φόβος μην βρεθεί εκτός ελέγχου ή/και σε «λάθος χέρια»!!!





#2. Key Learning

Ενώ η χρήση της
ΤΝ είναι
ανερχόμενη, οι
προσδοκίες και
τα συναισθήματα
δείχνουν έντονη
επιφύλαξη



ΤΝ : Ευκαιρία ή / ΚΑΙ Απειλή; Προβληματισμοί & Λύσεις

Voice AI σε ρόλο... αποτελεσματικού συνομιλητή;

Οι Έλληνες χωρίζονται περίπου σε τρεις ίσες «ομάδες» :

«Πόσο πιστεύετε ότι ένας Voice AI agent μπορεί να σας εξυπηρετήσει ή να διαχειριστεί μια τηλεφωνική συνομιλία το ίδιο αποτελεσματικά με έναν άνθρωπο;»

%

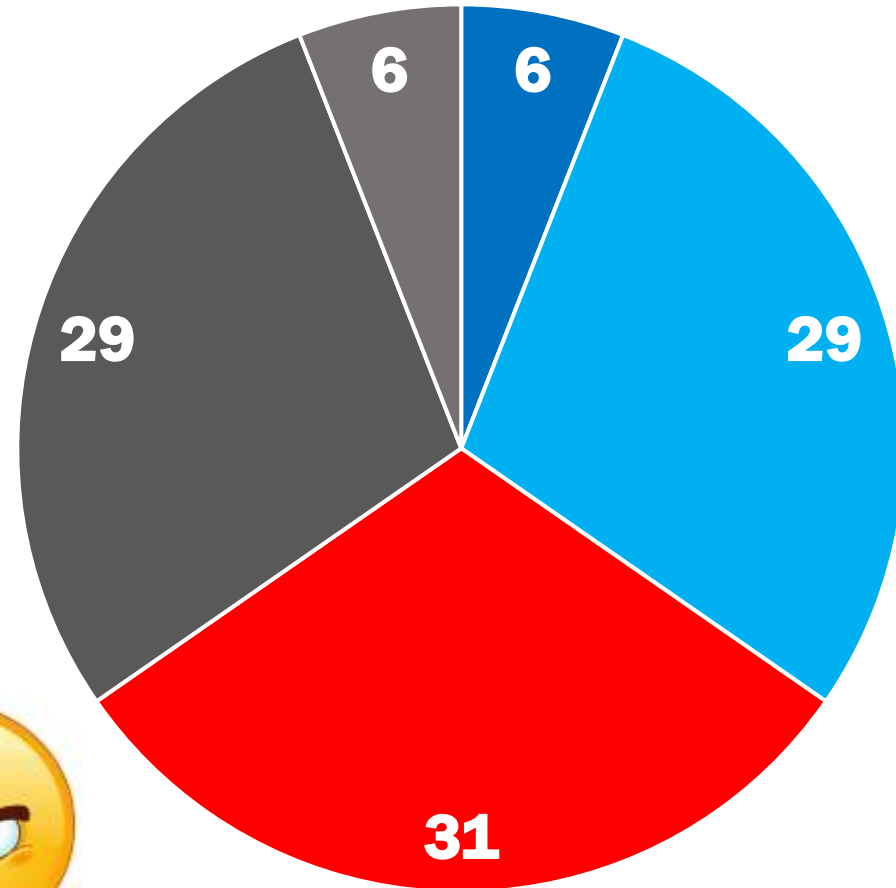
Ναι, μπορεί να τα καταφέρει το ίδιο
(αν εκπαιδευτεί σωστά)

Ναι, αν πρόκειται μόνο για απλά
θέματα/σύντομες συνομιλίες

Όχι, δεν το θέλω από πεποίθηση,
προτιμώ πάντα την επικοινωνία με άνθρωπο

Εξαρτάται από την περίπτωση,
δεν είναι όλες οι συνομιλίες το ίδιο

Δεν ξέρω / δεν έχω γνώμη



Διακρίνονται κυρίως δυο τάσεις: Εσείς προς ποια κλίνετε;

3. Ευκαιρία
4. Εξέλιξη



1. Άρνηση
2. Παθητικότητα

Η ΤΝ προκαλεί ταυτόχρονα **θαυμασμό & φόβο** : μπορεί να αποτελέσει **ευκαιρία** αλλά και **απειλή!**

Ο Φόβος του
Αγνώστου

Αντίσταση στο μη κατανοητό
Ανησυχία – αμυντική στάση

Η Απώλεια Αξίας
/ Εργασίας

Μπορεί να με ανικαστήσει
Θα χάσω τη δουλειά μου

Αρνητικές
Μνήμες

Παλιότερα πολλοί έχασαν τη
δουλειά τους λόγω εξελίξεων

Πολιτισμική
Αναταραχή

Θα μιλάμε με ρομποτ χωρίς
ανθρώπινο συναίσθημα

Τεχνοφοβικό
Άγχος +++

Η ΤΝ εξελίσσεται ραγδαία
Δεν προλαβαίνω να τα μάθω

Διαμορφώνονται τέσσερις «νοοτροπίες»...

1. Αμυντική



«Θα με αντικαταστήσει / πρέπει να την πολεμήσω με κάθε τρόπο!»

2. Παθητική



«Δεν μπορώ να την ελέγξω, άστην να συμβεί!»

3. Ευκαιρίας



«Αν την μάθω και την αξιοποιήσω, θα προηγηθώ!»

4. Εξελικτική



«Η ΤΝ είναι εργαλείο, κι εγώ δίνω το νόημα στη χρήση της!»

... που καθεμία οδηγεί σε ανάλογη στάση:



Ποια είναι η κύρια πεποίθησή σας; Πώς θα την αντικαταστήσετε;

«Θα με αντικαταστήσει / πρέπει να την πολεμήσω με κάθε τρόπο!»

«Θα μπορούσα αν ήθελα.....»

«Η ΤΝ είναι κάτι που δεν μπορώ να ελέγξω, άσπην να συμβεί, δεν ασχολούμαι!»

«Θα μπορούσα αν ήθελα.....»

Αμφισβητείστε την περιοριστική σας πεποίθηση – αναρωτηθείτε :
είναι 100% αλήθεια; Πώς σας κάνει να νιώθετε; Αν θέλετε,
αλλάξτε την ώστε να σας είναι ταιριαστή και να σας ενδυναμώνει!

Ξεπερνώντας τους φόβους...



1. Φόβος



2. Γνώση



3. Δεξιότητα



4. Ανάπτυξη

Τα 5 «πρακτικά» εργαλεία

#1. Μάθετε – μην αμύνεστε : 30 ημέρες ημερολόγιο «περιέργειας» προς την ΤΝ

#2. Αναπτύξτε ανθρώπινες δεξιότητες : φτιάξτε το «Χάρτη Άνθρωπος έναντι ΑΙ»

#3. Πειραματιστείτε στην πράξη : βάλτε το ΑΙ να κάνει δουλειές & μάθετε τι μπορεί & τι όχι

#4. Συνεργαστείε – μην συγκρίνεστε/ανταγωνίζεστε : βρείτε το καλύτερο κι από τους δύο

#5. Καλλιεργήστε κουλτούρα εμπιστοσύνης : ασκηθείτε ομαδικά, κάντε την ΤΝ συνεργάτη

Είναι δική σας απόφαση, επιλογή, και αποκλειστικά στο χέρι σας!



Το Οξύμωρο της Τεχνητής Νοημοσύνης : Ευκαιρία ΚΑΙ Απειλή!

Αθήνα, 8 Φεβρουαρίου 2026

Ξένια Κούρτογλου, MSc.

Founder Focus Bari AND Resilience Expert



Thank you!