



Miniguide

AI og hjernen

Hvordan passer du på din hjerne, når du bruger AI?

Man ved endnu ikke, hvad der sker med vores hjerne, når vi interagerer med AI, men man har nogle formodninger.

Forsker på IT-Universitetet Nanna Inie, fortæller her hvilke risici, der potentielt kan være for din hjerne ved at udlicitere for mange og de "forkerte" opgaver til AI - og hvordan du kan tage højde for det - og bruge den, når det giver mening.

Måske har du hørt udtrykket "use it or lose it" i forbindelse med muskler, der skal trænes for at fungere.

Det samme gælder kognitionen: Hvis vi ikke træner den og holder den ved lige, forringes den.

Kognition er et udtryk for de mentale processer, der foregår i vores hjerne, når vi tænker.

De er involveret i læring, hukommelse og problemløsning.

Nanna Inie er ph.d. og adjunkt på IT-Universitetet, hvor hun forsker i menneske-maskine-interaktion og teknologi, som påvirker vores tænkning.

Sådan kan AI påvirke dine kognitive evner

Kognitiv offloading er det der sker, når vi udliciterer en tankeproces. Som når vi får hjælp fra AI til bl.a. idégenerering og opgaveløsning.

Det potentielt problematiske ved kognitiv offloading er, at vi dermed ikke aktivt bruger og træner vores evner, hvilket medfører en risiko for, at de stagnerer eller simpelthen reduceres.

Hukommelse og kreativitet

Ved offloading til AI, når vi f.eks. søger information, er der risiko for, at evnen til at hente lagrede informationer frem fra hjernen mindskes, fordi evnen ikke bliver trænet.

Det kan bl.a. igen få indflydelse på vores kreativitet, der afhænger direkte af vores hjernes evne til at genkalde relevant viden og oplevelser og sætte dem sammen i nye konstellationer.



Læring og fordybelse

Man taler også om the "shallow learning effect" (overfladisk læringseffekt). Den kan finde sted, når vi stiller en AI et spørgsmål i stedet for f.eks. at indsamle forskellige kilder, nærlæse dem og sammenligne dem med hinanden.

Samtidig er der risiko for, at den generelle evne til at fordybe sig mindskes, hvis vi vænner os til at kunne få et lynhurtigt og målrettet svar fra en AI.



Faglige kompetencer

Skill degradation (tab af færdigheder) er også en risiko ved brug af AI. Hvis man konsekvent udliciterer en opgave til AI som f.eks. at sætte kommaer eller læse korrektur, kan man miste evnen til selv at løse den.

Kritisk sans

Undersøgelser viser, at der er risiko for, at man med omgangen med AI bliver mindre kildekritisk, fordi man kommer til at anse den enkelte AI som en reel kilde. Men en AI er ikke en reel kilde.

Definitionen på en kilde er, at den skal "skabe ny viden og dokumentere originale begivenheder", og det gør AI ikke.

NB!

Når der i denne guide skrives om AI, er der hovedsageligt tale om generativ AI – altså skabende AI som ChatGPT, Copilot og Midjourney.

5 råd: Pas på dine kognitive kompetencer

1. Overvej din brug af AI. Når du overvejer at få AI til at løse en specifik opgave, så spørg dig selv, hvorfor? Er det fordi du ikke orker? For at spare tid? Eller fordi du ikke kan løse den selv? Når du har svaret, ved du dybest set godt, om det er rigtigt at bruge AI eller ej.

2. Gør dig klart, hvor dine værdier og faglige stolthed ligger, samt hvad der er dine kernekompetencer, og hvilke dele af dit arbejde, der gør dig glad. Og lad være med at udlicitere de opgaver til AI.

3. Undgå at bruge AI til informationsøgning. Gør du det alligevel, så bevar din kritiske sans ved at tjekke fakta og kilder. En almindelig Googlesøgning (uden brug af "AI Overview") kan løse mange af de samme forespørgsler, som ChatGPT bruges til.

4. Gør ting, der har en positiv effekt på dine kognitive evner. Læs f.eks. i en bog i minimum en time en gang om ugen, så du træner evnen til at fordybe dig. Tænk også over at begrænse strømmen af information - hjernen har brug for ro. Spørg gerne kolleger og venner til råds i stedet for en AI.

5. Overlad ikke ALLE rutineprægede opgaver til AI, da det kan have en såkaldt "opportunity cost". Forskning har bl.a. vist, at det har en positiv effekt for vores kreativitet også at udføre rutineprægede opgaver, hvor hjernens såkaldte "default-mode network" bliver aktiveret.