



Outsourcar vi vår mänskliga hjärna till förmån för AI och ren lathet - del 1?

För några dagar sedan så snubblade jag över en intressant artikel här på LinkedIn **om hur användningen utav AI påverkar vår hjärnaktivitet, kognitiv ansträngning, minnet och känslan av ägarskap i samband med att skriva en uppsats**. I en studie från MIT media lab tittade man just på detta: forskarna lät en grupp studenter skriva uppsatser helt utan verktyg, en annan med sökmotor och en tredje med ChatGPT, samtidigt som de mätte hjärnaktivitet med EEG [1]. Resultatet? **De som skrev utan AI-stöd uppvisade starkare och mer utbredda neurala nätverk** jämfört med de som fick hjälp [2]. Studien väcker fler frågor än svar, och bjuder in oss till självreflektion: *Vad händer när vi låter verktyg tänka åt oss? ... Så, har du någon gång funderat på vad som händer i ditt huvud när du ber ChatGPT göra jobbet? Blir vi verkligen mer effektiva, eller lurar vi bara oss själva?*

Kritiskt tänkande och problemlösning

De genomförda EEG-mätningarna visade att hjärnans nätverk verkligen **slog till på högtvarv** när deltagarna skrev utan AI och det tvingade studenterna att minnas fakta och formulera sina egna resonemang, vilket engagerade områden i hjärnan för semantisk bearbetning, kreativ idéutveckling och självövervakning. Med en assisterande AI blev däremot de neurala kopplingarna istället betydligt svagare och hjärnan behövde inte kämpa lika hårt utan gick in i ett "energibesparingsläge" mode vilket innebär att det **kritiska tänkandet och problemlösning kan bli lidande om vi förlitar oss för mycket på AI? Eller ger verktyget oss snarare mer tid över för andra, mer kreativa uppgifter?**

Minne och känsla av ägarskap

En viktig del är vårt *minne* och *upplevelse* av att **faktiskt äga det vi skriver!** När studenterna använde ChatGPT visade det sig att **minnesbildningen försvagades** och efter första skrivpasset hade över 80 % av AI-gruppen

Författare: © 2025 Michael Bohman. Får delas fritt med angiven källa.

LinkedIn: <https://linkedin.com/in/mibotech>

GitHub: <https://mibotechcoder.github.io/tech-and-future-reflections/>

Artikel utgiven: Juni 2025

Sida 1 av 3

svårt att återkalla ett citat de precis formulerat. Även i de senare sessionerna så kunde deltagarna sällan (mer eller mindre exakt) citera meningar de just godkänt från ChatGPT och sammantaget så pekar det på att hjärnan behandlar det AI genererade innehållet mer som något externt än som egna tankar. På samma sätt rapporterade många AI användare osäkerhet kring *ägarskapet* av texten och bara en minoritet kände full tillfredsställelse medan en stor del kände att essän bara var delvis deras egen [3]. Så frågan blir då *om vi inte minns eller känner oss helt trygga med det vi "skrivit", har vi då verkligen lärt oss eller bidragit med något?*

Engagemang och kreativitet

Studien antyder också att skrivandet blir **mindre varierat** med AI:s hjälp. Språkanalyser visade att ChatGPT gruppen ofta gjorde uppsatser som låg väldigt nära varandra i innehåll och uttryck [2]. Många deltagarna följde AI:s förslag i stort sett rakt av istället för att tänka ut egna vinklingar. Denna homogenisering kan ses som en risk för kreativitet: **om alla stöder sig på samma mall så minskar utrymmet för originalitet**. Samtidigt kan man fråga sig om verktyget också kan trigga nya idéer eller perspektiv. Beroende på hur vi använder AI så kanske vi kan hitta en balans där tekniken stimulerar snarare än trubbar av kreativiteten men för det krävs en medvetenhet och självdisciplin.

Närvaro och reflektion

Så vad händer med vår närvaro i skrivandet när någon annan (dvs AI) gör grovjobbet? EEG-resultaten visade tydligt att **den kognitiva aktiviteten sjönk** varje gång AI användes, det är som att hjärnan tar en paus ... vi är där rent fysiskt, men behöver inte engagera oss lika djupt [3]. Utan teknikhjälp måste vi fokusera, planera och lösa problem på egen hand, vilket verkar träna upp hjärnans nätverk. Intressant nog så såg forskarna också att studenter som inledde utan AI hjälp och som senare fick prova ChatGPT, fick en uppåtgående effekt på hjärnaktiviteten. De som började med AI, och hela tiden använde det, visade däremot ingen sådan återhämtning. Det kan tolkas som "du gör grovjobbat sen låter vi AI finjustera och sen snäppar vi upp det ytterliggare" och kanske är det så att vi lär oss bättre om vi först tvingas kämpa och sedan använder digitalt hjälpmedel, snarare än att börja med att vara 'på automatik'. Det väcker frågan, *kan vi förlora förmågan att vara reflekterande och fokuserade om vi sällan tvingas anstränga oss?*

Förlorar vi något mänskligt eller utvecklas vi?

Studien kastar ljus på en möjlig *kognitiv skuld*, priset vi betalar för bekvämligheten [2]. Kortsiktigt så känns det väldigt effektivt att använda en AI, men på längre sikt så kan det enligt forskarna riskeraras att tänkandet försämras och vi blir också mindre kritiska och kreativa (precis som muskler som förtvinar utan motion) [2]. Samtidigt vill forskarna undvika alarmism och uppmanar oss att inte tala i termer om att vi blir "dumma" eller "lata" [3]. Det handlar istället om en ökad medvetenhet, att inse att **bekvämlighet alltid har ett pris** vart det bär hän sen däremot är oklart. *Kanske kräver vår intelligens precis som fysisk styrketräning ett träningsprogram?* Vissa övningar gör vi helt för hand för att behålla styrkan. AI:s närvaro kan ses både som en möjlighet och en utmaning. **Vad tänker du, formar vi en värld där AI förstärker vårt tänkande, eller glider vi mot en framtid där vi ofrivilligt offrar det mänskliga djupet, tänkande för enkelhetens skull?**

Nästa vecka i del 2 fortsätter vi på detta tema men undersöker vad teknologiska hjälpmedel istället egentligen gör med vår *kreativitet*, vår *evolution* och vår roll som *tänkande varelser*. Är vi på väg att förlora de förmågor vi en gång utvecklade eller är detta nästa steg i mänsklig utveckling, där hjärnan samarbetar med verktyg i en utvidgad kognition? *Kanske handlar framtiden mindre om att tänka istället för tekniken, och mer om att tänka med den?*

Referenser:

- [1] [MIT Media Lab, 2024](#)
- [2] [ChatGPT kan dränera din hjärna](#)
- [3] [Your Brain on ChatGPT](#)

#Pedagogik #AI #DigitalUtveckling #KritisktTänkande