

Nadużywanie chatów AI osłabia pamięć i aktywność mózgu

26 czerwca 2025

Nowe badanie Massachusetts Institute of Technology (MIT) rzuca niepokojące światło na skutki korzystania ze sztucznej inteligencji przy pisaniu tekstów. Według naukowców regularne wspomaganie się takimi chatami, jak ChatGPT, może prowadzić do trwałego spadku aktywności mózgowej, problemów z pamięcią i osłabienia samodzielnego myślenia.



W badaniu zatytułowanym „Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task” udział wzięło 54 ochotników w wieku od 18 do 39 lat, podzielonych na trzy grupy: korzystających z ChatuGPT, wyszukiwarki Google oraz piszących samodzielnie. Uczestnicy pisali eseje, a ich aktywność mózgowa była rejestrowana za pomocą EEG.

Główne wnioski nie są optymistyczne. Użytkownicy ChatuGPT wykazali najniższą aktywność mózgową – zwłaszcza w zakresie fal alfa, beta, delta i theta. Ponad 83% z nich nie potrafiło przypomnieć sobie żadnego zdania ze swojego tekstu, w porównaniu do niemal 89% skuteczności w grupie piszących

samodzielnie.

Eseje generowane z pomocą sztucznej inteligencji były poprawne, ale powierzchowne – brakowało im głębi, struktury i oryginalności. Rezygnacja z korzystania z ChatuGPT na rzecz samodzielnego pisania nie przywracała pełnej aktywności mózgu, co wskazuje na trwały efekt tzw. „kognitywnego zadłużenia”.

Grupa korzystająca z internetowej wyszukiwarki wypadła lepiej, niż użytkownicy sztucznej inteligencji – wykazała większe zaangażowanie poznawcze i lepszą pamięć.

Autorzy badania ostrzegają przed tzw. „poznawczym rozleniwieniem” – gdy mózg deleguje złożone zadania na sztuczną inteligencję, traci zdolność do głębokiego przetwarzania informacji. Efekt ten może być długotrwały, nawet jeśli użytkownik później zrezygnuje z korzystania z tego narzędzia.

Chociaż badanie wymaga dalszych analiz i potwierdzenia w szerszych próbach, już teraz budzi istotne pytania o wpływ narzędzi, takich jak ChatGPT, na edukację, kreatywność i zdrowie poznawcze.

Autorstwo: Aurelia

Ilustracja: WolneMedia.net (CC0)

Na podstawie: [EconomicTimes.IndiaTimes.com](https://www.economic-times.com), [Arxiv.org](https://arxiv.org), [LaptopMag.com](https://laptopmag.com)

Źródło: WolneMedia.net