

คอลัมน์ “บางขุนพรหมชวนคิด” ฉบับวันที่ 27 มิถุนายน 2568

เมื่อสมองหยุดคิด เพราะ AI คิดแทน?

สุพริศร์ สุวรรณิก

นักศึกษาปริญญาเอก เศรษฐศาสตร์การเงินครัวเรือน

University of Wisconsin-Madison สหรัฐอเมริกา

ผู้เขียนได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ในฐานะนักศึกษาปริญญาเอกในสหรัฐฯ ตั้งแต่ช่วงปีที่ผ่านมา หนึ่งในความแตกต่างที่รู้สึกได้ชัดที่สุด เมื่อเทียบกับการเรียนระดับปริญญาโทในช่วงเกือบ 10 ปีก่อน คือ **การมีอยู่ของปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI ในแทบทุกขั้นตอนของการเรียนรู้** ตั้งแต่การสรุปบทความทางวิชาการ การช่วยค้นคว้าวิจัย การเขียนเรียงความหรือทำการบ้าน การเตรียมตัวสอบ ไปจนถึงการออกข้อสอบให้นักศึกษาปริญญาตรีในฐานะที่ผู้เขียนเป็นผู้ช่วยสอนปัญญาประดิษฐ์ เช่น ChatGPT หรือ Perplexity กลายเป็นเครื่องมือประจำโต๊ะ ที่เปิดทิ้งไว้เหมือนพจนานุกรมหรือผู้ช่วยส่วนตัวประจำห้องเรียน

ในตอนแรก ผู้เขียนรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของ AI ที่ช่วยให้ชีวิตการเรียนง่ายขึ้นมาก ไม่ว่าจะเป็นการตีความทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ หรือการเขียนสรุปความรู้จากบทความยาก ๆ ในเวลาเพียงไม่กี่นาที มันเหมือนกับได้ผู้ช่วยทางวิชาการที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และพร้อมตอบคำถามตลอด 24 ชั่วโมง

แต่แล้ว เมื่อเวลาผ่านไป ผู้เขียนเริ่มสังเกตสิ่งหนึ่งที่น่ากังวลใจ นั่นคือ ผู้เขียนเริ่มคิดเองน้อยลง และบางครั้งก็เริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า สิ่งที่ยื่นออกไปนั้น เป็นความเข้าใจจริง ๆ ของผู้เขียนหรือเป็นของ AI กันแน่

วันนี้ ผู้เขียนจึงขอชวนผู้อ่านตอบคำถามสำคัญที่ว่า “การพึ่งพา AI มากเกินไปส่งผลต่อกระบวนการคิดของมนุษย์อย่างไร?” ด้วยผลจากงานวิจัยล่าสุด และขอใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาตีแผ่ โดยเฉพาะในแง่มุมมองของการศึกษากันครับ

ผลกระทบเมื่อเราปล่อยให้ AI คิดและเขียนแทนเรา

มีงานวิจัยล่าสุดจาก MIT Media Lab และสถาบันอื่น ๆ อีกหลายแห่ง ภายใต้ชื่อ “Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task”¹ พบผลที่น่าสนใจว่า การใช้ AI ในการเขียนเรียงความส่งผลให้เกิด “หนี้ทางปัญญา” (Cognitive Debt) กล่าวคือ เมื่อเรายอมให้ AI เขียนแทนในขั้นตอนที่ต้องใช้พลังสมอง เช่น การร่างโครงเรื่องหรือเลือกคำสำคัญ เราจะสูญเสียการเรียนรู้ระหว่างทางที่ควรจะเกิดขึ้น เปรียบเสมือนคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย เพราะใช้ลิฟต์ขึ้นทุกวัน ร่างกายอาจจะถึงที่หมายได้ไว แต่สุขภาพระยะยาวย่อมอ่อนแอลง เช่นเดียวกับสมองที่ได้รับการ “ยกเว้นภาระ” จากกระบวนการคิด

เมื่อพิจารณาในรายละเอียด งานวิจัยนี้ทดลองกับผู้เข้าร่วม 54 คนในเมืองบอสตัน โดยให้เขียนเรียงความสัตส์ข้อสอบ SAT ภายใต้ 3 เงื่อนไข ได้แก่

1. ใช้ ChatGPT
2. ใช้ Google Search
3. ใช้ สมองล้วน ๆ (ไม่ใช่เครื่องมือใดเลย)

¹ Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T., Situ, J., Liao, X. H., Beresnitzky, A. V., Braunstein, I. & Maes, P. (2025). Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task. arXiv preprint arXiv:2506.08872.

ผู้เข้าร่วมทำแบบฝึกสาบรอบภายใต้เงื่อนไขเดียวกัน และบางกลุ่มได้สลับเงื่อนไขในรอบที่สี่ เพื่อวัดผลเปรียบเทียบแบบ cross-condition โดยระหว่างการทำทดลอง นักวิจัยติดตั้งเครื่อง EEG (Enobio 32-channel) เพื่อวัดการทำงานของสมอง และเก็บข้อมูลพฤติกรรมเพิ่มเติม

ผลการทดลองพบว่า...

- กลุ่มที่ใช้ ChatGPT สามารถจดจำเนื้อหาที่ตนเองเขียนได้เพียง 17% ขณะที่กลุ่มที่ใช้สมองล้วน ๆ สามารถจำได้ถึง 89% ซึ่งสะท้อนถึงระดับการมีส่วนร่วมของสมองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
- ข้อมูลจาก EEG แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ใช้สมองล้วน ๆ มีระดับการเชื่อมต่อของสมองที่กระจายตัวและแข็งแกร่งที่สุด รองลงมาคือกลุ่มที่ใช้ Search Engine ส่วนกลุ่มที่ใช้ ChatGPT มีการกระตุ้นของสมองต่ำที่สุด
- กลุ่มที่ใช้ ChatGPT ยังรายงานว่า “รู้สึกเป็นเจ้าของเนื้อหาต่ำที่สุด” และมักจำไม่ได้ว่าตนเองเขียนอะไรลงไป หรืออ้างอิงข้อมูลในงานของตนเองได้ไม่แม่นยำ

งานวิจัยยังเสนอแนะว่า การสลับการฝึกเขียนระหว่าง “ใช้ AI” และ “ไม่ใช้ AI เลย” จะช่วยเสริมสร้างวงจรความจำ และเพิ่มการมีส่วนร่วมของสมองอย่างสมดุล ข้อมูลจากกลุ่มที่สลับเงื่อนไขพบว่า ผู้ที่เขียนด้วยสมองก่อนแล้วจึงเปลี่ยนมาใช้ AI จะมีการกระตุ้นสมองมากกว่ากลุ่มที่ใช้ AI มาตั้งแต่ต้น ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า การใช้ AI อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการฝึกคิดเอง อาจไม่ได้ส่งผลดีต่อสมรรถนะทางปัญญาในระยะยาว

Outsourcing Cognition: เมื่อการคิดกลายเป็นเรื่องของคนอื่น (หรือ AI)

นักจิตวิทยาหลายคนเริ่มพูดถึงปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “outsourcing cognition” หรือการว่าจ้างให้คนอื่น (หรือในยุคนี้อาจเป็น AI) คิดแทนเรา จนกระทั่งเราลืมนิสิตด้วยตนเอง หากแนวโน้มนี้แพร่หลายโดยไม่มีการออกแบบระบบการเรียนรู้ที่เหมาะสม เด็กรุ่นใหม่โตมากับ AI อาจไม่มีโอกาสพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และวิพากษ์ที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิต

จากประสบการณ์ส่วนตัวในสหรัฐฯ ในห้องเรียนระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้เขียนเป็นผู้ช่วยสอนอยู่ นักศึกษาจำนวนไม่น้อยส่งการบ้านโดยใช้ AI ช่วยเขียนคำตอบให้เสร็จสิ้น (ผู้เขียนสังเกตได้จากลักษณะการเขียนของ AI ที่เหมือน ๆ กัน) แน่นอนว่า หากไม่ได้กำหนดใน course syllabus ว่าห้ามใช้ AI แล้ว การใช้ AI ช่วยหาคำตอบก็ไม่ใช่เรื่องผิด หากมองว่า AI เป็นเพียง “ผู้ช่วย”

แต่สิ่งที่น่าห่วงกว่ามากคือ การเปลี่ยนบทบาทของ AI จาก “ผู้ช่วย” เป็น “ผู้แทน” โดยที่เราไม่รู้ตัว...

ระบบการศึกษาในยุคที่สมองมีผู้ช่วย

ประสบการณ์ของผู้เขียนทำให้เห็นชัดเจนว่า การศึกษาไม่ใช่แค่การหาคำตอบเร็วที่สุด แต่คือการฝึกคิดอย่างมีระบบ ฝึกสงสัย ฝึกตั้งคำถาม และฝึกทบทวนความเข้าใจของตนเอง ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยทางลัดจาก AI เราจึงยังต้องกลับมาถามว่า เราได้ “เรียนรู้” จริง ๆ หรือแค่ได้ “ผลลัพธ์” ที่ดูเหมือนถูกต้อง

คำถามสำคัญจึงไม่ใช่แค่ “จะห้ามใช้ AI ได้หรือไม่?” เพราะความจริงคือ AI อยู่กับเราแล้ว และจะไม่หายไปไหน แต่คำถามที่สำคัญกว่าคือ “เราจะเรียนรู้ให้ลึกซึ้งได้อย่างไร ท่ามกลางการมีอยู่ของ AI?”

ในฐานะนักศึกษาปริญญาเอก ผู้เขียนพบว่า AI สามารถช่วยกระตุ้นความคิดได้ดี หากใช้ในลักษณะของการเป็น “จุดเริ่มต้น” เช่น ใช้เพื่อดูตัวอย่างการเขียน หรือเพื่อดูว่าคนอื่นตั้งคำถามวิจัยกันอย่างไร แต่ไม่ควรใช้เป็น “จุดจบของกระบวนการคิด” กล่าวคือ ควรมีการถกเถียง สงสัย และวิพากษ์ AI อยู่เสมอ

อีกแนวทางหนึ่งคือการฝึก “metacognition” หรือความสามารถในการรู้เท่าทันกระบวนการคิดของตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในยุคที่ AI มีอิทธิพล เช่น

- เราเข้าใจสิ่งที่เขียนไว้จริงหรือไม่?
- ถ้าไม่มี AI เราจะอธิบายประเด็นนี้อย่างไร?
- สิ่งที่ AI เสนอมา สะท้อนมุมมองใคร? เราเห็นด้วยจริงหรือแค่ปล่อยผ่าน?

แล้วจะทำไมไม่ให้เราโง่ง?

ในมุมมองของผู้เขียน แทนที่เราจะมอง AI เป็นภัยต่อระบบการศึกษา เราอาจต้องออกแบบระบบการเรียนรู้ใหม่ที่ผสมผสานการใช้ AI อย่างมีสติ เข้ากับกระบวนการคิดเชิงลึกแบบดั้งเดิม ยกตัวอย่างเช่น

- ให้นักศึกษาเปรียบเทียบคำตอบของ AI กับการค้นคว้าด้วยตนเอง
- ให้ AI ช่วยตั้งคำถาม แต่ให้มนุษย์เป็นผู้หาคำตอบ
- ใช้ AI เป็นเครื่องมือวิเคราะห์ แต่ให้คะแนนตามการอธิบายเหตุผลของมนุษย์

ที่สำคัญคือ การปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความสงสัย (critical curiosity) ในทุกสิ่งที่ได้รับจาก AI เพราะความสงสัยนี้เอง คือ หัวใจของกระบวนการคิดอย่างแท้จริง

ในแง่มุมของการศึกษา โดยเฉพาะการเรียนปริญญาเอกที่มีความกดดันมากมาย ทั้งการทำงานวิจัย การเขียนบทความ และการอ่านบทความวิชาการจำนวนมาก การใช้ AI อย่างมีสติจึงอาจเป็นคำตอบหนึ่งของการอยู่รอด แต่จะอยู่รอดอย่างมีคุณภาพหรือแค่ผ่านไปแบบปล่อยให้เครื่องจักรคิดแทน นั่นขึ้นอยู่กับเราเอง

ดังนั้นแล้ว เทคโนโลยี AI ไม่ใช่ผู้ร้าย หากแต่เป็นกระจกสะท้อนว่า เรากำลังมอบความคิดของตนเองให้กับสิ่งที่รวดเร็วและสะดวกเกินไปหรือไม่ เราอาจจะไม่โง่งเพราะ AI แต่เราจะโง่งเมื่อหยุดคิด และเชื่อทุกอย่างที่ AI บอกโดยไม่ตั้งคำถามครับ

**** บทความนี้เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล จึงไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเห็นของหน่วยงานที่ผู้เขียนสังกัด ****