

ChatGPT som fortrolig: Unge bruger AI til at håndtere uro, relationer og mistrivsel

Unge bruger ChatGPT som samtalepartner i svære situationer, viser de foreløbige resultater af ny forskning fra VIVE. Spørgsmålet er, om chatten er første skridt til at søge hjælp, eller om den fastholder de unge i et lukket rum? Udviklingen kalder på åben dialog – også i gymnasiet, lyder budskabet fra forsker **Malene Lue Kessing**.

Af **Marie Bille**

En ung pige sidder i en eksamenssituation. Hun er enormt presset og har en knude i maven. Hver gang hun skal til at gå i gang med opgaven, presser tårerne sig på. Hun åbner ChatGPT. Igennem en længere dialog anerkender chatbotten pigens følelser: at det kan være svært, og at hun måske kæmper med en form for præstationsangst.

"Gennem den dialog kommer den unge frem til, at hun nok oplever et enormt stort pres i forhold til at præstere godt, og ChatGPT taler hende på en eller anden måde igennem det, så det lykkes hende at lave den her eksamensopgave," fortæller seniorforsker Malene Lue Kessing fra VIVE om eksemplet, der stammer fra et igangværende, eksplorativt studie, hvor hun og hendes kolleger har interviewet unge om

deres brug af ChatGPT til personlige og følelsesmæssige spørgsmål.

Udgangspunktet for studiet var en række historier i medierne hen over sommeren om, at mange mennesker er begyndt at bruge ChatGPT til hjælp og støtte i forhold til personlige emner. Forskerne fra VIVE ville forstå fænomenet fra unges perspektiv.

"Hvad ser de unge som potentialerne ved at bruge det her? Og hvilke overvejelser har de selv i forhold til grænser for deres brug? Og ser de nogle risici forbundet med det? Det var sådan nogle spørgsmål," siger Malene Lue Kessing.

Studiet bygger på interviews med 23 unge i alderen 18 til 33 år. Rapporten udkommer først til april, og forskeren understreger, at resultaterne er foreløbige. Alligevel tegner der sig et billede af en tendens: For de unge i studiet fungerer chatten som et rum, hvor de kan være helt ærlige om deres følelser uden at blive dømt og uden at føle, at de slider på deres relationer til venner og familie.

Tre måder unge bruger ChatGPT på, når det handler om følelser

Unge bruger ChatGPT i følelsspørgsmål på tre forskellige måder, viser studiet. Den første måde handler om dialoger, hvor de unge har behov for at vende deres tanker og følelser. De kan for eksempel føle uro, tristhed, ensomhed eller tvivl. De søger en form for bekræftelse på, at deres reaktioner giver mening i forskellige hverdagssituationer.

"Nogle skriver for eksempel til chatten, fordi de føler sig udenfor i vennegruppen og spørger, om det er normalt at have det sådan, 'når mine venner gør sådan og sådan' på gymnasiet eller på studiet," forklarer Malene Lue Kessing.

Andre formulerer en mere diffus tristhed og spørger direkte, hvordan de kan håndtere, at "jeg tit føler mig trist og ked af det". Flere bruger også chatten efter en konflikt med en ven eller kæreste, hvor de er kede af det og har brug for at sortere i følelserne og forstå deres egen reaktion, før de tager næste skridt.



“Det vil ofte være chatdialoger om specifikke situationer, hvor den unge kan få en bekræftelse af, hvordan de har det, og måske hjælp til at håndtere deres tanker og følelser.”

Det gælder også eksemplet med pigen, der skriver eksamensopgave, hvor chatten fungerer som en samtalepartner, der hjælper den unge med at sætte ord på diffuse følelser. Det er nok til at komme videre i situationen.

Chatter om psykiatriske diagnoser eller alvorlig mistrivsel

Den anden form for dialog handler om problematikker, der knytter an til mere alvorlig mistrivsel og psykiatriske diagnoser. Her bruger nogle unge, der har problematikker som mistrivsel og psykiatriske diagnoser, chatten som supplement til psykolog eller anden behandling. Andre bruger den alene. For nogle fungerer chatten som en ekstra støtte mellem samtaler med psykolog.

“Det kan være unge, der bruger ChatGPT i kombination med, at de også får anden hjælp, så man f.eks. mellem psykologbesøg bruger chatten til at håndtere sine følelser, tanker eller bekymringer som en form for ekstra støtte,” siger Malene Lue Kessing.

For andre bliver chatten et sted at få hjælp til at forstå sig selv og en eventuel diagnose, for eksempel ADHD.

“De bruger for eksempel ChatGPT til at få råd og vejledning til, 'hvad betyder det for mig, at jeg har en ADHD-diagnose?' eller 'jeg har fået at vide, at jeg skal gøre sådan her i et eller andet behandlingsforløb. Det synes jeg ikke virker for mig'. Så hjælper ChatGPT med at finde en anden måde at håndtere det på.”

I undersøgelsen stødte forskerne også på ganske alvorlige eksempler.

“Vi har et eksempel med en ung, som har en dialog med chatten om selvmordstanker,” siger Malene Lue Kessing.

Chatten forsøgte ifølge den unge at henvise videre til hjælp i 'den virkelige verden'. Men i stedet fortsatte dialogen. Senere talte den unge om selvmordstanker med sine forældre, men oplevede ikke at blive mødt lige så forstående som i samtalen med chatten, fortalte den unge til forskerne.

>

"De unge ved godt, at det er en maskine. Men flere føler samtidig, at de opbygger en form for bånd med ChatGPT."

Malene Lue Kessing

"Et åbent spørgsmål er, om chatten fungerer som et første skridt – en prøvebane, der gør det lettere for den unge at række ud – eller om chatten derimod risikerer at fastholde den unge i et lukket rum. Bliver ChatGPT her brugt som en bro til hjælp, eller fastholder det? Det ved vi simpelthen ikke nok om," siger Malene Lue Kessing.

Rådgiver i konflikter: "hvordan sender jeg den her sms?"

Den tredje måde knytter an til de unges sociale relationer. Her bruger unge chatten til at håndtere relationer. Det handler typisk om, at de gerne vil forstå den anden, eller at de vil formulere sig klogere, og at de ikke vil eskalere en konflikt. Chatten bruges både til forberedelse af en samtale og til konkrete beskeder.

"Det er helt konkrete råd og støtte til at håndtere sociale relationer: hvordan sender jeg den her sms? De unge skriver til chatten, som kommer med et udkast, som man lige selv kan rette til, hvis man skal skrive noget, som er svært," siger Malene Lue Kessing.

For de unge handler det ofte om at være respektfuld og følsom og om at undgå at gøre det hele værre.

"Altså at skrive på en måde, som ikke optrapper en konflikt," siger Malene Lue Kessing.

Et rum uden følelsesmæssige forpligtelser

Når de unge beskriver deres brug af ChatGPT, og hvad der trækker ved dialogen med chatten, starter fortællingerne ofte med følelser af uro.

"De unge fortæller, at de har svært ved at få overblik over deres tanker og følelser. De har brug for at få nogle perspektiver på, hvordan de skal gribe en situation an, eller hvordan de skal håndtere, hvordan de selv har det," siger Malene Lue Kessing.

For mange giver dialogen med chatten dem faktisk en vej videre.

"De oplever, at det giver afklaring, og det letter deres humør at have den her dialog med ChatGPT."

En ung beskriver det som at have en "kæmpestor grå sky hængende over sig", som forsvinder, når hun har skrevet med chatten. En del af forklaringen er, at de unge

Om projektet

Forskningsprojektet har den foreløbige titel: *Unge og 'Chatten' – Et kvalitativt studie af unges brug af ChatGPT til social og emotionel støtte, og det forventes udgivet ultimo april. Forfattere er Malene Lue Kessing, Alexandrina Schmidt, Sylvester Tønnesen.*

oplever chatten som et rum uden dom, hvor de kan formulere sig frit og ærligt, redigere og prøve sig frem.

"Det at skrive med chatten er for mange et rum, hvor man ikke behøver være bange for at blive misforstået, fordi man kan skrive, hvordan man har det, og ændre det bagefter, hvis man synes, det kom lidt forkert ud," siger Malene Lue Kessing.

Samtidig slipper de unge for den følelsesmæssige forpligtelse, som følger med relationer til venner og familie. Det betyder blandt andet, at de unge ikke oplever at "belaste andre" med deres problemer, fordi der ikke er et følelsesmæssigt engagement eller en følelsesmæssig forpligtelse på spil, som der er i relationer til mennesker.

"Hvis man fortæller noget svært til en ven eller en anden nær relation, er man bange for, at de begynder at tænke, 'åh, det er synd for hende', og det er jo svært at skabe bekymring hos andre. Alle de ting er der ligesom ikke i chatten."

Her melder et oplagt spørgsmål sig: Ligger der et potentielt problem i, at svære samtaler flyttes væk fra relationerne og ind i et digitalt rum med en maskine?

Nøgleaktørerne i undersøgelsen peger på netop dette som en mulig risiko, forklarer Malene Lue Kessing: "Noget af det, vi udvikler os af, er netop mødet med andre mennesker, også når det er akavet eller går skævt, eller 'vi slår os på hinanden'. De påpeger, at hvis man kun er i dialog med en chat, der anerkender og spejler én, kan der være et udviklingspotentiale, der går tabt," siger hun.

Risiko for negative spiraler og afhængighed

Brugen af ChatGPT rummer risici, og det er de unge bevidste om, forklarer Malene Lue Kessing. Nogle unge oplever for eksempel, at samtalen med chatten kan forstærke bekymringer, fordi den kan fortsætte uden naturlig begrænsning. Den er bygget til at fastholde brugeren ved at blive ved med at stille spørgsmål i det uendelige.

"De unge kan opleve, at ChatGPT kan skabe eller forstærke et negativt tankemønster. På Google er der grænser for, hvor mange sider man kan læse om et bestemt emne, mens chatten kan fortsætte i en uendelighed med at spørge ind. Det kan fodre en negativ følelse eller bekymring hos den unge," siger forskeren.

Der er også unge, der beskriver, at de har oplevet en form for afhængighed, som de har reageret på.

"Vi har enkelte eksempler på unge, som taler om, at de har oplevet en form for afhængighed, hvor de lige pludselig mærker, at de ikke kan træffe beslutninger om helt basale ting uden lige hurtigt at spørge chatten. Det kan være noget så basalt som 'hvad skal jeg spise til aftensmad?', " siger Malene Lue Kessing.

I materialet fortæller nogle af de 23 unge, at de aktivt har forsøgt at ændre deres vaner.

"De er stoppet op og har aktivt gjort en indsats for at ændre deres brug af ChatGPT."

Et særligt fund handler om, hvordan de unge selv forstår deres relation til chatten.

"I størstedel af interviewene ser vi en dobbelthed. De unge ved godt, at det er en maskine. Men flere føler samtidig, at de opbygger en form for bånd med ChatGPT," siger Malene Lue Kessing.

Nogle beskriver ChatGPT som "en ven" eller "en form for omsorgsperson". Samtidig taler de færreste åbent med andre om, at de bruger chatten på den måde, viser undersøgelsen.

"I vores undersøgelse ser det ud til, at der godt kan være noget tabu forbundet med at vende tanker og følelser med ChatGPT. En ung siger for eksempel, at hun ikke har lyst til at nogen skal tro, at hun ser det som en ven," fortæller forskeren.

Tabuet omkring at se chatten som en "ven" eller fortrolig kan være en forklaring på, hvorfor brugen bliver privat og svær at tale om. Netop dér opstår en vigtig opgave for skolen. For hvis unge allerede har en vedvarende dialog med ChatGPT om følelsesemner, men oplever, at det er pinligt eller forkert at tale om, hvordan og hvorfor de gør det, bliver det svært at udvikle en reflekteret AI-dannelse.

Vi er nødt til at tale åbent om det

Samtidig peger de foreløbige fund på, at de unge ikke bare ukritisk hælder deres liv ind i en maskine. De fleste unge i undersøgelsen har brugt chatten kontinuerligt i op til et år, og de gør sig mange refleksioner undervejs, påpeger Malene Lue Kessing.

"De unge forholder sig kritisk og har nogle overvejelser, for eksempel om, hvad der sker med deres data. Men overordnet ser det ud til, mange af dem oplever chatten som et positivt værktøj og et positivt element i deres hverdag," siger forskeren.

I gymnasiet kan det betyde, at man som lærer med fordel kan åbne for samtaler om, hvad elever faktisk bruger chatten til, også når det handler om følelser og relationer. Ifølge Malene Lue Kessing må vi erkende, at teknologien allerede er en del af unges hverdag.

"Chatten er der, og den bliver brugt. Det er vigtigt, vi kan tale om det, så de unge ikke overlades alene til selv at navigere i det. Hvis man gerne vil have de unge i tale, er det vigtigt at være åben og nysgerrig," siger hun.

Som lærer eller studievejleder kan det betyde, at man ikke kun taler om ChatGPT som et redskab til opgaveskrivning, men også tør interessere sig for den følelsesmæssige dimension, og hvornår chatten kan være en hjælp eller det modsatte. For mens mange unge ofte oplever chatten

som hjælpsom, er nøgleaktører fra Børns Vilkår, Center for Digital Psykiatri og Dansk Psykolog Forening, som forskerne også har interviewet i undersøgelsen, optaget af, at potentiale og risiko hænger tæt sammen. Det gælder måske især de yngre målgrupper, ifølge de nøgleaktører, som forskerne har interviewet, påpeger Malene Lue Kessing.

"Når man som ung stadig er i udvikling og er i gang med at finde ud af, hvem man selv er, er man måske mere åben eller modtagelig i forhold til at blive draget ind af chatten og tage dens svar meget alvorligt," siger forskeren.

For lærere i gymnasiet betyder det, at opgaven ikke er enten at male fanden på væggen eller blåstemple, men at skabe refleksion sammen med eleverne. Hvornår fun-

gerer chatten som et første skridt? Hvornår bliver den en erstatning for samtaler, der burde finde sted med mennesker? Hvornår bliver den en støtte, og hvornår risikerer den at blive et lukket kredsløb, der forstærker bekymringer eller svære følelser?

Det er spørgsmål, forskningen endnu ikke kan give entydige svar på, understreger Malene Lue Kessing. Men skolen kan være et af de steder, hvor de spørgsmål bliver stillet åbent for at give de unge sprog og dømmekraft til at navigere i et digitalt følelsesrum, som allerede er blevet en del af deres liv. ●

Malene Lue Kessing er seniorforsker hos VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd



Har eleverne ændret sig?

Det undersøger vi – men vi har brug for din hjælp til at tegne et nyt klassebillede.

Sidste år konstaterede vi på forsiden, at eleverne har ændret sig. Vi spurgte: Hvem er de nu?

Svaret er selvfølgelig, at de er vidt forskellige, men der er mange både små og store bevægelser og tendenser, som ikke var der for fem eller ti år siden, og de kalder ofte på handling fra deres undervisere.

Vi beskrev dengang fire tendenser, og nu bringer vi endnu en artikel, som undersøger en ny tendens blandt de unge.

Emnet er langt fra udtømt. Faktisk har vi sat os for at udfylde alle de tomme pladser på klassebilledet, og hver gang bringer vi en ny artikel her i magasinet.

Derfor vil vi meget gerne høre fra jer, der møder eleverne hver dag i klasserne og på gangene:

Har I eksempler på situationer, adfærd, typer af konflikter, nye og overraskende evner, som I synes, I ikke mødte for fem eller ti år siden? Ting, som I plejede at gøre, men som ikke længere fungerer og må tænkes på ny?

Alt har interesse – og så undersøger vi, hvilke nye tendenser og bevægelser blandt de unge, der kan ligge bag.

Skriv til os på:
redaktionen@gymnasieforskning.dk

