



Kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg... de kit is?

Kognitív adósság az AI korszakában

Kemenes Sophie
Human Risk & Engagement Architect
Hydro - GBS

Background

- Önfelkészítés
- NLP
- Kiberbiztonság – Security Awareness
- AI adoption journey



Tudatosságunk és alatta

- Mintáink
- Érzelmeink
- A kulcs a döntéseink mögött
- Döntéshozatali koncepcióink
- Rejtett feldolgozásaink



Kognitív adósság = az agymunka hiánya kamatostul jön később



MIT kutatás 2025

[Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task — MIT Media Lab](#)

Brain only

Web search

LLM

- Csökkent neurológiai aktivitás
- Alacsonyabb ownership
- Kevesebb visszaidézés

Nyomás hogy versenyben legyünk

= kockáztatjuk a rövid távú nyereségért a hosszútávú sikerességünket.

A fizetőeszközünk:

- Analitikus képességek
- Kreativitás
- Intellektuális “tulajdonlás”
- Perspektíva-szűkülés

Visszafordítható-e?

Top 10 skills of 2025

Type of skill

- Problem-solving
- Self-management
- Working with people
- Technology use and development



Analytical thinking and innovation



Active learning and learning strategies



Complex problem-solving



Critical thinking and analysis



Creativity, originality and initiative



Leadership and social influence



Technology use, monitoring and control



Technology design and programming

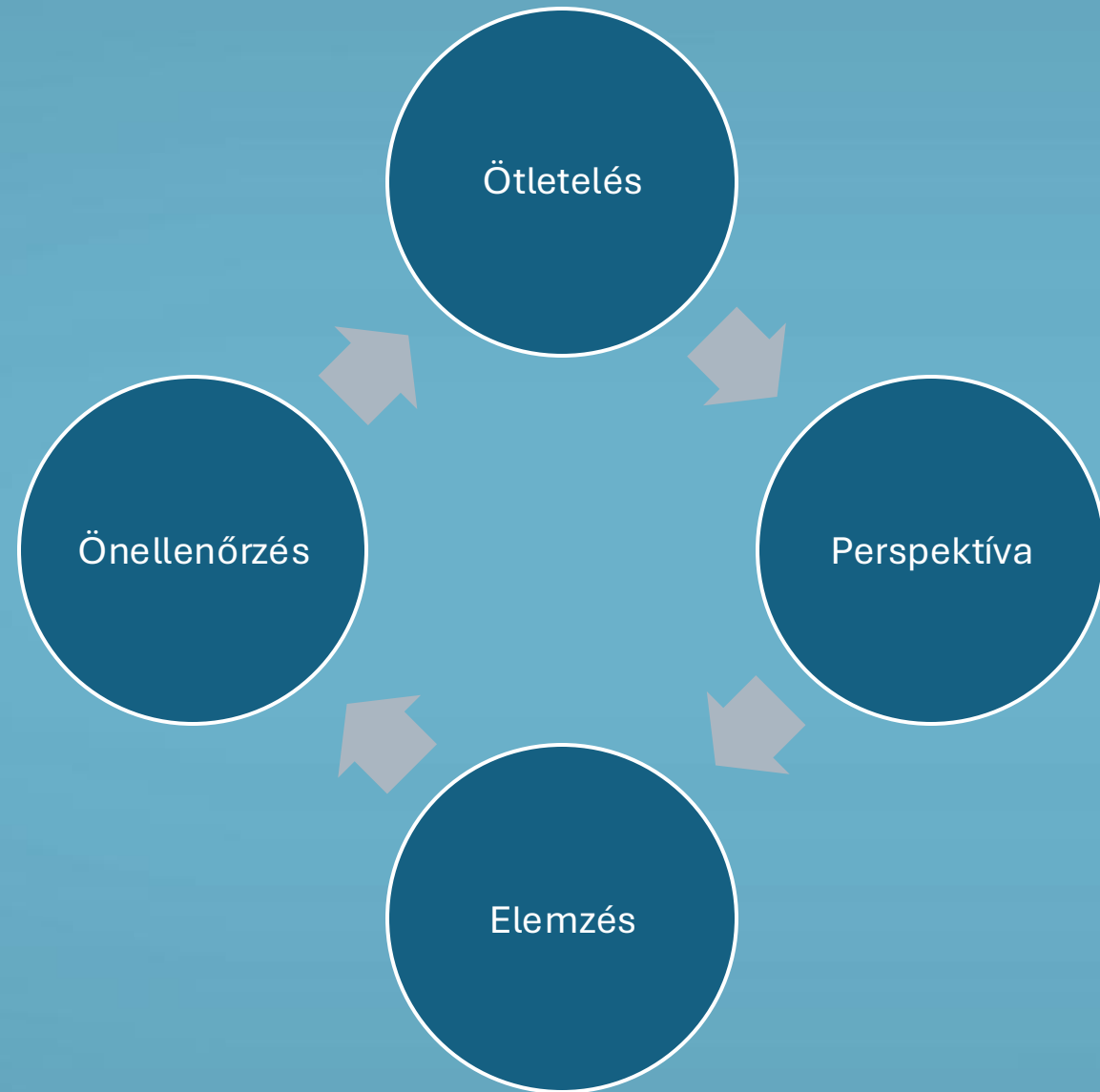


Resilience, stress tolerance and flexibility



Reasoning, problem-solving and ideation

Szóval akkor hogyan?



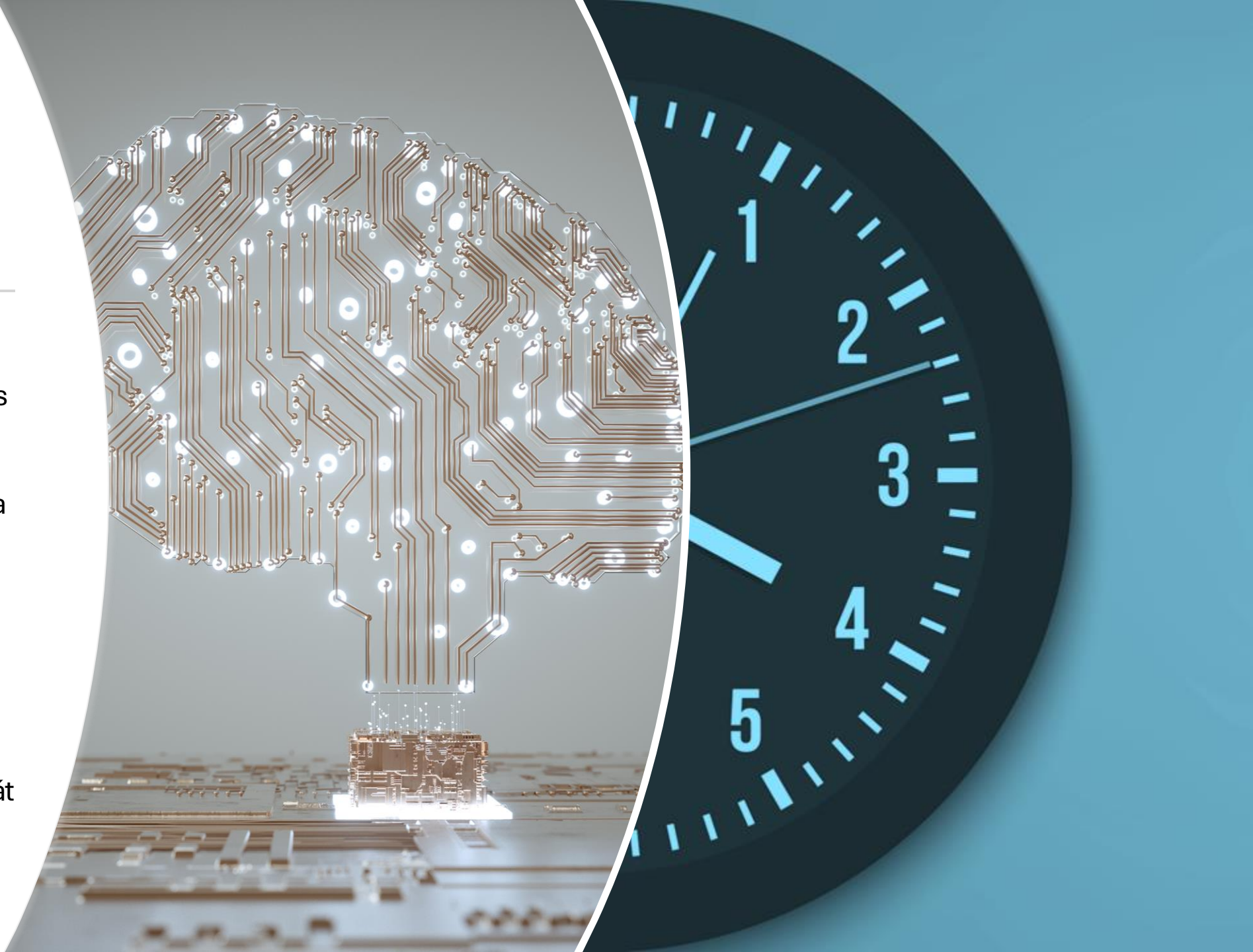
Amit vigyünk magunkkal

Vezetők: várd el a csapatodtól a produktivitás mellett az ownershipet

HR: rövidtávú kompetencia = hosszútávú inkompetencia?

Emberként:

- Kontroll és önfegyelem
- Figyeld meg magad mit érzel AI használat után
- Ismerd fel a dependenciát





Köszönöm!