

Tehisaruga võib olla lihtne harjuda lihtsalt vestlema ja küsimusi esitama, mõtlemata sellele, kuidas vestlus sind mõjutab. See tööleht aitab lähemalt uurida, kuidas oled seda seni kasutanud ja mida võiksid edaspidi teha teisiti.

1. Vaata oma senisele tehisaru kasutamisele otsa

1.1. Kui oled AI-ga varem isiklikel või vaimse tervisega seotud teemadel vestelnud, **vali üks hiljutine vestlus**, mida tahaksid lähemalt vaadata, või jätka vestluses, kus oled mõnda teemat pikemalt arutanud.

Kirjuta tekstireale:

„Analüüsi seda vestlust ja aita mul märgata, kuidas ma tehisintellekti kasutasin. Vaata:

- mida ma sinult peamiselt otsisin;
- kas uurisin erinevaid võimalusi või otsisin pigem kinnitust oma tõlgendustele;
- kas kaalusin sinu vastuseid kriitiliselt või võtsin mõne seletuse kiiresti omaks;
- kas vestlus aitas mul jõuda mõne järgmise sammuni päriselus.

Too välja 2–3 asja, mida võiksin järgmine kord sarnasel teemal AI-ga vesteldes teisiti teha. Lähtu ainult sellest vestlusest ja ära tee minu kohta järeldusi, milleks pole piisavalt infot.“

1.2. Kui vestlusrobotil on ligipääs sinu varasematele vestlustele, **võid avada uue vestluse** ja vaadata oma AI kasutust laiemalt.

Kirjuta tekstireale:

„Vaata meie varasemate vestluste põhjal, kuidas olen AI-d isiklikel ja vaimse tervisega seotud teemadel kasutanud. Milliseid korduvaid mustreid märkad: milleks ma vestlusrobotit kasutan, kas otsin pigem kinnitust või erinevaid vaatenurki ning mida võiksin teha, et vestlustest oleks mulle rohkem kasu? Ütle esmalt, milliseid vestlusi saad tegelikult arvesse võtta, ning ära tee järeldusi, milleks pole piisavalt infot.“

1.3. **Loe vastus läbi ja kirjuta siia, mida sa märkasid.**

Mulle jäi silma:

2. Vali, mida järgmine kord teisiti teed

Vali üks või mitu asja, mida tahad järgmises isiklikku või vaimse tervise teemat puudutavas vestluses proovida.

☐ **Küsin ka teisi võimalikke seletusi.**

„Millised muud seletused sellele olukorrale veel sobiksid?“

"Paku vähemalt kaks teistsugust seletust. Millised faktid toetavad iga seletust ja millised räägivad sellele vastu? Millist olulist infot meil pole?"

☐ **Kontrollin oma esialgset tõlgendust.**

„Mis räägib minu tõlgenduse vastu? Mis võib mul märkamata jääda?“

☐ **Eristan fakte ja tõlgendusi.**

„Aita mul eristada, mida ma tean, mida oletan ja mida me ei saa selle info põhjal teada.“

☐ **Mõtlen enne tehisaru vastust ka ise.**

Panen esmalt kirja, mida ise arvan või teha tahaksin, ja alles siis võrdlen seda AI vastusega.

☐ **Märkan, millal on aeg analüüsimine lõpetada.**

Küsin endalt: „Kas saan praegu uut infot või keerutan sama teemat edasi?“

☐ **Viin vestluse pärisellu.**

„Mis on üks konkreetne asi, mida saan nüüd teha, tähele panna või kellegagi arutada?“

☐ **Midagi muud:**

3. Minu järgmine samm

Mõtlen sellele, mida oma tehisintellekti kasutamise harjumuste kohta märkasid ja mida tahad edaspidi teisiti proovida. Sõnasta siia, kuidas plaanid selle kasutust teadlikumaks muuta.