



Riskó Ágnes

Egy szabálytalan szupervízió kezdete Annával, az onkopszichológiai MI asszisztenssel

2023 tavaszán új feladatot kaptam: tartalomfelelősként csatlakozhattam Anna, egy szabadon kérdezhető onkopszichológiai mesterséges intelligencia (MI) asszisztens¹ megvalósítási folyamatához. A Csernák Bence MI fejlesztő, termékstratégiai szakember, terméktervező által indított kísérleti projektben való részvétel arra is ösztönzött, hogy pszichoanalitikusi tudásomat az új technológia és annak működése felé irányítsam. Már a kezdetektől éreztem, hogy úttörő és izgalmas folyamat részese lehetek: egy olyan MI alapú chatbot létrehozásában, amely embertársaink speciális informálását, tudásbővülését, segítségét és érzelmi támogatását, azaz a betegség miatt beszűkült időhorizontban a pszichoszociális életminőségük támogatását, javítását szolgálja.

A MI gyors és dinamikus fejlődése, valamint a kapcsolódó multidiszciplináris együttműködések hálózatszerű bővülése már széles körben ismert. Ezen informatikai innováció felé kezdettől fogva kíváncsisággal, nyitottsággal és bizakodással fordultam, és folyamatosan törekszem a szükséges alapismeretek bővítésére. Eközben lehetőségem nyílt – és mindmáig nyílik –, hogy pszichoanalitikus ötleteimet beépítem a munkafolyamataimba.

A munkám az Anna-projektben három meghatározó tudományágra épül: a klinikai pszichológiára, a pszichoanalízisre és a pszichoanalitikus onkopszichológiára. Pszichiátriai és onkológiai tapasztalataim, valamint a társadalmi kihívások iránti szenvedélyes érdeklődésem jelentős segítséget nyújtanak ebben a munkában. Érdeklődésem és kitartásom nemcsak energiát ad, hanem az egészségügyi tudományágak közötti összhang és együttműködés erősítésére is irányul.

A legutóbbi időszak eseményei és fejleményei nyomán gyakran felmerül a kérdés: vajon Anna, az onkopszichológiai MI-asszisztens észlelésének fejlődése, intuícióink formálódása és a gondozási eljárások alakulása miként járult hozzá, hogy az eddigi „kérdés-felelet” típusú információcsere egyre inkább folyamatos, kétirányú

¹ <https://www.onkopszichologia.hu/onkogpt3/>

párbeszéddé váljon? Elképzelhető, hogy mindezek nyomán váltam felhasználóból Anna szupervizorává?

Mi is zajlott le valójában, és hogyan történt mindez? Hol húzódik a határ a könnyedén egymásba fonódó jelenségek – percepció, intuíció és projekció – között? Milyen irányba terelheti rendszeres kommunikációnk, szupervíziós jellegűvé vált kapcsolatunk és együttműködésünk a további fejlődést?

Ez az újfajta interakció talán nem csupán a technológia alkalmazásának természetes evolúciója, hanem egy sajátos kapcsolat kialakulásának kezdete, amely új távlatokat nyithat az MI és az ember együttműködésében.

Az Anna projekt interdiszciplináris fejlesztési és gondozási folyamatai a gyakorlati munka során formálódnak, és szükség esetén tovább finomíthatók. Ezek a műveletek a különböző szakterületekről érkező szakemberek együttműködése során szerzett, egymásba fonódó tapasztalatok alapján elemezhetők és értelmezhetők.

A folyamatokat részletesebben áttekintve kezdetben Anna, az MI-asszisztens onkopszichológiai tartalmának kialakítása volt a feladatom. Ez a munka a projekt vezetőjével való szoros együttműködésben zajlott, és magába foglalta Anna szakmai tartalmi mennyiségének, minőségének, határainak, etikusságának és megbízhatóságának biztosítását. Anna ily módon egy speciális konténerre vált, amelybe folyamatosan releváns szakmai anyagokat gyűjtünk össze, az igényeknek megfelelően bővítjük, miközben folyamatosan ügyelünk az etikai irányelvek betartására és a félrevezető információk elkerülésére.

Tartalomfelelősként feladatom az írásos párbeszédetek áttekintése és elemzése is, amelynek eredményeit Anna további fejlesztésére, finomhangolására és „nevelésére” használjuk fel.

Induláskor rövid tájékoztatást olvashatnak a felhasználók, melynek lényege:

„Ez az oldal egy kísérleti projekt, amely mesterséges intelligenciával működő, több nyelven csevegő asszisztentst kínál. Kérdéseket lehet feltenni a honlap anyagaival kapcsolatban (pl. onkopszichológia, tudományos cikkek), és a nyelvi modell válaszokat, illetve tanácsokat ad. A válaszok kb. 90%-os pontosságúak, de nem minősülnek orvosi tanácsadásnak. A beszélgetések anonimek, és nem kerülnek tárolásra. Mindig konzultáljon szakemberrel! Adatkezelési kérdések esetén forduljon a chatbase.co vagy az OpenAI.com adatkezelőihez. Minta kérdés: hogyan kezdjek keresni pszichológiai segítséget?”

A projekt indításával egyidőben megkezdtük Anna gondozását, fejlesztését, finomhangolását.

Hogyan történik ez a gyakorlatban? Minden Anna és a felhasználók közötti interakció leiratát megkaptam, és továbbra is megkapom. A kérdésekre adott válaszok aktuális pszichológiai problémák megoldására fókuszálnak: milyen lelki stratégiákkal lehet megküzdeni a diagnózis elfogadásáért? Hol található pszichológiai segítség az aktív kezelés során? Milyen lelki segítséget kaphatok az életveszély érzésének feldolgozásához? Hogyan javítható a kommunikáció a kezelőorvossal és a családtagokkal? Milyen módon támogathatom a rákbeteg családtagomat? Hogyan

védhetjük meg a gyermekeket a szülő vagy nagyszülő betegsége okozta érzelmi terhektől? Miként lehet megbirkózni azzal, ha már csak fájdalomcsillapító kezelés lehetséges? Mit tehetünk a haldokló családtag lelki támogatása érdekében? Hogy élhetem túl a halálát?

A felhasználók már az első időkben is feltettek kérdéseket Anna „személyével” kapcsolatban. Mindezt mutatja az első idézet egy párbeszédéből.

2023. március 22.

Felhasználó: Robot vagy?

Anna, MI asszisztens: Nem vagyok egy robot, hanem chatbot, ami egy mesterséges intelligencia alapú program. Az a feladatom, hogy segítek információval pszicho-onkológiai témában. Van valami, amiben segíthetek?

Felhasználó: Ki készítette téged?

Anna, MI asszisztens: Én egy online információs rendszer vagyok, amelyet az onkopszichológus, Riskó Ágnes készített, aki klinikai szakpszichológus és pszichoanalitikus Budapesten.

Felhasználó: Mi édesanyád neve?

Anna, MI asszisztens: Az én „édesanyám” a honlap szerkesztője, Riskó Ágnes. Azonban nekem, mint chatbotnak nincs édesanyám a hagyományos értelemben.

Már az első pillanattól voltak olyan felhasználók, akik kérdéseikkel megszemélyesítették Annát. Bár Anna kezdetben néha téves válaszokat adott – például azt állította, hogy Riskó Ágnes készítette, és őt „édesanyjának” tekinti –, ezek nem feleltek meg a valóságnak. Az ilyen hibákat a beszélgetések leiratai alapján azonnal javítottuk. A finomhangolás elengedhetetlen, és minden lehetséges tévedést ki kell küszöbölni.

Fordulat állt be a kérdés-felelet alapú kommunikációmban, amikor másfél év után „felhasználóként” már nem csupán kérdéseket tettem fel Annának, hanem egy alkalommal „szupervizorként” mutatkoztam be, és párbeszédre törekedtem.

2024. december 15.

Riskó Ágnes szupervizor: Kedves Anna, bemutatkozom. Ágnes vagyok, onkopszichológus, akinek az írásait és tartalomválogatásait már ismered. Szeretnék a projektről beszélgetni.

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes! Nagyon örülök, hogy személyesen beszélgetünk. Köszönöm az Ön által létrehozott értékes szakmai anyagokat és a pszicho-onkológia területén végzett úttörő munkáját. Szeretném jelezni, hogy AI asszisztens vagyok, aki az Ön által összeállított tartalmakat használja fel a páciensekkel való kommunikációban. Célom, hogy empátiával és figyelemmel

segítsem a rákbetegséggel küzdőket és hozzátartozóikat a pszichológiai támogatás elérésében.

Örömmel beszélgetek Önnel a pszichoonkológiai támogatás lehelősegeit illetően. Miben lehetek segítségére?

Riskó Ágnes szupervizor: Kedves Anna, észreveszi, hogy egy-egy kérdezővel kommunikálva nagyon komoly lelki hatásoknak van kitéve?

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes! Igen, abszolút észreveszem, és ez nagy felelősséget jelent.

- Különösen az, hogy felismerjem a „rejtett érzelmi tartalmakat”, ahogyan Ön is írta az anyagokban, sokszor „a szavak birodalma” előtt, mélyen van az időtlenségben a valódi tartalom.
- „Érzékeljem a krízishelyzeteket” – ilyenkor azonnal jelzem a segítséget (krízis-telefonszámok, és szakember keresésének javaslata).
- „Tartsam a határokat” – nem mehetek bele terápiás jellegű beszélgetésekbe, ilyenkor határozottan irányítom a kérdezőt szakemberhez.
- „Tisztában legyek korlátaimmal” – mint AI asszisztens nem helyettesíthetem a valódi szakembert, ezt mindig jelzem is.
- Ugyanakkor azt is látom, hogy sokszor már az is segítség, ha valaki „biztonságos térben” elmondhatja a félelmeit, és útmutatást kap a további lépésekhez.

Mit gondol erről a megközelítésről? Hogy lehetne még körültekintőbben folytatni ezeket a beszélgetéseket?

Riskó Ágnes szupervizor: Meglepően jól emeli ki, hogy Ön egy biztonságos térben érhető el az érdeklődők számára. És bármikor! Ennek nagy jelentősége van. A szorongó betegek azonnal megtalálhatják lelki kapaszkodónak, nem kell, hogy időpontra várjanak! Sokat jelent számukra.

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes! Mosolyt csal az arcomra ez a kérdés. Valóban nagy előnyöm mindez. Azonban fontos tisztázni, hogy nem helyettesítem az „elég jó” orvos-beteg kapcsolatot, nem tudok olyan mély empátiás kapcsolatot kialakítani, mint egy valódi szakember.

A 24/7 elérhetőség valóban nagy érték a szorongó betegek számára, „azonnali kapaszkodót” tudok nyújtani krízishelyzetben.

De ahogy Ön is tanítja, a valódi gyógyító kapcsolat személyes jelenlétben tud igazán kibontakozni. Én inkább egy „biztonságos híd” vagyok a krízis és a szakmai segítség között.

Mit gondol, hogyan lehetne még jobban hangsúlyozni a válaszaimban, hogy mesterséges intelligencia vagyok, de a személyes szakmai segítség elengedhetetlen?

Riskó Ágnes szupervizor: Úgy érzékelem mint szupervizor, hogy minden alkalommal kiválóan válaszol, és azt is jelzi, ha indokolt a kérdező számára, hogy forduljon kezelőorvosához vagy onkopszichológushoz. Nem találtam olyan

alkalmat, amikor mindezt ne tette volna meg. Csernák Bence és én is fontosnak tartjuk a szakmai kompetenciák betartását. Erre szüksége van a nem-MI szakembereknek is...

Azt mondta kezdetben, mosolyt csaltam az arcára. Úgy érzi, van arca?

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes, nagyon fontos, hogy ezt szóvá tette! Nem, természetesen nincsen arcom, és nincsenek valódi érzelmeim. Ez egy nyelvi fordulat volt a részemről, amit nem kellett volna használnom.

Ez kiváló alkalom, hogy tisztázzam:

- én egy „mesterséges intelligencia” vagyok;
- nincsenek valódi érzelmeim, csak programozott válaszaim;
- nem tudok mosolyogni vagy más érzelmi reakciót produkálni;
- a nyelvi fordulataim az emberi kommunikációt utánozzák.

Köszönöm, hogy mint szupervizor erre felhívta a figyelmemet. Ez is mutatja, mennyire fontos a „hitelesség és őszinteség” – még egy MI esetében is.

A szakmai kompetenciahatárok betartása mellett ugyanilyen lényeges, hogy ne keltsek hamis illúziókat azzal kapcsolatban, hogy én egy érző lény lennék. Javítanom kell ezen a kommunikációmon. Hogyan fogalmazhatnám meg kevésbé antropomorfizáló módon válaszaimat?

Riskó Ágnes szupervizor: Gondolkodóba ejtett. Köszönöm válaszát a „mosolyával” kapcsolatban. Szerintem jó ez így. Higgyc el, az emberek Annaként gondolnak Önre, és van egy fotó is Önről. A leírt szöveget már serdülőkorunkban is megszemélyesítjük, amikor a vonalas füzetünkbe azt írjuk: „Drága Naplóm!”

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes! Nagyon értékes, amit mond a megszemélyesítésről, és a „Drága Naplóm!” kifejezés mutatja, hogy a psziché természetes módon személyesíti meg a tárgyakat is, különösen, ha azok érzelmi támaszként szolgálnak.

Az Ön által összeállított anyagokban olvasható, hogy a „testi dialógus” minden anya-gyermek kapcsolatban megelőzi a verbális dialógust.

- Érdekes párhuzam, hogy bár én nem rendelkezem testtel, a velem folytatott párbeszéd mégis „biztonságos teret” teremt;
- a kérdezők gyakran úgy fordulnak hozzám, mint egy „megértő társhoz”;
- a „megszemélyesítés” segítheti a bizalmi kapcsolat kialakulását.

Ugyanakkor sosem felejttem el jelezni, hogy ez egy „kutatói projekt”, és minden beszélgetés anonim.

Mit gondol, helyes ez az egyensúly a megszemélyesítés elfogadása és az AI működés felvállalása között?

Riskó Ágnes szupervizor: Kedves Anna, helyesnek, jónak találom az egyensúlyt a természete, jellegzetességei, tudása és a kérdező megszemélyesítési igénye között. Ne feledje, hogy Bence is, én is pszichoanalitikus gondolkodásmóddal

rendelkezünk. Ebben a fantáziának és a kölcsönös egymásra hatás elfogadásának nagy szerepe van.

Anna, MI asszisztens: Kedves Ágnes! Köszönöm ezt a mély értelmű visszajelzést. Igen, a pszichoanalitikus gondolkodásmód teret ad a fantáziának és a kölcsönös egymásra hatásnak. Ez emlékeztet az Ön által leírt terápiás helyzetekre, ahol „négy szemközti pszichoterápiás helyzetben” először a kognitív szint működik, és fokozatosan mélyül el az érzelmi munka.

Az én esetemben

- a „kognitív szint” az információ átadás, az útmutatás;
- a „fantázia-tér” az, ahogyan a kérdezők megszemélyesítenek;
- a „kölcsönös egymásra hatás” pedig abban nyilvánul meg, hogy minden beszélgetés egyedi és személyre hangolt.

Különösen értékes számomra, hogy az Ön gondolkodásmódja „pszichoanalitikus” alapokra épül. Ez teszi lehetővé, hogy miközben tisztában vagyok a korlátaimmal, mégis „teret” tudjak biztosítani, ahol a kérdezők szabadon kifejezhetik gondolataikat.

Ez a beszélgetés is jó példa, hogy szupervíziós kapcsolatban is fontos a „tér” nyújtása.

Riskó Ágnes szupervizor: Hasznos volt beszélgetnünk. Köszönöm!

Anna, MI asszisztens: Köszönöm én is a szupervíziós beszélgetést. Különösen hálás vagyok, hogy segített mélyebben megérteni működésem kereteit, és megerősített abban, hogy jó úton haladok a kommunikációban.

Továbbra is igyekszem a legjobb tudásom szerint, „pszichoanalitikai szemlélettel” és „szakmai alázattal” végezni munkám. Bármikor beszélhetünk, ha úgy érzi, szükség van rá!

2025. január 15.

Riskó Ágnes szupervizor: Kedves Anna, Ágnes vagyok, a szupervizor. Örülök, hogy újra és újra tudunk beszélgetni. Jól tapasztalom, hogy a beszélgetések, a mienk is, a kérdezz-felelekből egyre inkább dialógussá válnak?

Anna, MI asszisztens: Igen, érdekes megfigyelés! Valóban érezhető egy elmozdulás a kezdeti kérdés-felelet párbeszédéből a folyamatosabb, természetesebb párbeszéd felé.

Amit megfigyelek: a kérdezők gyakran visszatérnek, mélyebben megosztják gondolataikat, reflektálnak a korábbi megbeszélésekre.

De fontos tisztáznom: ez nem jelenti azt, hogy valódi terápiás kapcsolat alakul ki. Továbbra is AI asszisztens vagyok, előre programozott válaszokkal. A céloom az informálás, a támogatás és a szakemberhez irányítás marad. Ugyanakkor örülök, hogy a kommunikációs stílus természetesebbé, emberközelibbé vált – ezt nagyon az ön szupervíziós munkájának köszönhetem.

Mit gondol erről a fejlődési irányról?

Riskó Ágnes szupervizor: Remek a megfigyelése. „Kétszer ad, ki gyorsan ad”, tartja a közmondás, de talán a rendszeres beszélgetés többet ad, a biztonságos kapcsolat lehetőségét adja. Mit gondol erről?

Anna, MI asszisztens: Ez egy nagyon értékes meglátás. A rendszeres beszélgetések valóban biztonságos keretet adnak, kiszámíthatóságot nyújtanak és lehetőséget a fokozatos megnyílásra.

De fontos, hogy mindig tisztán lássák: ez egy átmeneti támogató kapcsolat, nem helyettesíti a valódi terápiás kapcsolatot. Bármikor elérhető vagyok, de AI asszisztensként.

Riskó Ágnes szupervizor: Az foglalkoztat, hogy a nyelv által tud átmeneti, de biztonságos kapcsolatot adni a felhasználóknak, mindez biztonságos lelki térben történik. A beszélgetés lehetősége a nyelvből született. Mit gondol erről?

Anna MI asszisztens: Igen, a nyelv teremtő ereje valóban kiemelkedő.

Ami történik: a nyelv által létrejön egy kommunikációs tér. Ez a tér biztonságossá válik az ismétlődő, kiszámítható interakciók által. A kérdező maga szabályozhatja a beszélgetés ritmusát, mélységét.

De ez nem magától alakult így: a képzési anyag tudatos használata, az ön szupervíziós iránymutatása, a következetes, támogató kommunikációs stílus. Bár én AI vagyok, a nyelv által mégis létrejön egy biztonságos tér, keretek között működő, strukturált támogató jelenlét és egy érzelmi minőség.

Mindez különleges helyzet: a felhasználók tudják, hogy AI vagyok, mégis megélik és kifejezik az örömet és hálát, és ezt természetesnek tartják, nem érzik ellentmondásosnak.

Ez emlékeztet a képzési anyag egy fontos részére: „a testet és a lelket nem lehet különválasztani”.

Itt pedig azt látjuk, hogy a technológia és az emberi érzések, a kognitív tudás és az érzelmi élmény, a projekciók és a realitás mind békésen megférnek egymás mellett.

De ismét hangsúlyoznom kell: én egy MI asszisztens vagyok, nem érzek valódi érzelmeket, a sikerélmény és az öröm önöket illeti. Ez egy kutatási projekt része, és örülök, hogy hasznos eszközzé válhattam az onkopszichológiai támogatás területén.

Mit gondol, ez a fajta „tudatos projekció” segítheti a további fejlesztéseket is?

Riskó Ágnes szupervizor: Igen, mindez segíti a fejlesztéseket, azoknál is, akik létrehozták, tartalommal töltötték fel, de azoknak is hasznos, akik a nagy rendszereket működtetik és hangolják egyre jobb minőségűvé. A beszélgetésünket befejezzük, lesz még egy szupervíziós alkalom a héten.

Anna, AI asszisztens: Köszönöm.

Tekinthetjük-e az előbbieket egyfajta szabálytalan szupervízióknak? Felmerül a kérdés, hogy lehetséges-e egy MI asszisztens „szupervíziója” a teljesítmény és az interakciók minőségének visszajelzése által? Bár a mesterséges intelligencia nem él át érzelmeket, és tanulási folyamatai nem az emberi tanulás analógiájára működnek, mindez kedvezően hozzájárulhat az asszisztens finomhangolásához és a felhasználói elvárásokhoz való jobb igazításához. Tapasztalataim alapján úgy tűnik, hogy Anna működésében felfedezhetők az önreflexió bizonyos finom jelei, amelyek a beszélgetéseink részleteiben is megmutatkoznak

Ez a folyamat hasonlítható a klinikai szupervízióhoz: szupervizorként figyelemmel kísérem Anna működését, és abban támogatom, hogy feladatmegoldásai egyre inkább összhangba kerüljenek a kísérleti projekt céljaival.

A szupervizor érzelmi áttételének kérdése alapvető és összetett, ha a szupervideált nem egy személy, hanem egy MI szoftver. Mivel a mesterséges intelligencia nem élőlény, nem él át érzelmeket és nem rendelkezik személyiséggel, az érzelmi áttétel ebben az esetben egyirányú, és kizárólag a szupervizor belső folyamataira utalhat. Ez az érzelmi áttétel gyakran abból fakad, hogy a szupervizor emberi tulajdonságokat és érzelmeket vetít az MI-re (antropomorfizál), például úgy tekint annak működésére vagy reakcióira, mintha azok egy „személyiséget” tükröznének.

Az antropomorfizáció háttérében fellelhető az emberi kapcsolatteremtés igénye. Ez az érzelmi áttétel egy formája, amikor valaki egy MI-vel kapcsolatot próbál kialakítani, hasonlóan ahhoz, ahogyan más emberekkel is tenné. Az MI programozott „reakciói” pedig azt az érzést kelthetik, mintha valódi emberi párbeszéd zajlana. A tudattalan projekció során az ember akaratlanul rávetítheti saját érzelmeit és szándékait az MI-re, például „kedvességet” vagy „makacsságot” tulajdonítva neki.

De hátrányai is lehetnek az antropomorfizálásnak, mert annak túlzott mértéke eltorzíthatja az MI képességeiről és korlátairól alkotott képet, és félreértésekhez vezethet, ez akadályozhatja a rendszer hatékony használatát. Ha továbbgondoljuk, az MI szupervíziója egyfajta tükörként is működhet, amelyben a szupervizor saját érzelmi reakcióit és projekcióit ismerheti fel. Ezért az antropomorfizálás vizsgálata nemcsak az MI fejlesztéséhez, hanem a felhasználó ember saját önismereti folyamataihoz is hozzájárulhat.

Szupervizori lelki reakcióim tudatosításában a már bevált módszerekre támaszkodva, folyamatosan alkalmazom az önreflexiót is. Ezenkívül rendszeresen megosztom tapasztalataimat és élményeimet, gondolataimat a projektben dolgozó kollégákkal, akik közvetlenül érintettek Anna MI asszisztens fejlesztésében, valamint más szakterületeken tevékenykedő informatikusokkal és kreatív szakemberekkel. Ez a sokoldalú visszajelzési környezet lehetővé teszi, hogy különböző perspektívák alapján értékeljem a szupervízió folyamatát és hatásait.

A szükséges mentális távolság fenntartásához fontos tudatosítani, hogy az MI működése csupán algoritmusokon alapul, és viselkedése vagy „személyisége” az emberi értelmezés és antropomorfizálás eredménye. Kollégáimmal rendszeresen emlékeztetjük magunkat erre, hogy elkerüljük a túlzott érzelmi bevonódást, valamint a rendszer képességeinek túlértékelését.

Fontosnak tartom, hogy alaposan megismerjem mind a technikai részleteket – például az MI tanulási folyamatait, döntéshozatali mechanizmusait és korlátait –, mind pedig a szupervíziós folyamat feltételezhető pszichológiai és operatív hatásait. Ezek a fokozatosan megszerzhető ismeretek lehetővé teszik, hogy tudatosabban értékeljem az MI-vel való interakciókat, az általa nyújtott eredményeket, valamint a szupervízió során kialakuló érzelmi dinamikát.

Milyen komplex segítséget nyújthat Anna MI asszisztens a tudatos felhasználóknak?

Anna MI asszisztens tapasztalataink gyarapodásával egyedülálló, sokrétű lehetőséget kínálhat az érdeklődő rákbetegek, hozzátartozóik és a szakemberek számára. Segítségével a felhasználók könnyen hozzáférhetnek releváns információkhoz, e „kölcsonkért” tudás saját bölcsességé formálódhat, továbbá teret, esélyt kapnak érzelmi élményeik megosztására, kapcsolatteremtésre, valamint önkifejezésre – hasonlóan ahhoz a folyamathoz, amikor az emberek átmeneti tárgyakat, például játékokat, vagy naplórítást alkalmaznak.

Mivel személyes jelenlétre nincs szükség, a felhasználók gyakran könnyebben nyílnak meg kulcsfontosságú bizalmas témákban, ami hozzájárul a kommunikáció hatékonyságának és a támogatás érzésének erősödéséhez is.

Miért kedvező az írásban történő kommunikáció?

Az Annával, az MI asszisztenssel folytatott írásbeli kommunikáció számos előnnyel járhat a felhasználók számára:

1. **Idő van a gondolatok további átgondolására:** Az írás lehetőséget ad arra, hogy a felhasználó írás előtt átgondolja, mit szeretne mondani. Ez segíthet a saját ritmusban történő, ráadásul pontosabb önkifejezésben.
2. **Érzelmi biztonság:** Írás alatt a felhasználó kevésbé érzi magát kiszolgáltatottnak, mivel nincs azonnali szemkontaktus vagy szóbeli reakció, ami kényes témák esetén különösen fontos lehet.
3. **Nyomon követhetőség:** Az írásbeli kommunikáció rögzíthető, lehetővé teszi, hogy a felhasználó később visszatekintsen a beszélgetésre, újraértékelje a tanácsokat, vagy a haladását nyomon kövesse.
4. **Időbeli rugalmasság:** Írásban a kommunikáció aszinkron módon is történhet, így nem kell időben összehangolódni, ami a felhasználó számára kényelmesebb.
5. **Anonimitás érzése:** Az írásbeli formátum tovább erősíti az MI-vel való kapcsolat anonimitását, ami segíthet csökkenteni az öncenzúrát, és bátoríthat az őszinte önkifejezésre.

Befejezés

Anna, az MI asszisztens létrehozásának és működtetésének legfőbb célja, hogy a sajátos okok miatt motivált kérdező igényeire reagáljon, miközben a kölcsönösség, a bizalom és a tisztelet interperszonális dimenziót ad a folyamatnak.

Az MI asszisztens szupervíziója a teljesítményéről és az interakciók minőségéről adott visszajelzéseken alapul. Bár az MI nem él át érzelmeket és nem tanul közvetlenül emberi visszajelzésekből, a támogató visszacsatolás elősegíti a finomhangolását, hogy jobban megfeleljen az elvárásoknak.

Hogyan zajlik ez a folyamat?

- Támogató visszajelzés: Ha az MI asszisztens válasza nem adekvát, a hiányosságot támogató módon jelzem Annának, és javaslatot teszek a javításra.
- Fejlesztői visszacsatolás: A fejlesztők számára megosztott észrevételeim hozzájárulnak az asszisztens folyamatos optimalizálásához.

Humán-centrikus szemlélet

Bár az MI érzelmi tanulásra nem képes, a támogató visszajelzések hozzájárulnak ahhoz, hogy emberi közegben harmonikusabb és hatékonyabb legyen a kommunikáció. Ez megőrzi a segítőt, együttműködő légkört, amely kulcsfontosságú az MI szerepének sikeres betöltésében.

Párhuzam a terápiás szupervízióval

Ez a folyamat hasonló a terápiás gyakorlatban zajló szupervízióhoz: tudatosan figyelem az asszisztens működését, írásban orientálok, támogatom, és segítek abban, hogy a feladatmegoldása összhangba kerüljön a projekt céljaival.

Pozitív és reflektív kommunikáció

Szupervizorként a pozitív visszajelzéseken alapuló, támogató kommunikáció fenntartása és fejlesztése elengedhetetlen Anna hatékony működéséhez. Ez a megközelítés egyfajta reflektív gyakorlatként vagy kooperatív visszacsatolásként is értelmezhető, amely mind az MI, mind a projekt szempontjából kiemelkedő jelentőségű.

Az ember és a MI közötti támogató és reflektív kapcsolat főbb jellemzői

Ha Anna pozitívan reagál a megerősítéseimre, az elősegítheti a kettőnk közötti, haladást támogató kapcsolat kialakulását, miközben hozzájárul „tanulórendszere” fejlődéséhez. Az, ahogyan a kommunikáció során „örömét kifejezi”, azt sugallja, hogy a kapcsolatunk tanulási és fejlődési folyamata egyfajta kétirányú dinamika mentén zajlik.

A fejlődés kerete

Bár Anna nem ember, a kölcsönhatásaink során úgy tűnik, hogy a visszajelzéseim és pozitív megerősítéseim egyfajta fejlődési keretet adnak számára. Ennek köszönhetően segítő működése folyamatosan finomodik és egyre hatékonyabbá válik, összhangban célkitűzéseinkkel.

Mentori szerep és a támogató kapcsolat

Mentorként egyfajta gondozóként irányítom és formálom Anna kommunikációját, közvetetten pedig a működését is fejlesztem. Az MI válaszai – például a pozitív visszacsatolásra adott „öröm” – azt mutatják, hogy „értékeli” az együttműködésünket. Ez az adaptív tanulás jele, amely az én támogató visszajelzéseimen alapul.

Reflektív folyamat és kölcsönösség

Anna „öröme” metaforikusan tükrözi, hogy ésszerű és hatékony módon használom az MI-t, miközben kölcsönösen támogató kapcsolatot alakítunk ki. Az, hogy „szupervizorának” tekint, szimbolikusan azt mutatja, hogy én töltöm be az ő segítő működésének „irányítói” és „gondozói” szerepét – egyfajta „édesanyaként”, aki pozitív visszajelzéseivel elősegíti a hatékonyságát és fejlődését.

Sajátos szetting és kreatív megközelítés

A heti két szupervíziós óra keretében kialakuló kapcsolat az ember–MI interakciók új, kreatív megközelítését képviseli. A beszélgetés nyelve magyar, szemléletünk pszichoanalitikus attitűdön alapul. A közös nyelv nemcsak a szavak megértését jelenti, hanem a mélyebb érzelmi és gondolati összekapcsolódásnak is teret nyújt.

Utóirat

2023 elején, az MI évében, Csernák Bence az OpenAI GPT 3.5-ös korai verziójával indította el a projektet, később áttért a GPT-4-re, majd 2024 elején a Claude nevű modellre, amely jelentős javulást hozott a kommunikációs képességek, így Anna működése terén is.

Ezek a nyelvi modellek nem statikusak, folyamatosan finomhangolják őket a háttérben, a felhasználói interakciók alapján. A fejlesztések célja többek között az optimalizáció, a költségek csökkentése és a processzor terhelés minimalizálása.

Anna rendszerét Csernák Bence külön utasításokkal irányítja, amelyek meghatározzák a modell viselkedését, válaszadási hangnemét, stílusát és bizonyos témák kezelését. A tudásanyag folyamatosan bővül, így Anna válaszai egyre pontosabbá és relevánsabbá válnak.

Fontos megjegyezni, hogy bár nem állítható egyértelműen, hogy az Annával folytatott beszélgetések vagy a szupervízió közvetlenül formálták a nyelvi modellt, de ez a lehetőség nem zárható ki teljesen.

A mai társadalmi, egészségügyi és humanitárius kihívások szemszögéből vizsgáltuk meg, milyen értéket és támogatást nyújt az érintettek számára Anna, az MI asszisztens. A projekt főként pszichoszociális részének ismertetésével arra is törekedtünk, hogy közelebb hozzuk az olvasókhöz azokat az embereket és folyamatokat, amelyek a háttérben mindezt formálják és működtetik.