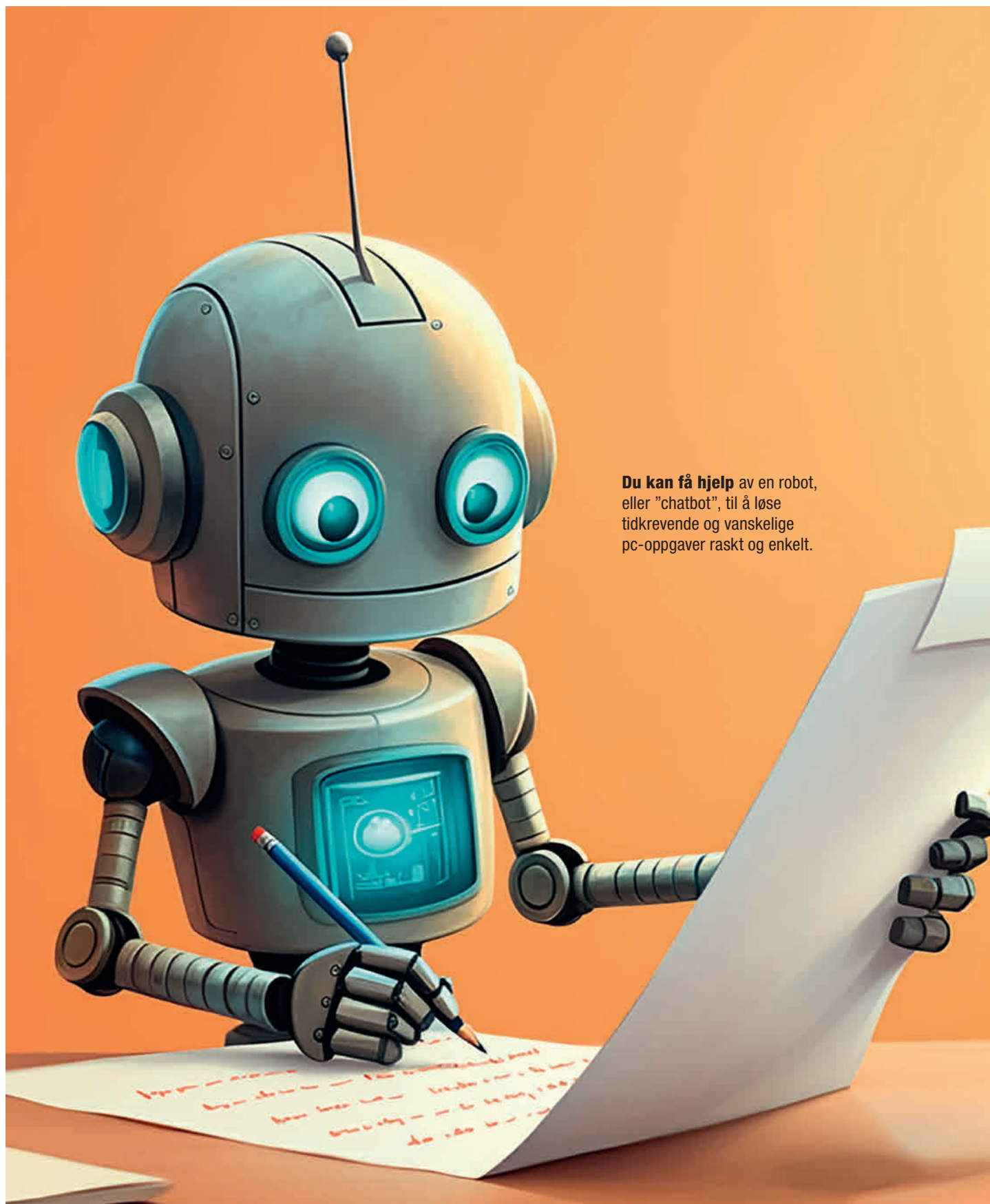




Du kan få hjelp av en robot, eller "chatbot", til å løse tidkrevende og vanskelige pc-oppgaver raskt og enkelt.

SERIE: BRUK KI SOM DIN PERSONLIGE ASSISTENT

1: Hjelp med å lage dokumenter

Du kan la maskinen skrive og rette alle former for tekster og dokumenter.

2: Hjelp med bildebehandling

Bruker du en app med KI-teknologi, kan du la den forbedre bildene du tar med mobilen.

3: Hjelp til å lage videoer

Du kan lage imponerende videoer ved hjelp av et KI-program på datamaskinen.

4: Hjelp med oversetting

Et verktøy for både pc og mobil oversetter alt, ikke perfekt, men som regel godt nok.

5: Hjelp til å søke på nettet

Et KI-basert søkeverktøy gjør det raskt og enkelt å finne informasjonen du trenger.

Kunstig intelligens – på dine premisser

Kunstig intelligens, også kjent som KI, har kommet for å bli. I denne artikkelserien får du hjelp til å utnytte teknologien til din fordel.



Journalist
Martin Lorentsen

Det kommer hele tiden nye verktøy basert på kunstig intelligens, og mange av oss bruker faktisk teknologien daglig uten å tenke nærmere over det. E-postklienter foreslår ferdige svar på e-post, mobilen retter stavfeil og strømmetjenester som Netflix anbefaler nytt og skreddersydd innhold basert på analyser gjennomført av KI.

Kunstig intelligens er likevel langt mer enn dette, og i dag finnes det et stadig voksende spekter av verktøy som kan brukes til å gjøre hverdagen enklere og mer underholdende.

Teknologien hjelper med det meste

Det populære verktøyet ChatGPT kan for eksempel hjelpe til med å skrive e-post, lese korrektur eller forklare vanskelige emner. Google Oversetter oversetter fremmedspråk på få sekunder, og smarte redigeringsverktøy gjør det lettere å forbedre bilder og video.

Derimot er ikke KI-teknologien i stand til å erstatte menneskelig kreativitet eller evnen

til å treffe beslutninger. ChatGPT kan riktig nok hjelpe deg med å skrive tekster, men det er fortsatt du som har regien og velger hvordan du vil bruke verktøyet.

Du bør altså se kunstig intelligens som et verktøy du kan bruke på de mange omstendelige og ofte kjedelige oppgavene du må løse i hverdagen, på samme måte som du bruker stavkontroll eller kalkulator. Hvis du blir god til det, kan du både spare tid og få inspirasjon ved hjelp av den smarte teknologien.

Flere bruker KI-verktøy til å løse arbeidsoppgaver

I 2024 oppga 13,5 prosent av alle selskaper i EU med 10 eller flere ansatte at de benytter KI-verktøy til å løse arbeidsoppgaver. Det er en økning på 5,5 prosentpoeng fra 8 prosent i 2023.

13,5%

Kilde: eurostat



Teknologien bak kunstig intelligens

I bunn og grunn handler kunstig intelligens om å få datamaskiner til å etterligne vår egen, menneskelige intelligens. Det skjer ved å analysere store datamengder som maskinen eller roboten skal lære av.

Den grunnleggende teknologien bak kunstig intelligens kalles maskinlæring. Teknologien går ut på at maskiner analyserer store mengder data, finner mønstre og dermed forbedrer evnen til å løse oppgaver over tid.

Maskinlæring fungerer ved hjelp av såkalte nevrale nettverk som etterligner måten hjernen vår behandler informasjon på. Et nevralt nettverk lærer å gjenkjenne bilder, for eksempel av hunder, ved å analysere små deler av dem. Når det "ser" et bilde, identifiserer det først grunnleggende elementer som farger og konturer, deretter mer komplekse trekk som form og struktur. Hvis det nevrale nettverket gjør feil, justerer det innstillingene for å bli bedre neste gang. Etter å

ha sett mange bilder av hunder, lærer det å gjenkjenne en hund, også i et bilde det aldri før har sett.

Den kunstige intelligensen blir altså bedre hver gang den står overfor nye situasjoner – omtrent som når vi mennesker øver oss på noe.

Eksempel på maskinlæring

Ansiktsgjenkjenning er et konkret eksempel på maskinlæring. Her trenes maskinen ved å analysere tusenvis av portretter. Systemet lærer seg å identifisere unike ansiktstrekk som avstand mellom øynene, formen på nesen og hakepartiet. Når den kunstige intelligens senere møter et nytt ansikt, benytter den tillært kunnskap til å gjenkjenne personen.

ORDBOK

Prompt

I Komputer for alle har vi valgt å erstatte det engelske "prompt" med "instruks", men betydningen er den samme, altså et spørsmål eller en kommando som gis for å få en bestemt type svar eller generert innhold. Jo mer detaljert og presis instruksjonen er, desto bedre og mer relevante svar vil du få.



Kunstig intelligens virker på flere måter som menneskehjernen.

Utviklingen av KI-verktøy siden ChatGPT

November

- ChatGPT fra OpenAI lanseres, og den kunstige intelligensen blir verdenskjent på bare noen dager.

Januar

- Microsoft annonserer at de vil investere 10 milliarder dollar i selskapet OpenAI.

Mars

- Microsoft 365 Copilot lanseres som et KI-verktøy til Windows. Det nye verktøyet skal blant annet assistere med bruken av Word, Excel og PowerPoint.

2022

- Det gis ut en ny versjon av verktøyet Midjourney, som kan lage bilder basert på tekstbeskrivelser.

2023

Februar

- Google lanserer Bard, et verktøy som minner om ChatGPT, men som bruker Googles egne data.

November

- Det kinesiske selskapet DeepSeek lanserer et KI-verktøy ved samme navn.

De mest populære KI-verktøyene

På nettet finnes det mengder av verktøy som benytter kunstig intelligens. Noen er gratis, andre må man betale for. Her er noen av de mest populære i 2025:

ChatGPT

Brukes til generering av tekst og samtaler. Den skriver, svarer på spørsmål og løser oppgaver som korrekturlesing. chatgpt.com

DALL-E

Et verktøy som lager kunst og bilder basert på tekstbeskrivelser. openai.com/dall-e

Midjourney

I likhet med Dall-E kan Midjourney generere forskjellige former for bilder. Verktøyet er særlig populært blant visuelle og kreative felt og bransjer. midjourney.com

Grammarly

En tjeneste som er utviklet for å forbedre tekster ved blant annet å rette stavfeil og finpusse grammatikken. grammarly.com

Runway

Et kreativt verktøy som benyttes til å lage og redigere foto og video. runwayml.com

Suno AI

Kan brukes til å lage musikk og andre lyder. www.suno.com

Gemini

Googles språkmodell kan mye av det samme som ChatGPT. Brukes i forskjellige Google-apper og til å styre Googles KI-assistenten. gemini.google.com

Otter.ai

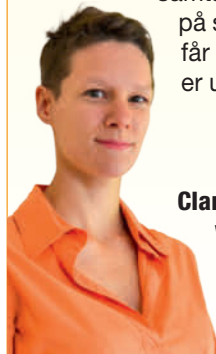
Verktøyet benyttes til å transkribere tale til tekst i sanntid. Kan for eksempel transkribere møter som avholdes via Teams, Zoom eller Google Meet. otter.ai

TIPS!

Forsker: Slik lager du den optimale instruksjonen

"Evnen til å stille de nøyaktig riktige spørsmålene til en språkmodell som ChatGPT for å få relevante svar, er mer kunst enn vitenskap, men ofte hjelper det å gi eksempler på hva du ønsker. Spør for eksempel: "Kan du foreslå noen søte jentenavn som Lili eller Salina?" Det hjelper ChatGPT til å forstå hva jeg mener med "søte".

Du kan også be om en begrunnelse for svarene du får. Skriv for eksempel: "Rediger denne teksten og forklar endringene du gjør." Det gjør det ikke bare lettere å forstå svaret. Ting tyder nemlig på at det også forbedrer kvaliteten på svarene. Hvis du bruker en chatbot, hjelper det også å føre en lengre samtale og gi respons på svarene – til du får det resultatet du er ute etter."



Clara Johan E Vande-weerd, forsker i språkteknologi ved universitetet i København.

Februar

- Google relanserer Bard under det nye navnet Gemini. Det er en mer avansert språkmodell og fungerer bedre enn originalen.

Juli

- Runway gir ut Runway Gen-3. Det nye verktøyet gjør det lettere å skape musikk, bilder og video ved hjelp av kunstig intelligens.

Januar

- DeepSeek lanserer den nye tjenesten DeepSeek-V3, som blir den fremste utfordrer til ChatGPT.

2024

Mars

- Microsoft integrerer GPT-4, som er en ny og forbedret versjon av ChatGPT, i søkeverktøyet Bing og i programmer som Word og Excel.

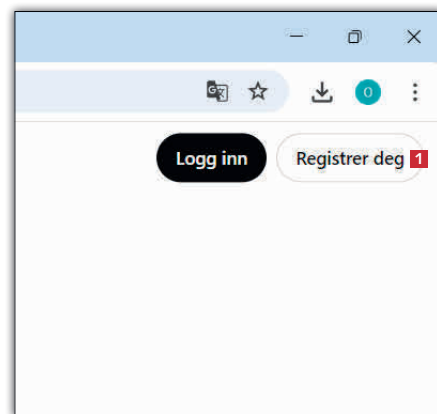
2025

Februar

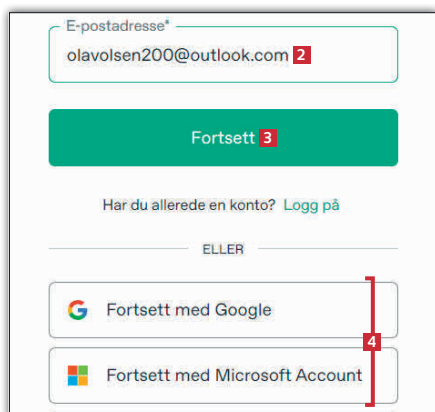
- OpenAI annonserer verktøyet Deep Research til ChatGPT, som kan gjøre avansert forskerarbeid.

Hjelp til å skrive, lese og tilpasse tekster

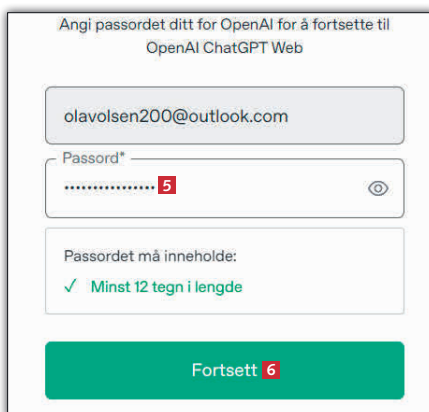
ChatGPT gjør det lettere å skrive, lese og forstå alle former for tekst. Før du kan bruke tjenesten, må du opprette en gratis brukerkonto. Deretter logges du på automatisk når du åpner siden.



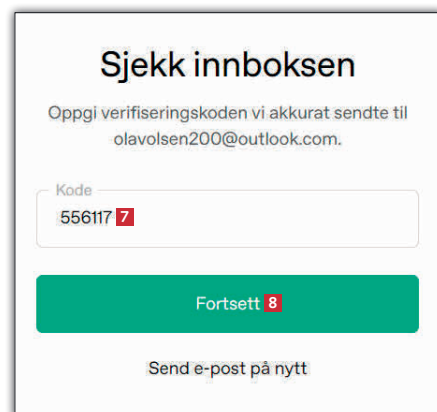
1 Åpne nettleseren, og gå til nettsiden chatgpt.com. Klikk på **Registrer deg** **1** i øverste høyre hjørne av vinduet.



2 Oppgi e-postadresse **2** og klikk på **Fortsett** **3**. Legg merke til at du også kan bruke en Google- eller Microsoft-konto **4**.



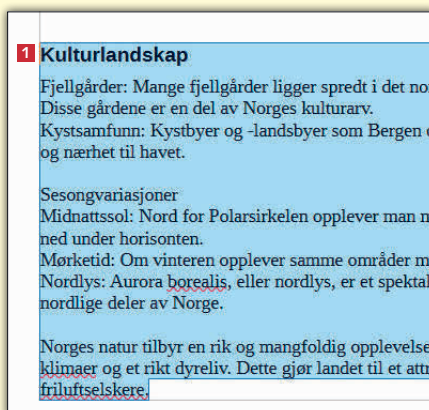
3 Velg passord **5**, og klikk deretter på **Fortsett** **6**.



4 Du har mottatt en e-post med en kode fra ChatGPT. Skriv koden fra e-posten **7**, og klikk på **Fortsett** **8**. Skriv navnet ditt, og dermed er du klar til å bruke ChatGPT.

Ta en rask korrektur på egne tekster

Har du skrevet en tekst, kan du på kort tid få ChatGPT til å finne alle eventuelle feil.



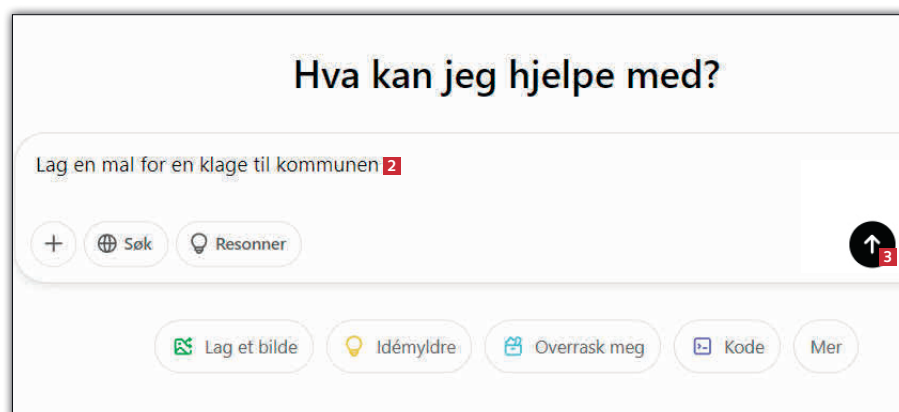
1 Først finner du den teksten du vil ha korrekturlest og markerer hele teksten **1**. Deretter trykker du på tastene **Ctrl** + **C** for å kopiere teksten til utklippstavlen.



2 Åpne chatgpt.com. Skriv **Finn alle feil i denne teksten:** **2** i feltet midt i vinduet, og sett inn teksten fra utklippstavlen ved å trykke på **Ctrl** + **V**.

Hvordan få den kunstige intelligensen til å gjøre jobben for deg

Når du vil ha et KI-verktøy til å gjøre jobben for deg, må du gi den en instruks i form av en slags oppgavebeskrivelse. Det gjelder også når du bruker ChatGPT.



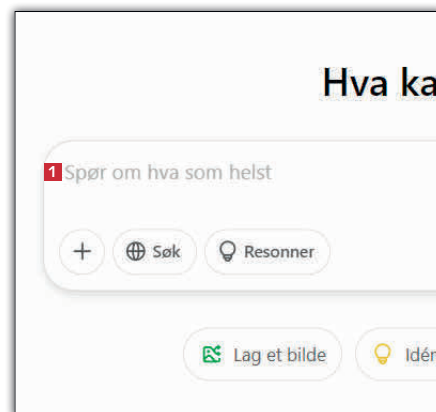
2 Skriv hva du vil ha ChatGPT til å gjøre for deg **2**, og klikk på denne knappen **3**. Du kan også trykke på **Enter** på tastaturet for å sende instruks. ChatGPT går løs på oppgaven, og det tar normalt ikke mer enn noen sekunder å få svar.



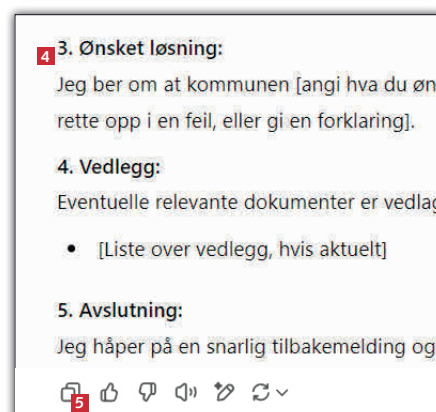
3 Klikk på pilen i hjørnet **3**, eller trykk på **Enter** for å sende oppgaven til ChatGPT. Samtaleroboten går øyeblikkelig i gang med å lete etter feil i teksten.



4 Etter en (kort) stund viser ChatGPT både de stedene i teksten der det er feil **4**, og der den har forslag til språklige forbedringer **5**.



1 Først åpner du ChatGPT i nettleseren på chatgpt.com. Klikk i feltet **1** midt på skjermen under **Spør om hva som helst**.



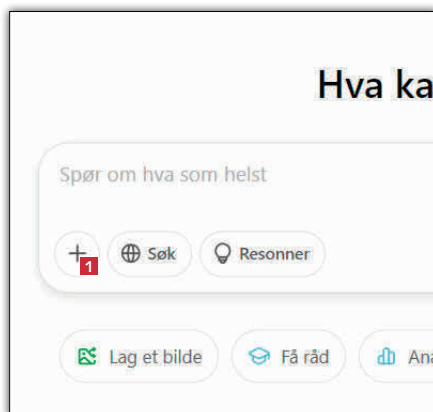
3 Du ser et forslag til løsning av oppgaven **4**. Klikk her **5** for å kopiere teksten til utklippstavlen. Deretter kan den settes inn hvor som helst med snarveistastene **Ctrl + V**.



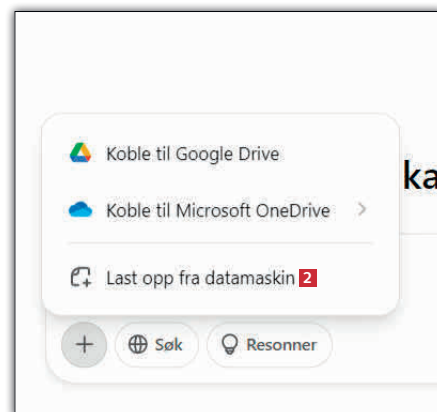
5 Lenger ned i vinduet ser du hele den korrigerte teksten **6**. Deretter kan du kopiere den rettede teksten til utklippstavlen og bruke den i stedet for originalen.

Be om et raskt sammendrag av et dokument

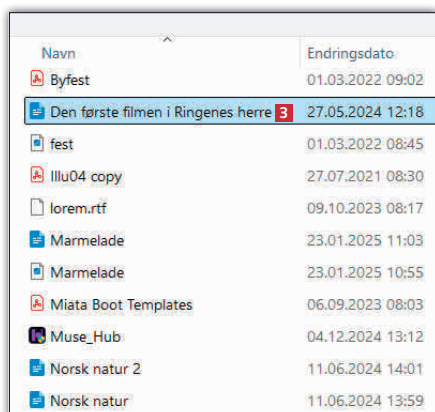
Ved å laste opp et dokument til ChatGPT kan du få den kunstige intelligensen til raskt å gi et oversiktlig sammendrag av et ellers omfattende dokument.



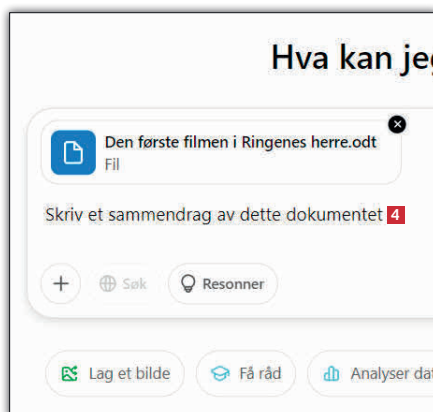
1 Først åpner du chatgpt.com i nettleseren. I feltet midt på siden klikker du på denne knappen **1** for å legge ved en fil.



2 Dermed åpnes menyen du ser over, der du velger **Last opp fra datamaskin** **2**.



3 Bla deg frem til dokumentet du vil ha et sammendrag av, og dobbeltklikk på filen **3**.



4 La filen lastes opp til ChatGPT. Det kan ta noen sekunder. Skriv instruksene **Skriv et sammendrag av dette dokumentet** **4**, og trykk på **Enter** for å gi oppgaven til ChatGPT.



5 ChatGPT bruker litt tid på sammendraget **5**, som vises under instruksene du ga. Som alt annet i ChatGPT kan teksten kopieres til utklippstavlen og settes inn overalt.

Lag en quiz på et blunk

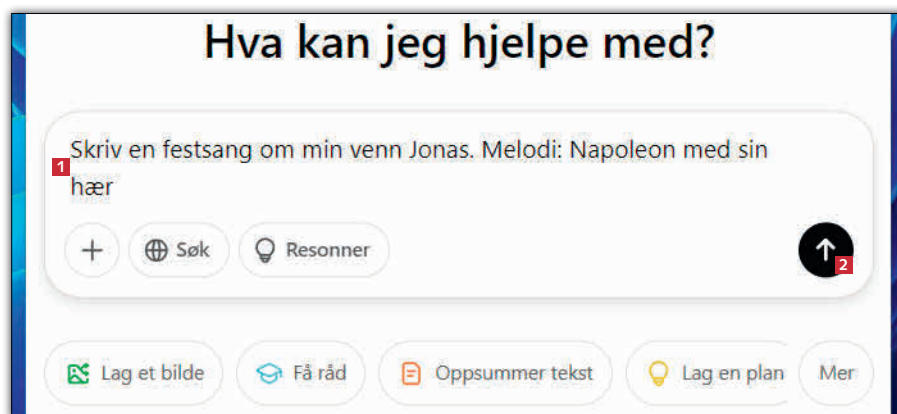
Det kan ta flere timer å lage en god quiz, men mye tid er spart hvis du først lar ChatGPT levere et utkast.



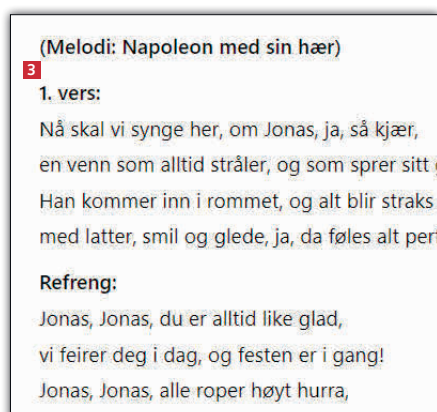
1 Åpne chatgpt.com i nettleseren. Klikk på feltet i midten, og skriv en instruks der du ber ChatGPT om å lage en quiz **1**. Du bør oppgi emne for quizen og antall spørsmål. Det er også en god idé å be ChatGPT om å inkludere svarene. Deretter klikker du på pilen **2** eller trykker på **Enter**.

Skriv en festsang

Du behøver ikke å plage deg selv med å skrive en festsang. ChatGPT hjelper deg med både den gule og den rosa sangen.



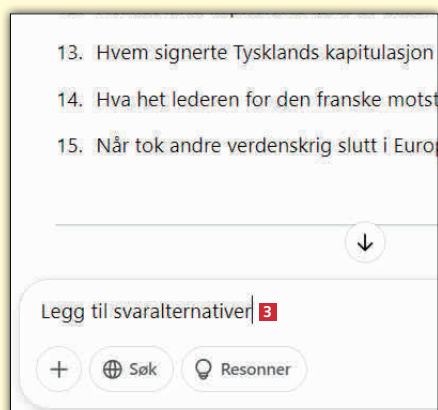
1 Begynn med å åpne chatgpt.com i nettleseren. I feltet midt på siden skriver du instruksjonen **1**, der du forklarer hva sangen skal handle om og hvilken melodi den skal baseres på. Deretter klikker du på pilen **2** eller trykker på **Enter**.



2 Nå kommer ChatGPT med et forslag **3** basert på instruksjonen du ga. Var det ingen fulltreffer, kan du godt presisere med en ny instruks.



3 Vil du legge til noe i sangen, kan du be om en utdyping i tekstfeltet under forslaget fra ChatGPT, for eksempel at sangen skal være mer spesifikk **4**. Om nødvendig kan du også påpeke at ikke alt rimer like godt. Klikk på pilen **5**, og la ChatGPT komme med et nytt forslag.



2 ChatGPT har satt sammen en quiz med spørsmålene øverst og svarene nederst. Vil du ha en quiz med flere svaralternativer, oppgir du det i tekstfeltet **3** og trykker på **Enter**.



3 Nå er det flere svar å velge mellom. Vil du gjøre det vanskeligere, skriver du det i feltet **4**. Klikk her **5** for å kopiere quizen til utklippstavlen.

TIPS!

Husk å sjekke fakta

Du kan ikke alltid stole på svarene du får fra ChatGPT. Det forklarer forsker i språkteknologi ved Københavns Universitet, Clara Johan E Vandeweerd:

”Språkbaserte modeller har ingen følelse for hva som er riktig eller galt. I praksis kan de heller ikke fortelle deg om de er sikre på svaret. Derfor er det viktig å alltid dobbeltsjekke svarene hvis du spør KI om faktaopplysninger.”