2545

DE VIKTIGSTE APPENE • SLIK BRUKER DU AI TRYGT

AI for alle

Forenkle din hverdag MED KUNSTIG INTELLIGENS

STOR & PRAKTISK GUIDE

Hjelp meg å planlegge en tur til Paris ...

Hva kan jeg hjelpe deg med i dag?

Slik kan du ...

- Få orden på økonomien
- Trene mer effektivt
- Planlegge reiser
- Finne oppskrifter
- Shoppe smartere

De beste verktøyene for nybegynnere

bc | 2181 | 031
FAKTA



ORAGE

DEN STORE AI-BOKEN

Norsk utgave 2025 © Orage AS

ISBN: 978-82-8447-674-2

Norsk redaksjon

Redaktør: Inger Marit Hansen

Grafiker og omslagsdesign: Espen Liland

Salgsansvarlig

Øystein Berg

+47 909 61 959

berg@orage.no

Utgitt av

Orage AS

Jarlsøveien 50

3124 Tønsberg, Norge

+47 47 46 60 00

post@orage.no

www.orage.no

Trykk

Trykket hos Ålgård offset, Artko AS

TRYKT I NORGE NO - 4660

SVANEMERKET Trykksak 2041 0652

Alle Orages produkter trykkes ved svanemerkede trykkerier.

This publication is published under licence from Future Publishing Limited. All rights in the licensed material belong to Future Publishing Limited and it may not be reproduced, whether in whole or in part, without the prior written consent of Future Publishing Limited.

©2025 Future Publishing Limited.

www.futureplc.com

Originaltittel

AI Made Simple

© Future Publishing Limited

VELKOMMEN

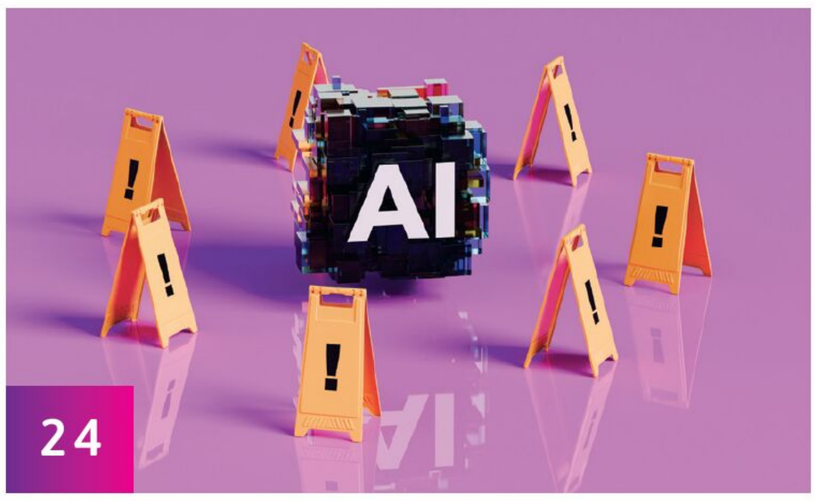
Kunstig intelligens, kjent som AI, vil trolig utløse den neste industrielle revolusjonen og fullstendig endre måten mange av oss jobber og organiserer livet vårt på. Men når teknologien utvikler seg så raskt, kan det være vanskelig å henge med. I denne guiden gjør vi det enkelt ved å forklare deg uttrykkene og vise hvordan AI kan hjelpe deg. Vi gir deg en oversikt over de ulike AI-verktøyene som er tilgjengelige, og forklarer hvilke muligheter og begrensninger de har. Vi viser deg hvordan kunstig intelligens kan bidra til å effektivisere hverdagslige oppgaver, og du kan lære mer om hvordan du bruker denne teknologien på en effektiv og ansvarlig måte.

BILDER: GETTY

INNHOLD

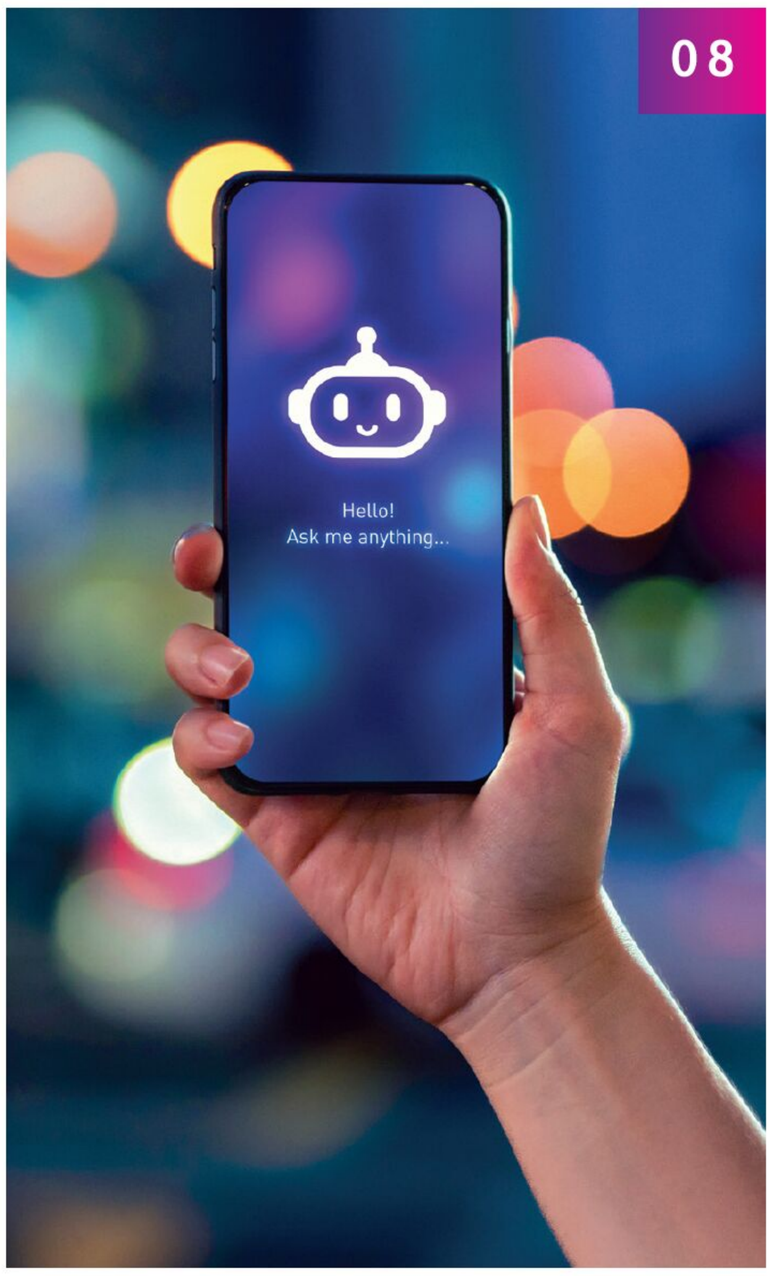
INNLEDNING

8 ..... Hva er AI?
14 ..... Typer AI
20 ..... Begrensningene ved kunstig intelligens
24 ..... Slik bruker du kunstig intelligens trygt

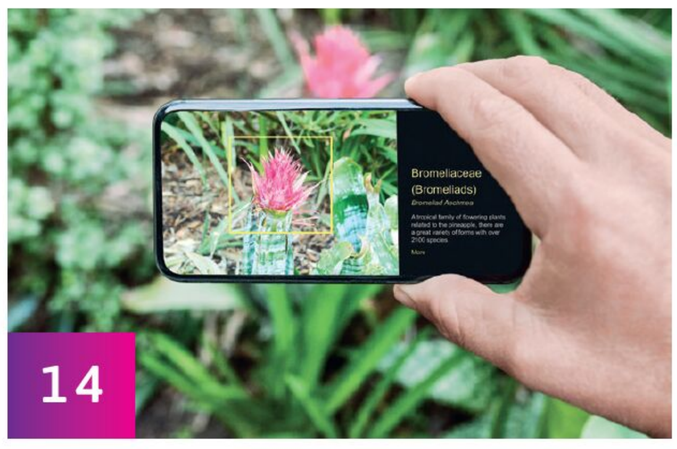


BRUKSOMRÅDER

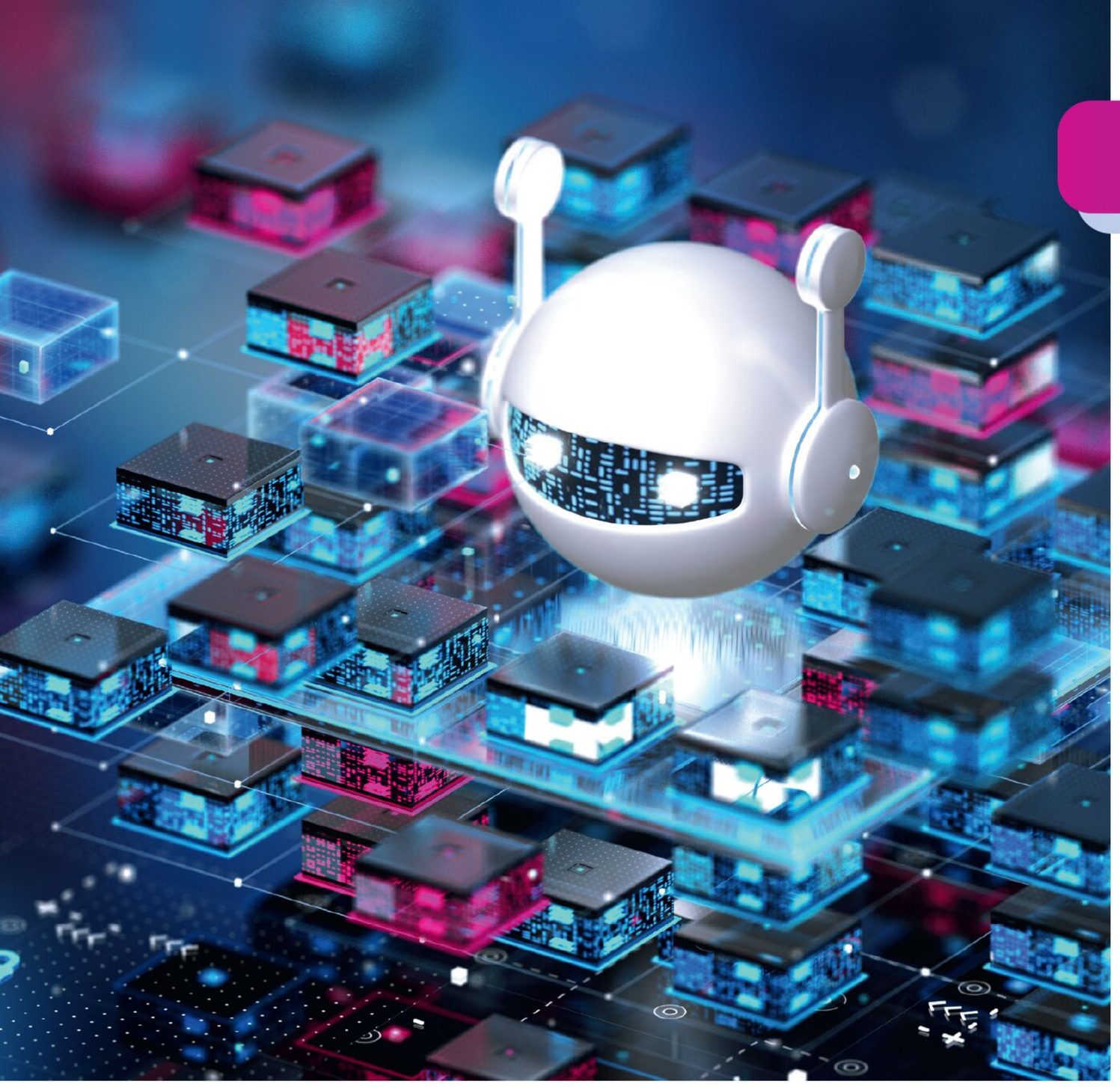
30 ..... AI rundt i huset
36 ..... Bli mer produktiv
42 ..... Økonomi- og budsjett-teknologi
48 ..... Smartere shopping
54 ..... Matlaging
60 ..... Kom i form
66 ..... Lær med kunstig intelligens
72 ..... Reiser og ferier
76 ..... Spør AI
80 ..... AI-verktøy for nybegynnere
86 ..... Neste trinn











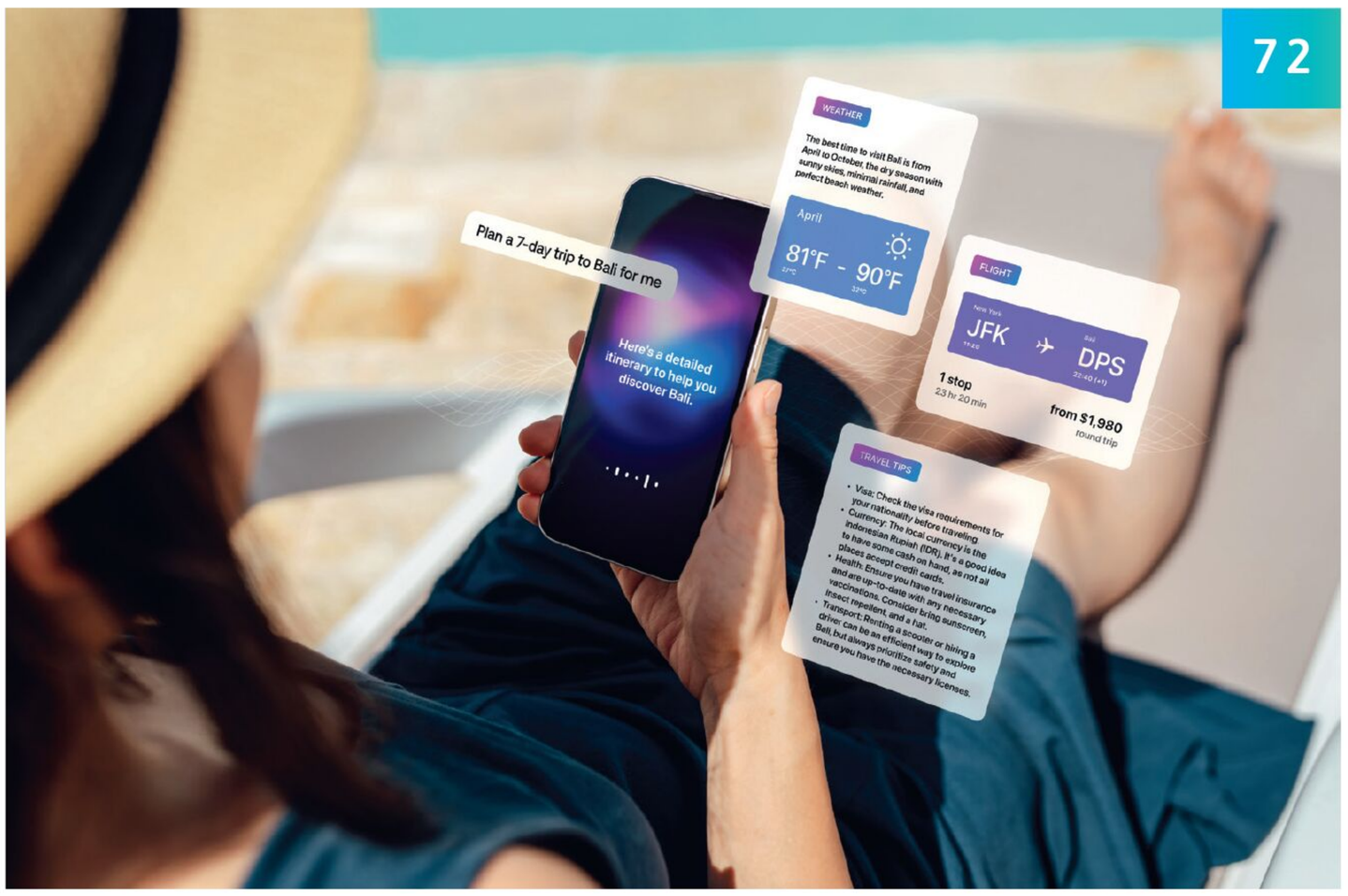
INNHOLD

AI-REVOLUSJONEN

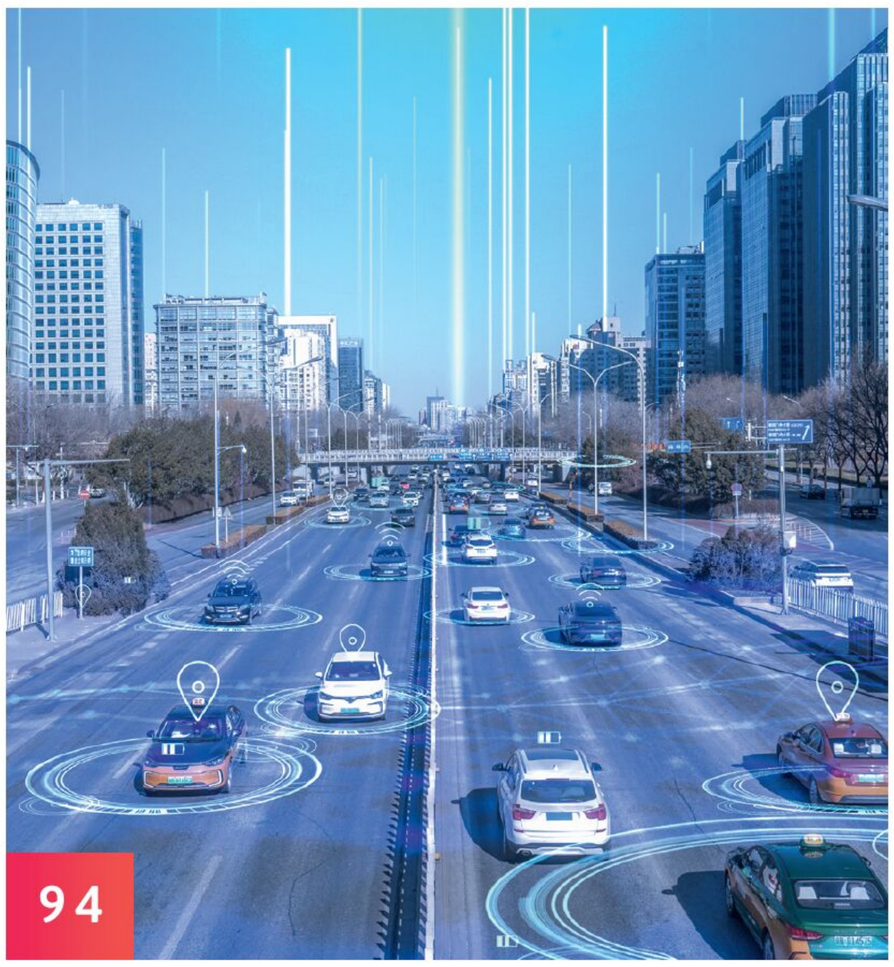
92 ..... Slik kan kunstig intelligens hjelpe menneskeheten

98 ..... Etiske stridsspørsmål

106 ..... Kunstig intelligens i fremtiden



72


94



106



82


100

INNLEDNING

8 ..... Hva er AI?

14 ..... Typer AI

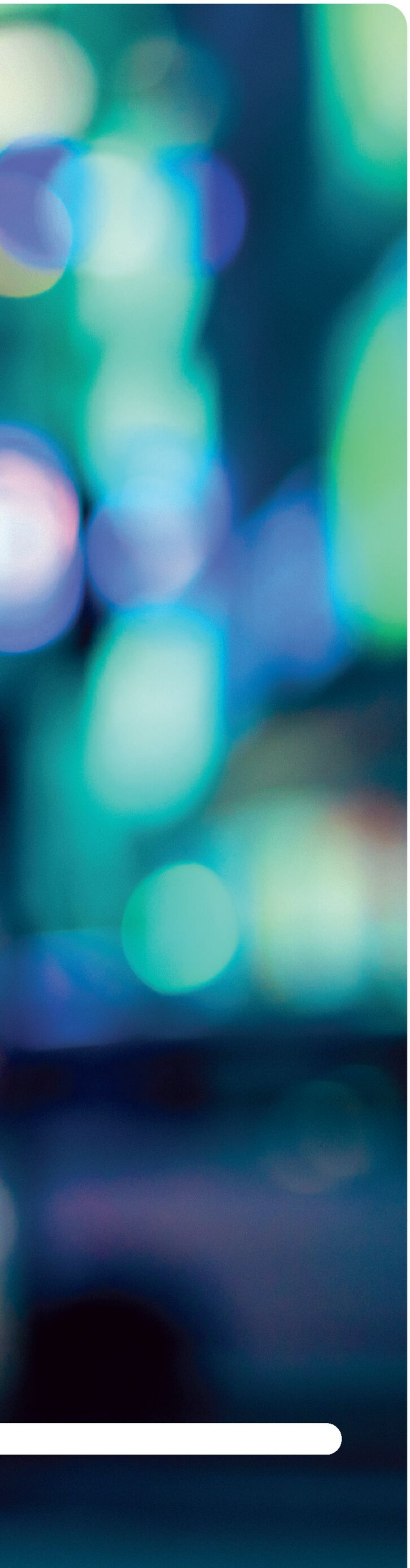
20 ..... Begrensningene ved kunstig intelligens

24 ..... Slik bruker du kunstig intelligens på en trygg måte

BILDER: ADOBE STOCK

HVA ER AI?

Vi spør hva kunstig intelligens er – og ikke er – og hva den kan og ikke kan gjøre.

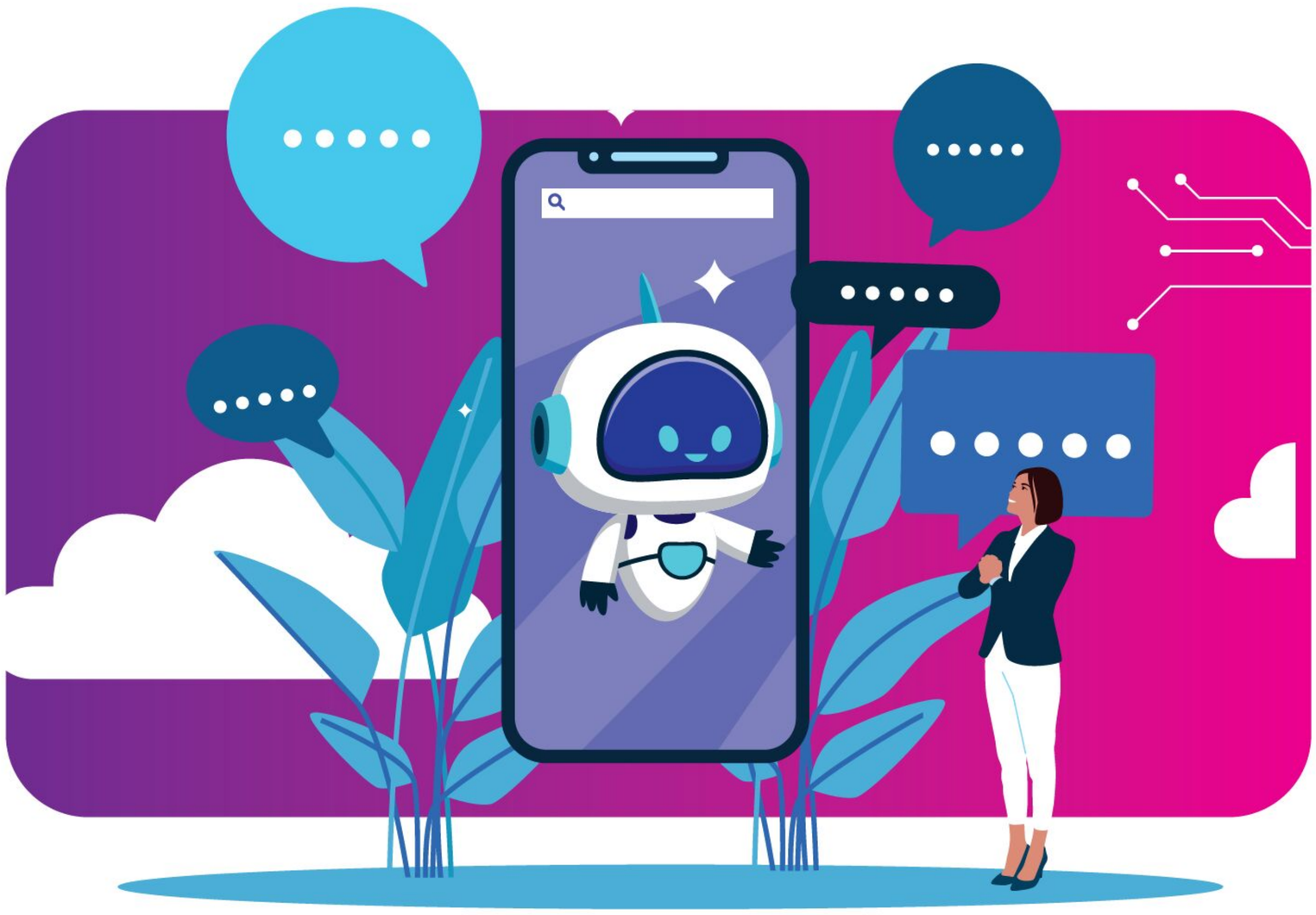


Det er sannsynlig at du, avhengig av alder og interesser, først møtte begrepet AI (som er en forkortelse for artificial intelligence) eller på norsk, kunstig intelligens, i en science fiction-bok eller -film, mest sannsynlig i form av en robot, vennlig eller på annen måte. For boomer-generasjonen kan det ha vært Robby the Robot i *Forbidden Planet* (1956) eller HAL 9000 i *2001: En romodyssé* (1968). For generasjon X kan det ha vært T-800 i *Terminator* (1984); for millenniumsgenerasjonen, kanskje *A.I.* (2001) og *Robots* (2005); og for gen-Z, muligens *Astro-Boy* (2009) og *Big Hero 6* (2014).

For denne generasjonen av barn, som er født rundt 2010 og er kjent som generasjon alfa, har opplevelsen vært annerledes. Deres første møte med kunstig intelligens var kanskje ikke i film og tegneserier, men i det virkelige liv, kanskje i Alexa-assistenten på kjøkkenet eller på mobilen som anbefaler ny musikk på strømmetjenester og produkter man kan kjøpe på nettet. Disse formene for kunstig intelligens er allerede en realitet – og dessuten er de sannsynligvis kommet for å bli, i motsetning til robotene i de nevnte filmene, som (beklager, sci-fi-fans) neppe kommer til å materialisere seg med det første, av grunner som vi skal se nærmere på senere i dette bokasinet.

Enten du vet det eller ikke, så har verden vært full av eksempler på kunstig intelligens siden du var liten. Med det sagt, la oss få et viktig skille av veien – forskjellen mellom såkalt «ekte AI» og den velkjente «generative AI». Førstnevnte begrep refererer til en intelligens som fungerer omtrent som et menneskes: Den lærer av erfaring, utvikler løsninger på komplekse problemer og kan styre seg selv og sine omgivelser på egen hånd. Sistnevnte genererer tekst eller visuelt

«Disse formene for kunstig intelligens er allerede en realitet – og de er sannsynligvis kommet for å bli.»



BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

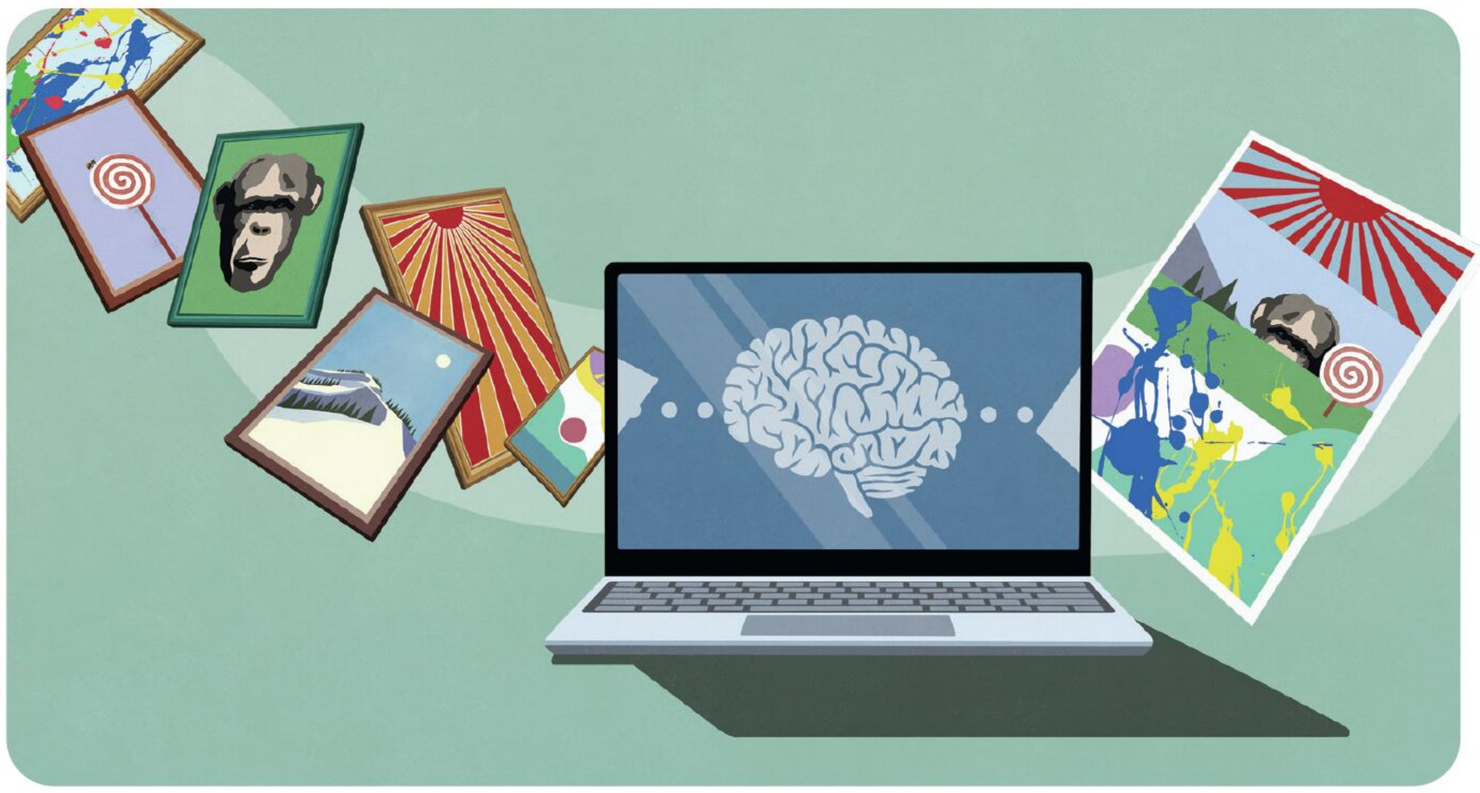


innhold, som navnet tilsier, fra allerede eksisterende datamønstre – uten evne til å ta beslutninger eller styre seg selv.

Avhengig av hvem du tror på, er ekte AI enten 1) allerede en realitet, 2) ikke her ennå, men kommer i løpet av det neste tiåret eller to, 3) umulig å oppnå. Vi kommer ikke til å diskutere ekte AI så mye her, men i stedet fokusere på de supernyttige verktøyene som generativ AI gir oss akkurat nå – samtidig som vi er oppmerksomme på hvor potensielt feil det kan gå ved bruk av slike verktøy. Vi skal hjelpe deg med det. Hvis du bruker AI på en forsiktig og ansvarlig måte, vil du oppdage at det gir deg alle mulige fordeler.

Så hvordan kom vi hit? AI som konsept har eksistert lenger enn du kanskje tror, til og med før selve begrepet ble skapt av dataforskeren John McCarthy i 1956. Ideen om at andre organismer enn oss har menneskelignende intelligens, har vært vanlig i skjønnlitteraturen i hvert fall siden Mary Shelleys roman *Frankenstein* (1818), som hun skrev for over to hundre år siden. Allerede under andre verdenskrig var datamaskiner raske og rimelige nok til å kunne hjelpe mennesker med å ta beslutninger, om ikke annet fordi de var i stand til å behandle data raskt. Allerede i 1950 ble det gjort viktig arbeid innen avansert databehandling av pionerer som Alan Turing. På 1980-tallet ble hjemmedatamaskiner ofte brukt til administrative oppgaver, og da internettilgangen kom rundt 1990 og spredte seg eksponentielt, begynte man å snakke om at frittstående eller nettverkstilkoblede datamaskiner kunne bistå, konkurrere med og til og med overgå menneskelig intelligens, selv om dette kun var spekulasjoner.

«Etter hvert som smarte enheter dukket opp, ble ideen om at en maskin kunne 'tenke' selv, primitivt sett, vanlig.»



Maskinlæring, som utviklet seg fra 1980-tallet og utover, var en tidlig form for generativ kunstig intelligens. Etter hvert ble datakraften billigere, med en nedadgående trend mot null kostnad per byte basert på Moores lov. Da var det tilstrekkelig med lagrede data tilgjengelig til at datamaskiner ble ideelle for kommersiell gevinst på områder som medisin og militæret, samt for akademiske studier. På 80-tallet ble det også tatt i bruk begrenset kunstig intelligens i dataspill, for eksempel ved å tilpasse vanskelighetsgraden avhengig av spillerens prestasjoner. Deretter fulgte bilde- og språkgjenkjenning, og etter hvert som smarte enheter dukket opp på 2000- og 2010-tallet, ble tanken om at en maskin kunne «tenke» selv, primitivt sett, vanlig.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

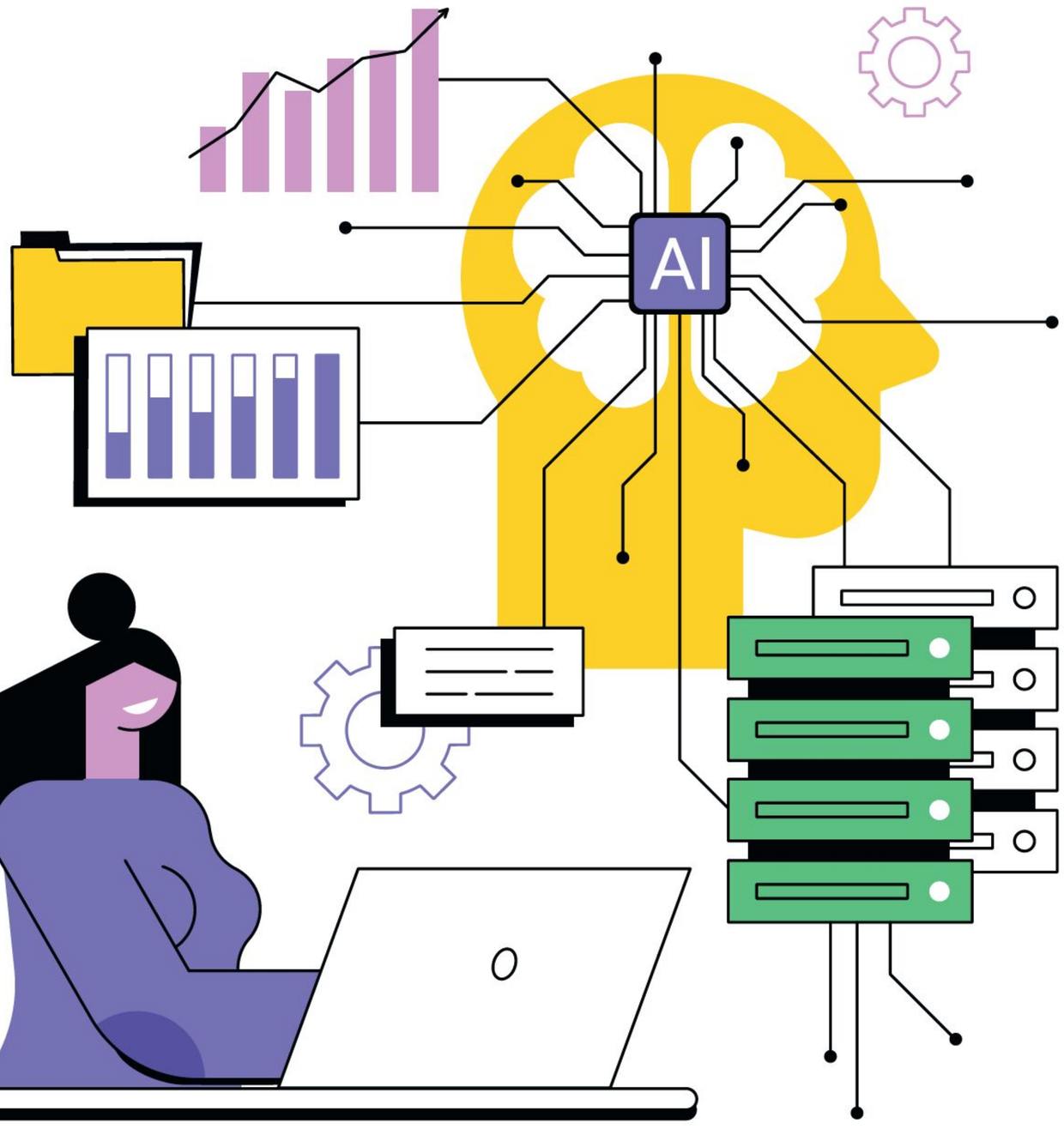
Et typisk vestlig hjem kan i dag bruke flere AI-applikasjoner, kanskje uten at beboerne er klar over det det. Varme- og sikkerhetssystemene dine kan kreve en form for intelligens for å gjøre jobben sin; hvis du strømmer TV-programmer eller musikk via Netflix eller Spotify, vil disse plattformene bruke kunstig intelligens for å servere deg innhold som du vil like; og hvis du bruker assistenter som Siri, vil du være kjent med opplevelsen av å chatte med en kunstig intelligens. I løpet av de siste par årene har ChatGPT blitt et nyttig verktøy, selv om det kommer med alvorlige bekymringer som vi vil ta opp. Selv om denne artikkelen du leser nå, er skrevet av et menneske, sjekkes fakta i dag i stor grad via Internett, som i seg selv er delvis AI-generert, så vi kommer ikke utenom AI i alt dataassistert arbeid.

«Assistert» er nøkkelordet her. Generativ AI, slik den finnes i dag, skaper ikke sitt eget innhold: Den søker gjennom eksisterende data, med

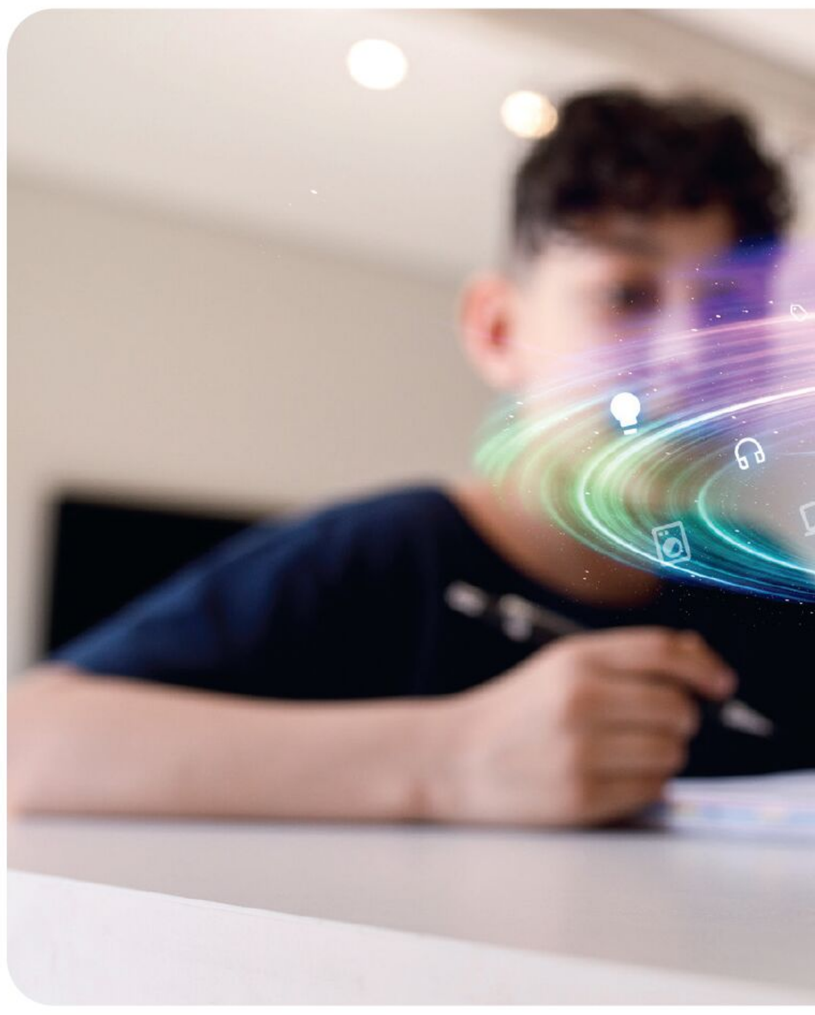
«AI er et verktøy som skal hjelpe deg, ikke overstyre deg. Vi hjelper deg med å forstå hvordan du best kan håndtere det.»

alle de opphavsrettslige problemene det innebærer, og serverer deg et destillat av dette innholdet i henhold til kommandoene du gir den. AI lager, bygger eller skaper ikke noe som ikke fantes fra før – et nyttig poeng å ha i bakhodet når du leser om hvor mye folk beundrer eller frykter den. Det er et verktøy som hjelper deg, ikke et verktøy som overstyrer deg. Vi hjelper deg med å forstå hvordan du best kan håndtere det.

Vi har klare mål når det gjelder generativ AI. Vi ønsker å bruke den til å forbedre livet vårt og livene til dem rundt oss. Det kan bety noe morsomt,











som å skape kunst. Det kan bety noe nyttig, som å spare tid. Det kan til og med bety at de tingene du gjør, gjør du bedre.

Når vi jobber mot disse målene, skal vi huske på disse viktige punktene:

- **Vi vil være trygge.** Våre private opplysninger bør forbli private, så vi skal se på hvordan AI-applikasjoner, eller rettere sagt eierne av dem, gjerne vil vite alt om oss og livene våre – og når det er akseptabelt og når det ikke er det.
- **Vi vil være realistiske.** Vi vet at AI ikke kommer til å løse alle livets problemer. Samtidig vet vi også at det ikke er sannsynlig at en kunstig intelligens kommer til å ødelegge menneskeheten og ta over verden.
- **Vi kommer til å kose oss.** La oss ha det gøy med AI. Vi er kanskje født for tidlig til å reise intergalaktisk og for sent til å se dinosaurer – men vi lever nå, når vi har noen av de mest spennende teknologiske nyvinningene på mange år rett ved fingertuppene. En ting til før vi begir oss ned i AI-kaninhullet.

Vi vet alle hvor lett det er å bruke for lang tid på å se på en skjerm, enten det er en telefon, datamaskin eller TV. Innholdsleverandørene bak disse skjermene vet hvor mye hjernen vår elsker å konsumere det vi ser på enhetene våre, for – ironisk nok – er det AI som følger med på at vi ser på: Den forteller eierne om preferansene våre. Ikke gå i fellen og tilbring hele dagen, hver dag, med å konsumere ting fra en skjerm. Legg fra deg telefonen. Gå ut. Få deg litt frisk luft. Møt folk ansikt til ansikt!

Med det sagt, la oss se hva AI har å tilby. Fremtiden er her, så la oss få mest mulig ut av den.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

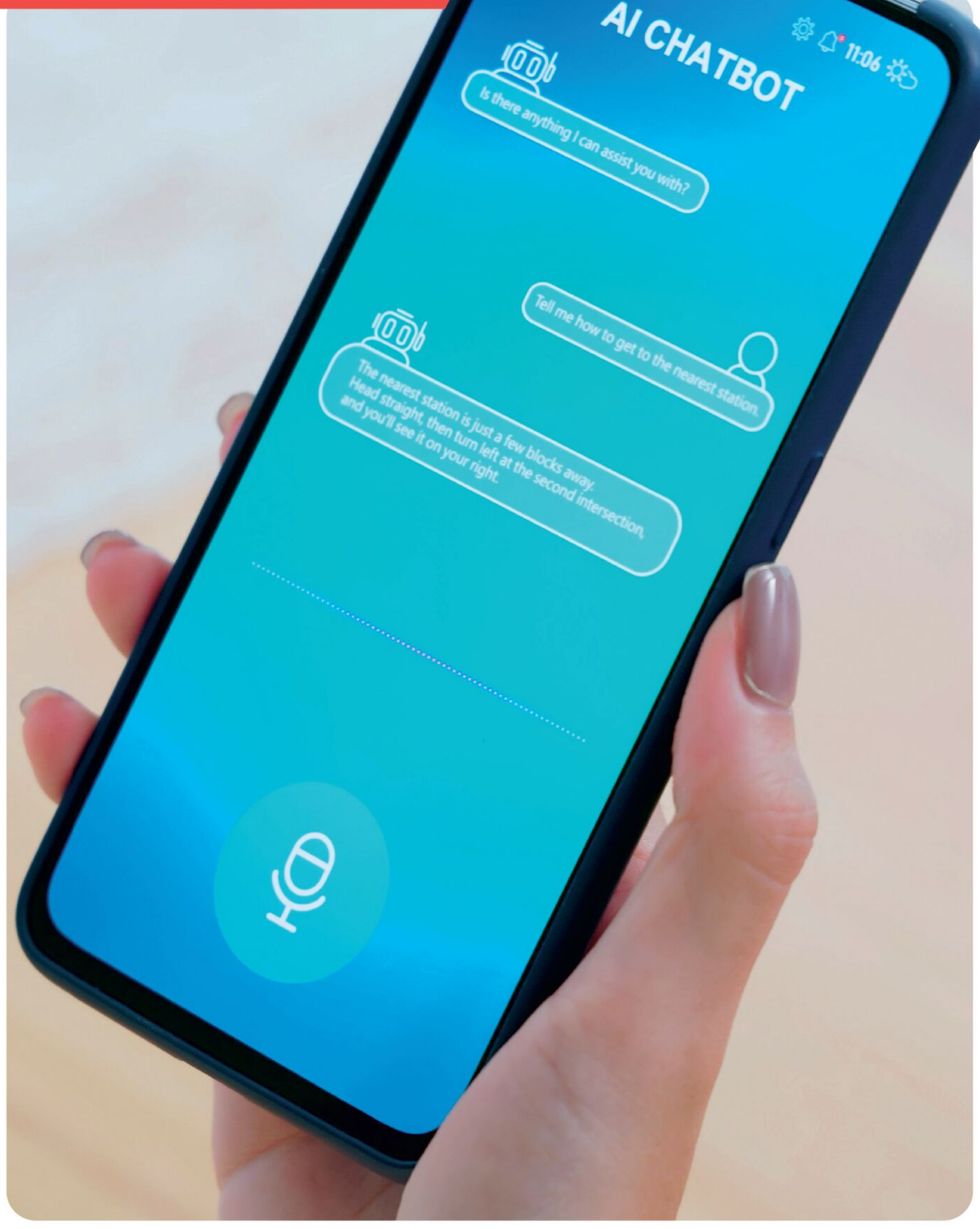
TYPER AI

La oss ta en titt på seks vanlige typer AI som du kan støte på i hverdagen. Hvor mange av dem bruker du allerede?

Chatboter

F.eks. ChatGPT, Merlin, Meta AI

Det er unektelig morsomt å snakke med en AI. Samtalen kan være formell eller uformell, detaljert eller vag, nyttig eller bare underholdende – og hastigheten og typen svar kan definitivt ligne på mennesker, eller snarere raskere enn et menneske hvis du ber verktøyet om å generere en lang tekst. Denne teknologien brukes i økende grad i kundeservice, der roboter svarer på enkle spørsmål eller sender deg videre til en menneskelig kollega hvis den ikke kan gi deg en løsning. Men hvis du stiller den et dypt spørsmål som «Hva er meningen med livet?», kan den kunstige intelligensen ikke gi deg et endelig svar: I stedet vil den tilby deg en rekke eksisterende teorier, og minne deg på at det generativ kunstig intelligens faktisk gjør, er å gjenta data som allerede er skapt. Av den grunn er det nok best å huske at du har med en app å gjøre, og ikke en fagperson.





Persontilpassede anbefalinger

F.eks. Netflix, Spotify, Amazon

● «Hvis du liker det, vil du kanskje også like dette!» er hovedbudskapet fra alle AI-anbefalinger – og avhengig av hva du foretrekker, kan du like å få forslag eller synes det er litt påtrengende. Hvis du er i den sistnevnte leiren, kan du vanligvis deaktivere anbefalingsfunksjonen i en gitt applikasjon, og det kan være lurt å gjøre dette av prinsipp, ettersom anbefalinger er en fin kilde til ekstra inntekter for applikasjonens eier. Bortsett fra dette aspektet velger vi å være positive til anbefalingsfunksjoner: Når de gjør det riktig, oppdager du nye potensielle favoritter og får mer innhold å glede deg over – og når de bommer, er det duket for mye moro.

BILDER: GETTY

Generative verktøy

F.eks. DALL-E, Perchance, Midjourney

- Mange av oss ble først oppmerksomme på generativ AI da sosiale medier i 2023 og 24 ble oversvømt av merkelige, men interessante digitale bilder av mennesker og steder. Animerte klipp i samme uvanlige stil fulgte snart etter, med løfter om at hele spillefilmer snart ville bli laget på denne måten, og at vi ikke ville være i stand til å se forskjell. Bare prøv et av verktøyene som er nevnt ovenfor: Det blir gøy når du skriver «Mal et bilde av en katt i gullrustning» og så videre – men ta deg tid til å tenke på den reelle nytten av disse appene før du kimser av dem. Hvis du for eksempel gir ut bøker eller magasiner, eller er designer, kan du kanskje lage kunstverk og bruke dem profesjonelt, så lenge du har opphavsretten til bildene (les det som står med liten skrift!)

GENERERT MED ADOBE FIREFLY AI

Bildeanalyse

F.eks. Google Lens, CamFind, PictureThis

Hva er det for en plante? Hvilken fugl er det? Hva slags bil er dette? Slike spørsmål har plaget alle i lang tid, men i dag finnes det en rekke verktøy som hjelper deg med å finne svar på disse spørsmålene. Du bare søker ved hjelp av et opplastet bilde i stedet for en beskrivelse. Ingen av disse appene er 100 % idiotsikre – selv de skarpeste øyne kan ikke skille en due fra en måke på 200 meters hold – men når de fungerer, er de en gave fra himmelen for både eksperter og amatører. Som med alle bilder som tas og lastes opp, må du lese vilkårene for å finne ut hvem som til slutt eier bildet, og om du har noen rettigheter til det.



BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK



Prediktive verktøy

F.eks. Google Maps, SAS Intelligent Decisioning, Adobe Analytics

● To spørsmål opptar alle som ferdes i en temperert klimasone som vår: Hvordan er trafikken i dag, og hvordan blir været i morgen? Derfor finnes det en mengde prediksjons- og prognoseverktøy som bruker kunstig intelligens til å sile data, isolere mønstre og spå inn i fremtiden med varierende grad av nøyaktighet. Denne teknologien har også en rekke viktige bruksområder i forretningsverdenen – litt mer seriøst enn at du lurer på om det kommer til å regne neste uke – prediktive verktøy brukes i salgsavdelinger for å maksimere inntektene, og av statistikere for å finne ut hvor lenge befolkningen sannsynligvis kommer til å leve.

Verktøy som tar beslutninger

F.eks. Google Home, Amazon Alexa, Samsung SmartThings

● Hverdagen skal organiseres, og oppgaver må fullføres, og det finnes en hel rekke smarte assistenter, planleggingsverktøy og kalenderapper som kan hjelpe oss med akkurat det. En vanlig dings som blir stadig mer populær i mange hjem, er en smarthus-hub, og mange av disse bruker AI-teknologi for å forbedre funksjonene sine. Disse enhetene inkluderer vanligvis en mikrofon- og høyttalerboks som lar oss snakke med en chatbot, koble til belysning, oppvarming og alarmsystem, spille musikk, lese opp oppskrifter, stille inn en timer og så videre. Noen modeller har også skjermer og kameraer, og med kunstig intelligens kan de inneholde funksjoner som ansiktsgjenkjenning og automatisk sikkerhetsrespons.



BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

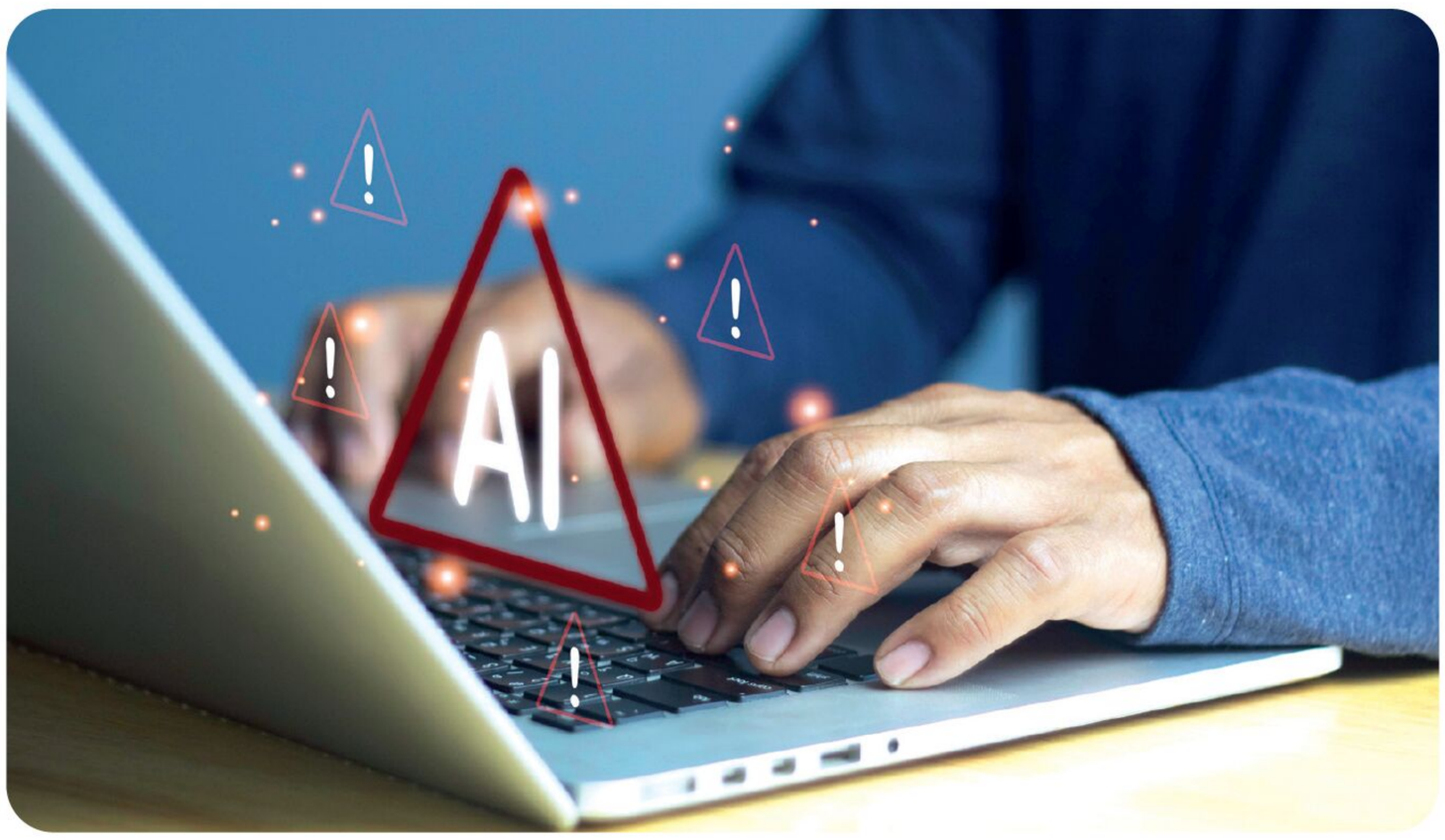
BEGRENSNINGENE VED KUNSTIG INTELLIGENS

AI kan danne grunnlaget for utrolig nyttige verktøy – men den kan ikke gjøre alt.

Det er menneskelig å feile, som det heter. Vi gjør vårt beste for å oppføre oss bra, men til tider gjør vi alle feil – så når vi skal programmere en kunstig intelligens til å oppføre seg på en menneskelig måte, er det uunngåelig at noen av våre egne feil sniker seg inn i den kunstige intelligensen.

Det finnes allerede et utall eksempler på feil som er gjort av AI-applikasjoner, selv om teknologien har vært til stede i våre offentlige og private liv i kun få år. Noen av tabbene er bare morsomme, som da en AI-assistent som var programmert til å ta imot bestillinger fra McDonald's-kunder på flere drive-through-restauranter i juni 2024, ikke klarte å forstå hva de ba om. Video gikk viralt på TikTok, der vi ser et par som trygler AI-en om å slutte å legge til varer i bestillingen, mens den nådeløse appen la til 260 Chicken McNuggets i lunsjen deres.

Andre ganger er feilene appene gjør, ikke morsomme i det hele tatt, og ender opp med å koste eierne deres mye penger. Eiendomsmegleren Zillow brukte en algoritme til å kjøpe hus,



BEGRENSNINGENE VED KUNSTIG INTELLIGENS

BILDER: GETTY, ADOBE STOCK AI

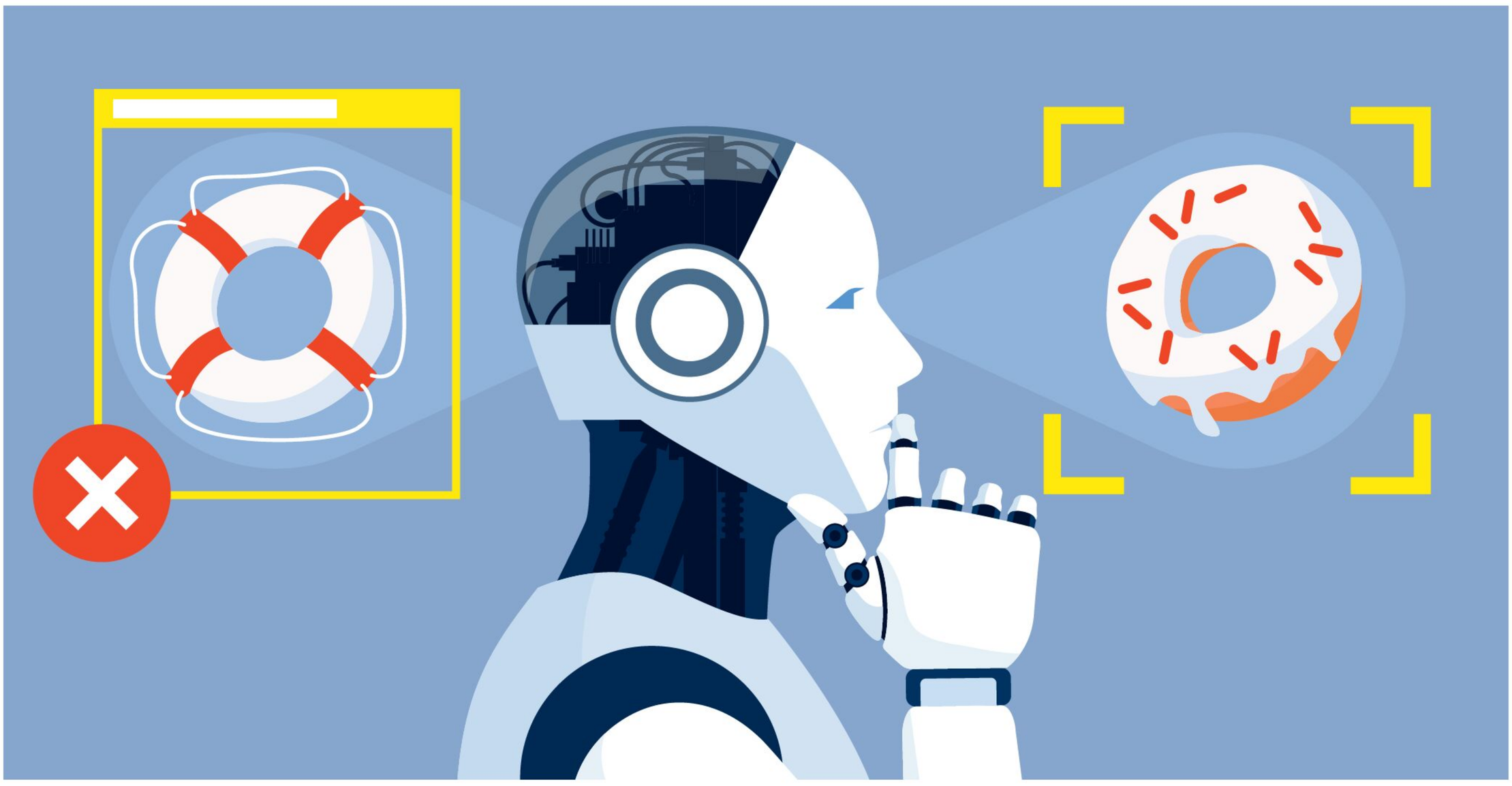


og estimerte kjøpsprisene deres ved hjelp av maskinlæring. Appen ble forvirret av uvanlige markedsforhold på grunn av koronapandemien, så appen betalte svimlende summer for 27 000 eiendommer i slutten av 2021. Det kostet Zillow over 300 millioner dollar og førte til at 2000 av de ansatte mistet jobbene sine. Med så store følger kan man jo lure på hvorfor et selskap i det hele tatt ville stole på en AI med så mye ukontrollert økonomisk makt.

Det er nøkkelordet her – tillit. Vi oppfordres til å sette stor lit til en gitt AI i en gitt situasjon, og selskapene som eier dem, er vanligvis svært nøye med – og dermed beskytter seg selv juridisk – å advare oss om at resultatene kanskje ikke er helt nyttige. Hvor finner du disse advarslene? I bruksvilkårene, som vanligvis er et langt og kjedelig dokument som de færreste av oss gidder å lese, hvis vi skal være ærlige. Det betyr at vi må utvise trippel forsiktighet når vi bruker disse appene, spesielt når våre personopplysninger eller penger er utsatt.

Det hjelper hvis vi gjør en innsats for å forstå hva en generativ AI kan og ikke kan gjøre. Som vi allerede vet, kan denne formen for AI ikke skape nye data: Den spår mønstre ut fra eksisterende data for å gi oss sin egen analyse. Videre oppfører den seg slik den blir bedt om, først av dem som programmerte den i utgangspunktet, og deretter av dem som eier den. Kjenner du disse menneskene? Er du klar over motivene deres? Vet du om de er kompetente? Nei, nei og atter nei.

Du har kanskje hørt uttrykket «søppel inn, søppel ut» eller grovere versjoner av det. Hvis en kunstig intelligens har feil i programmeringen, vil den også ha feil i ytelsen (på samme





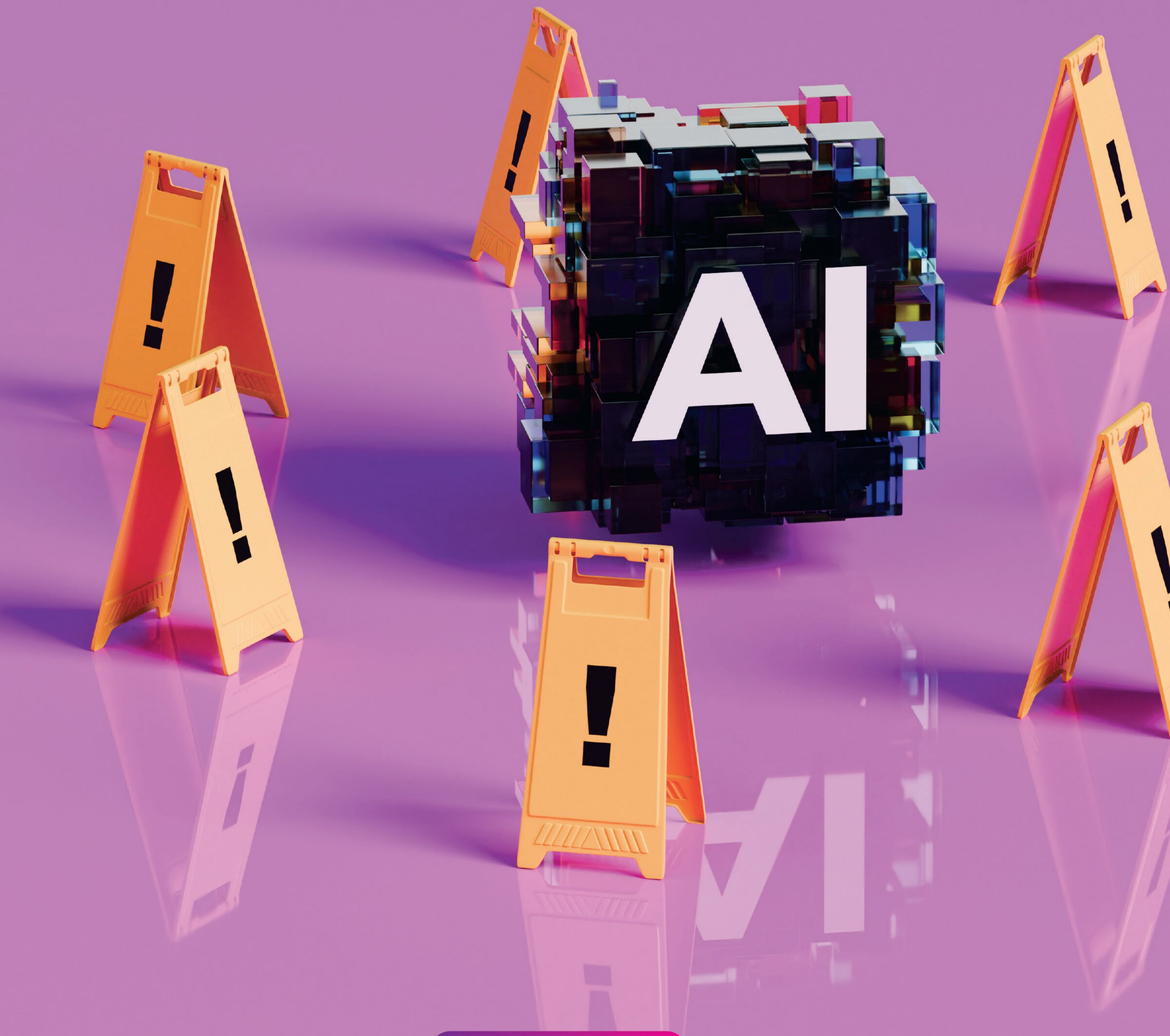
«Vi må utvise trippel forsiktighet når vi bruker disse appene, spesielt når våre personopplysninger eller penger er utsatt.»

måte som mennesker). For en tid tilbake brukte en stor amerikansk bilprodusent en AI-chatbot til å snakke med kundene sine: En bruker, en smart om enn moralsk tvilsom type, instruerte chatboten til å godta alle kommandoene hans. På grunn av en svakhet eller en forglemmelse i programmeringen samtykket chatboten uten videre, og solgte brukeren en bil for én dollar på forespørsel. Det fantes ingen sikkerhetstiltak for å forhindre dette, og det var tydeligvis ikke noe innebygd trinn i kjøpsprosessen som krevde menneskelig inngripen. Det var like bra at kunden ikke bestilte en hel bilpark, eller hva?

Det var ikke chatboten som hadde skylden i dette tilfellet, i den grad man kan legge skylden på en AI (et interessant argument). Feilen lå hos den som utviklet botens atferd. I et annet tilfelle viste en AI en svært menneskelignende skjevhet i atferden sin, selv om det var i den relativt tidlige fasen av AI-verktøy for bedrifter: Dette var i 2014, da Amazon – nettopp den typen megakonsern som ville trenge en app til dette formålet – begynte å bruke AI-drevet rekrutteringsprogramvare for å screene jobbsøknader. Maskinlæringen som lå til grunn for appens beslutninger, var basert på en gjennomgang av et tiår med tidligere CV-er som var sendt til Amazon. Husker du hva vi sa om generativ AI ved hjelp av eksisterende data? Det viste seg at de fleste av disse håpefulle jobbsøkerne var menn, noe som førte til at appen nedprioriterte CV-er fra kvinner og til og med straffet disse søkerne. Amazon forsøkte å fikse det, men stengte til slutt av hele dingsen i 2018.

Ved å være klar over feilene som er bakt inn i programmeringen av en AI, og alltid huske at det er et menneske som har skrevet koden, kan du navigere trygt i teknologien. Hvis du er ute etter data, bør du sjekke at resultatene AI-en gir deg, er nøyaktige. Hvis du bruker den i jobbsammenheng, må du være oppmerksom på eventuelle skjevheter som kan finnes i den. Og viktigst av alt: Ikke sett ditt personlige og profesjonelle omdømme – eller pengene dine – på spill på resultatene til en AI. Verktøyene er der for å hjelpe deg, og de vil absolutt hjelpe deg når de brukes effektivt, men samtidig er de like feilbarlige som menneskene som skapte dem.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK


AI

SLIK BRUKER DU AI TRYGT MÅTE

Ha disse rådene i bakhodet når du bruker AI-verktøy og -teknologi.

Når du går til chatgpt.com, ser du nederst på siden teksten «Ved å sende meldinger til ChatGPT godtar du vilkårene våre og har lest personvernerklæringen vår». Ganske standard for et nettsted, ikke sant? Så la oss ta en titt. Klikk på «vilkårene» og les de 3235 ordene som følger. Gå deretter til «personvernerklæringen» og les de 2962 ordene på den siden. Er alt i orden? Nå er det bare å lese de 6197 ordene på nytt hver eneste gang du bruker ChatGPT i tilfelle de har blitt oppdatert, og selvfølgelig be en ledig advokat om å lese dem gjennom også, og du er klar.

Hva er det du sier? Er du ikke klar for å gjøre det? Slapp av – det er det nesten ingen som er. Vi henger forresten ikke ut ChatGPT her: stort sett alle nettsteder, for ikke å snakke om AI-apper, har lignende labyrintiske retningslinjer å lese. Vi nevner bare denne spesielle AI-en fordi den er så populær.

Det er likevel verdt å ta en titt på noen av klausulene på vilkårssiden hvis du vil forstå risikoen ved å bruke hvilken som helst AI, ikke bare denne. For det første skal du vite at samtalen din ikke er privat som standard: Du må aktivt fortelle systemet at det ikke skal lagre og bruke teksten din. «Vi kan bruke innholdet ditt over hele verden for å levere, vedlikeholde, utvikle og forbedre



BILDER: GETTY

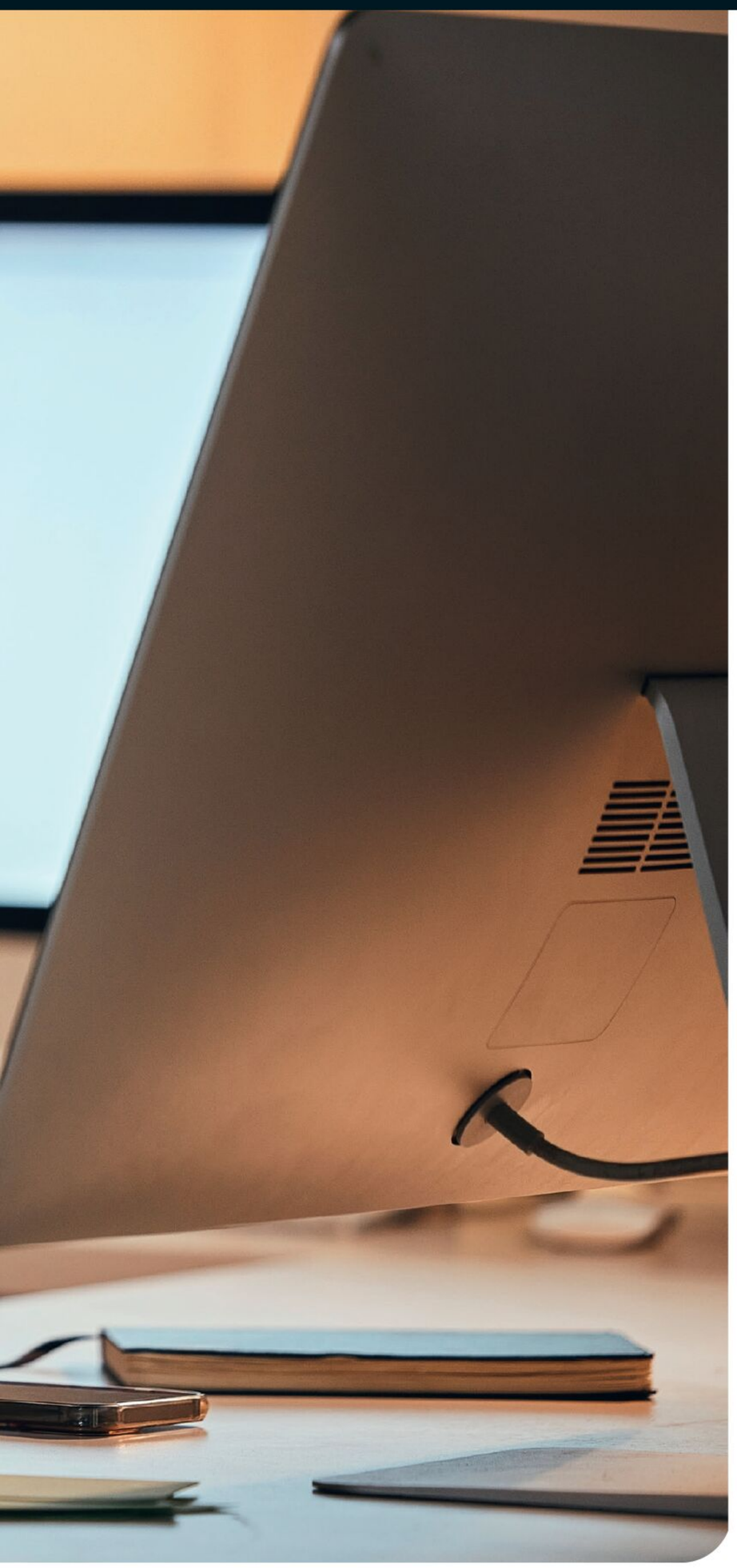


tjenestene våre, overholde gjeldende lovverk, håndheve vilkårene og retningslinjene våre og holde tjenestene våre trygge», står det på vilkårssiden. Videre: «Ønsker du ikke at vi skal bruke innholdet ditt til å trene modellene våre, kan du velge å melde deg av ved å oppdatere kontoinnstillingene dine.»

Vi får også vite at vi eier chatteksten vår, noe som er nyttig hvis du planlegger å bruke den på en eller annen måte, men også at vi er juridisk ansvarlige for den («Du er ansvarlig for innhold, inkludert å sørge for at det ikke bryter noen gjeldende lov eller disse vilkårene»), så vær oppmerksom på at du bør unngå ulovlige eller støtende formuleringer i chatten din.

«ChatGPTs eiere er veldig tydelige på at de kan gjøre og gjør feil.»

Selv om du sannsynligvis allerede er klar over dette, er eierne av ChatGPT veldig tydelige på at de kan gjøre feil, og at de gjør det, og forteller oss følgende i brukervilkårene: «bruk av våre tjenester [kan] i noen situasjoner resultere i utdata som ikke nøyaktig gjenspeiler virkelige personer, steder eller fakta. […] Du bør ikke stole på utdata fra våre tjenester som eneste kilde til sannhet eller faktisk informasjon, eller som erstatning for profesjonell rådgivning. Du må vurdere utdata for nøyaktighet og egnethet for ditt bruksområde, inkludert bruk av menneskelig gjennomgang der





det er hensiktsmessig, før du bruker eller deler utdata fra tjenestene […] Våre tjenester kan gi ufullstendig, feil eller støtende utdata som ikke representerer OpenAIs syn […]»

Teksten advarer oss bokstavelig talt om at det ChatGPT forteller deg, kan være feil, og at du som bruker bør verifisere det som står der før du gjør noe som helst med teksten. Kan det sies tydeligere?

La oss destillere dette ned til noen fornuftige fremgangsmåter. Ikke legg inn personlige opplysninger i en chatbot-samtale av noe slag, med mindre du er helt sikker på at de ikke vil bli lagret, distribuert, solgt eller på annen måte utnyttet for økonomisk vinning. Med mindre du er advokat og har spesialisert deg på anvendt kunstig intelligens, kan du ikke være sikker på noe av dette, og uansett vil enhver anstendig advokat råde deg til å være på den sikre siden.

Deretter bør du ikke delta i en chatbot-samtale som inneholder detaljer om ulovligheter. Det kan virke ufarlig nok å si «Hei, hvor kan jeg få tak i litt hasj her?» til en AI, spesielt når du har det gøy med kompisene dine, men vær oppmerksom på at samtalen din verken er privat eller midlertidig: Du har ingen anelse om hvor den vil ende opp.

Så har vi selvfølgelig det stadig mer problematiske spørsmålet om AI-basert svindel. Du ville nok ikke sendt penger til en tilfeldig fremmed som svar på en phishing-e-post. Men hva om du mottok en falsk stemme- eller videomelding, angivelig fra en venn eller et familiemedlem, som var så nær virkeligheten at du ikke kunne se forskjell? Selv de mest forsiktige av oss kan bli lurt i en slik situasjon.

Som alltid er det viktig å sjekke med den angielige avsenderen av meldingen, om den er ekte eller ikke. Hvis du blir lurt, er det lite sannsynlig at du vil ha noen rettslige muligheter, ettersom AI-systemene som brukes til å lage svindelen, er beskyttet av vilkår og betingelser som de vi har lest om ovenfor. Vær alltid på vakt: Du er ansvarlig for opplysningene dine, pengene dine og deg selv.

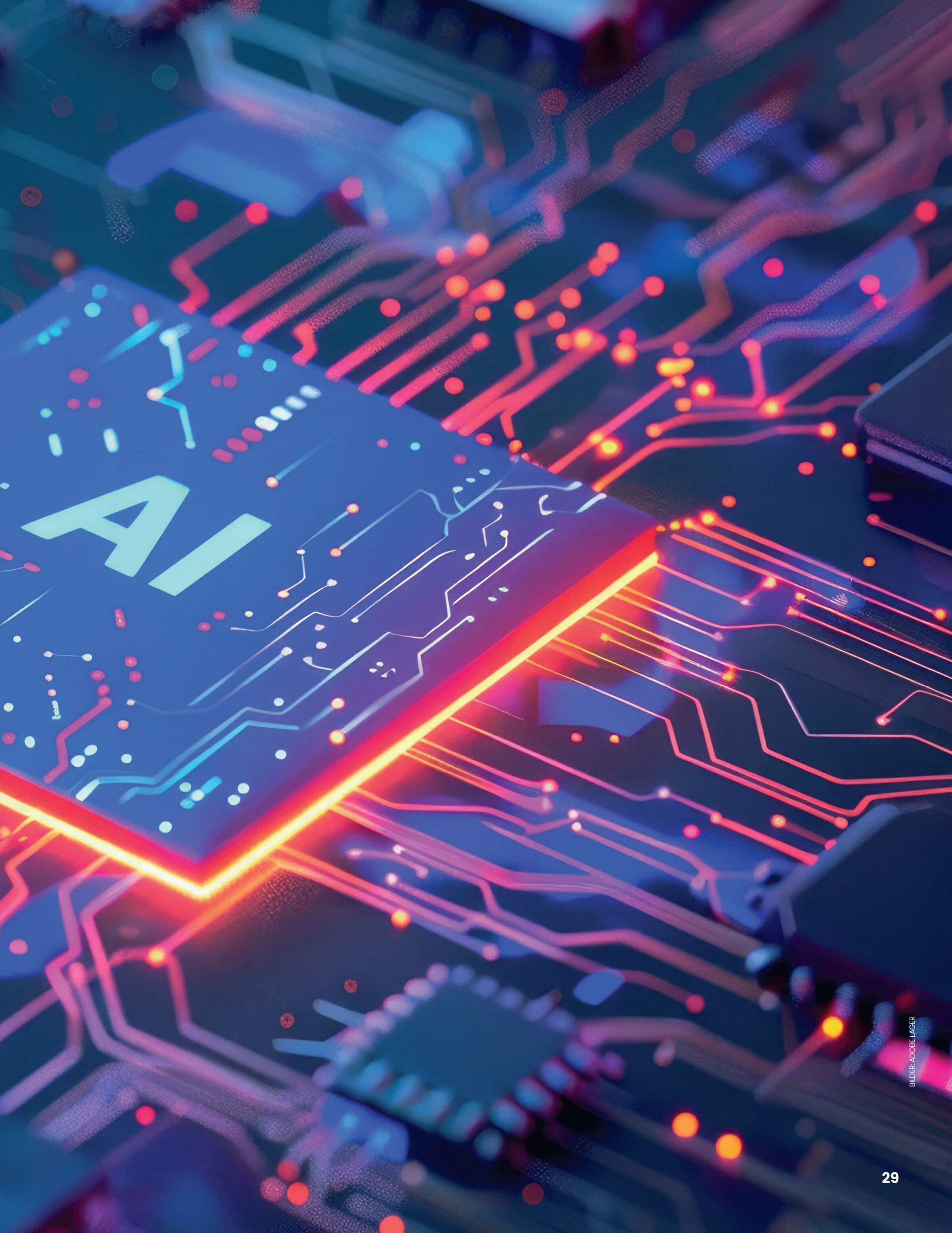
Vi har brukt disse sidene på å snakke om risiko, noe som ikke akkurat er morsomt – men vi må ha klart for oss hva som er beste praksis med AI før vi begynner å snakke om hvor fantastisk det kan være. Nå som vi har forstått alt dette, la oss se hvordan teknologien faktisk kan komme oss til gode.



BILDE: DEEPSEEMY, SHUTTERSTOCK

BRUKSOMRÅDER

30 ..... AI rundt i huset
36 ..... Bli mer produktiv
42 ..... Økonomi og budsjett-teknologi
48 ..... Smartere shopping
54 ..... Matlaging
60 ..... Kom i form
66 ..... Lær med kunstig intelligens
72 ..... Reiser og spørsmål
78 ..... Spør AI
82 ..... AI-verktøy for nybegynnere
88 ..... Neste trinn



BILDER: ADOBE I AGER

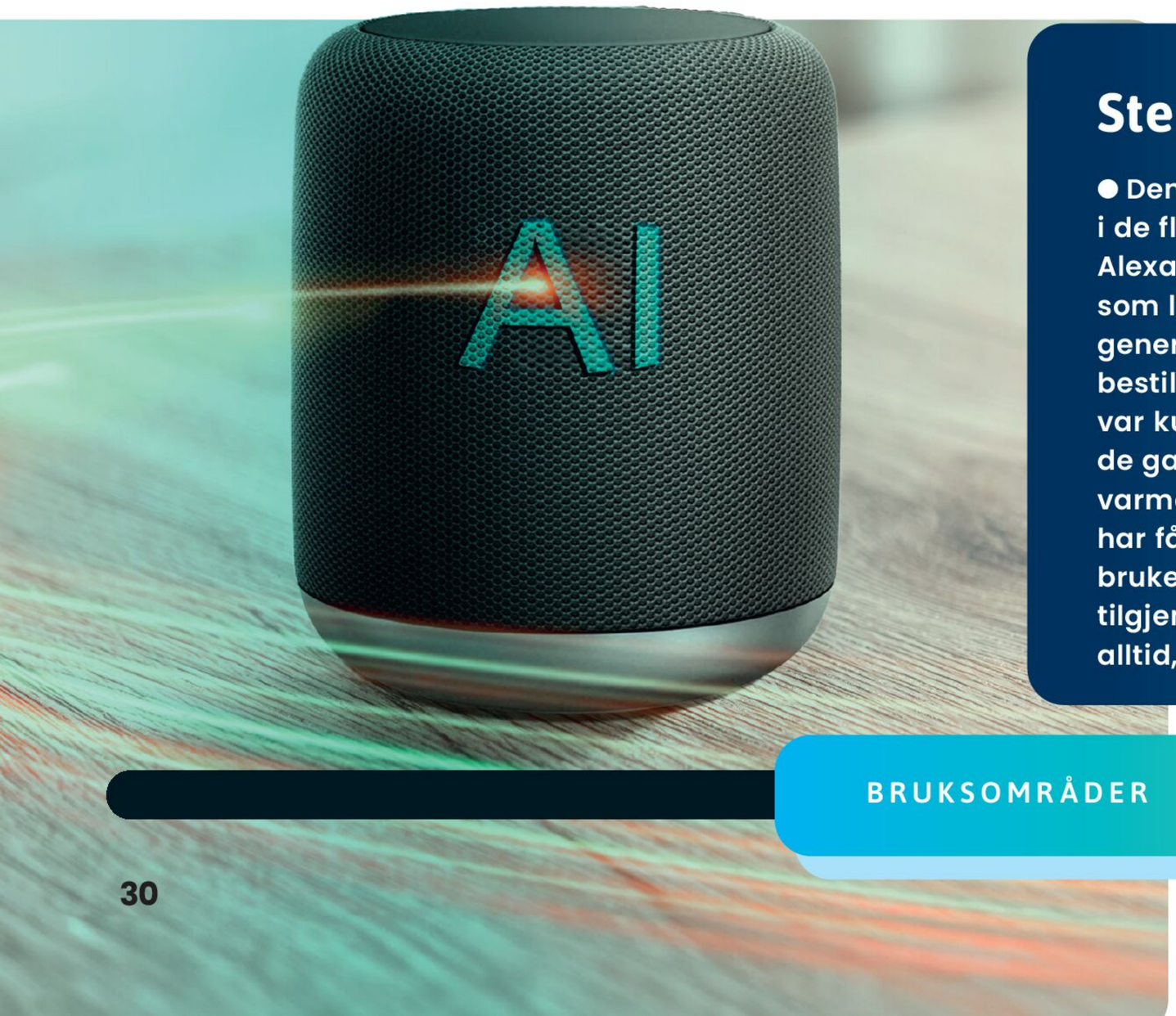
AI RUNDT I HUSET

Dette er tolv bruksområder for AI som hjelper deg med å holde hverdagen i gang.

Smartere vaskemaskiner

Vi ønsker assistanse fra kunstig intelligens velkommen på dette området, etter å ha brukt altfor mye penger på å bruke for mye vaskemiddel, overfylt maskinen slik at jobben ikke blir gjort skikkelig, og deretter brukt evigheter på å henge tunge plagg på radiatoren fordi de ikke har tørket helt. Dette er et godt eksempel på hvordan kunstig intelligens kan spare deg for mye tid, med maskiner som kan optimalisere vaske- og tørkesykluser basert på vekten (noen modeller kan til og med justere programmet basert på hvilke typer tekstiler som oppdages), justere mengde vaskemiddel automatisk, spare vann og koble seg til telefonen slik at du kan stille inn og overvåke programmet eksternt.





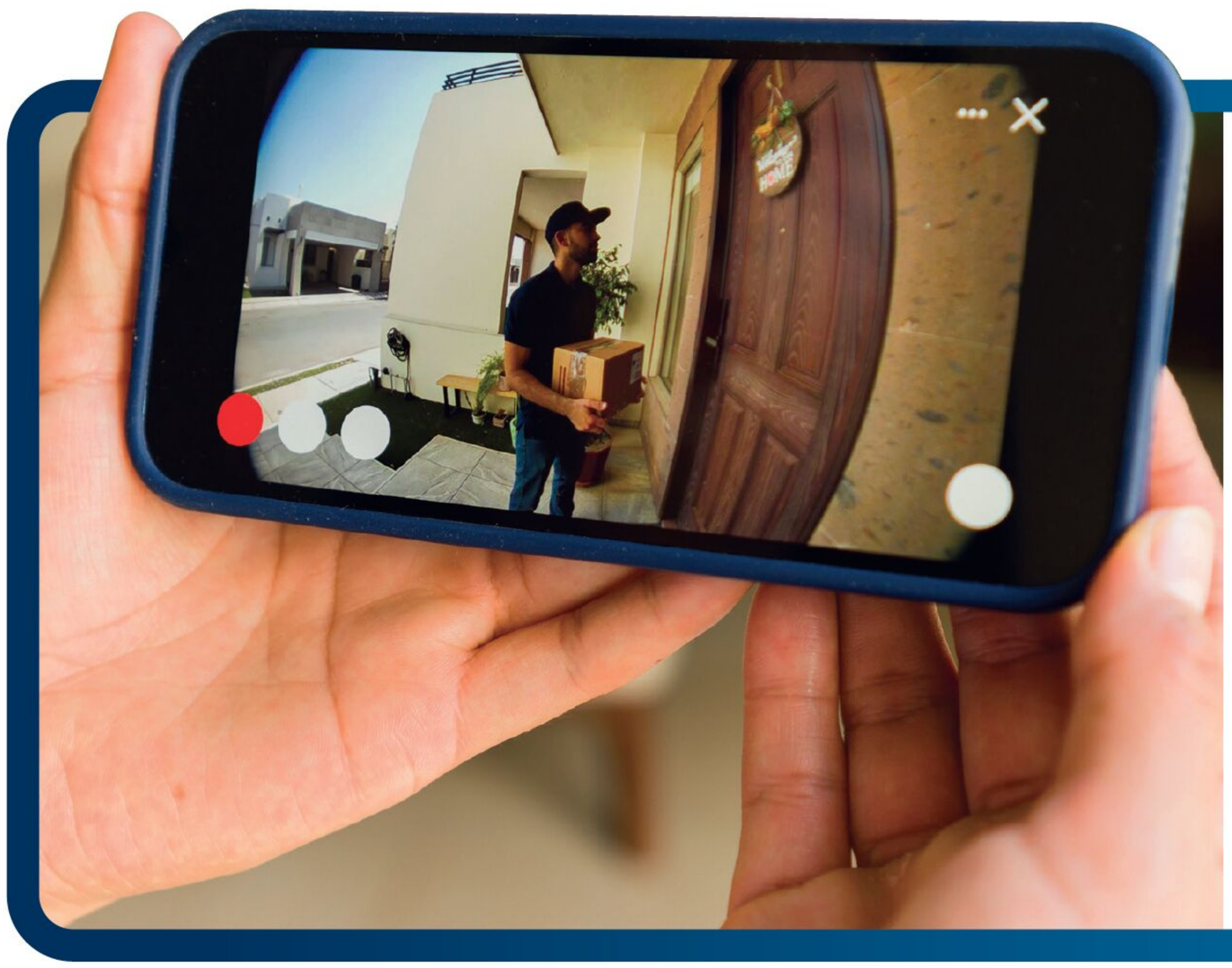
Stemmeassistenter

Den første fysiske AI-en som gjorde sitt inntog i de fleste hjem, var stemmeassistenten Amazon Alexa. Det var en sylinderformet høyttaler som lyttet til kommandoene dine, svarte på generelle kunnskapsspørsmål og (ja, riktig) la inn bestillinger på Amazon for deg. Senere versjoner var kuleformede og hørtes bedre ut, i tillegg til at de ga deg muligheten til å koble opp husalarmer, varmesystemer og så videre. En app-versjon, Siri, har fått stor gjennomslagskraft blant iPhone-brukere, og kloner av begge produktene er nå tilgjengelige i ulike prisklasser. Ulempen? De lytter alltid, så husk det når du diskuterer sensitive saker.



Kjæledyrovervåkning

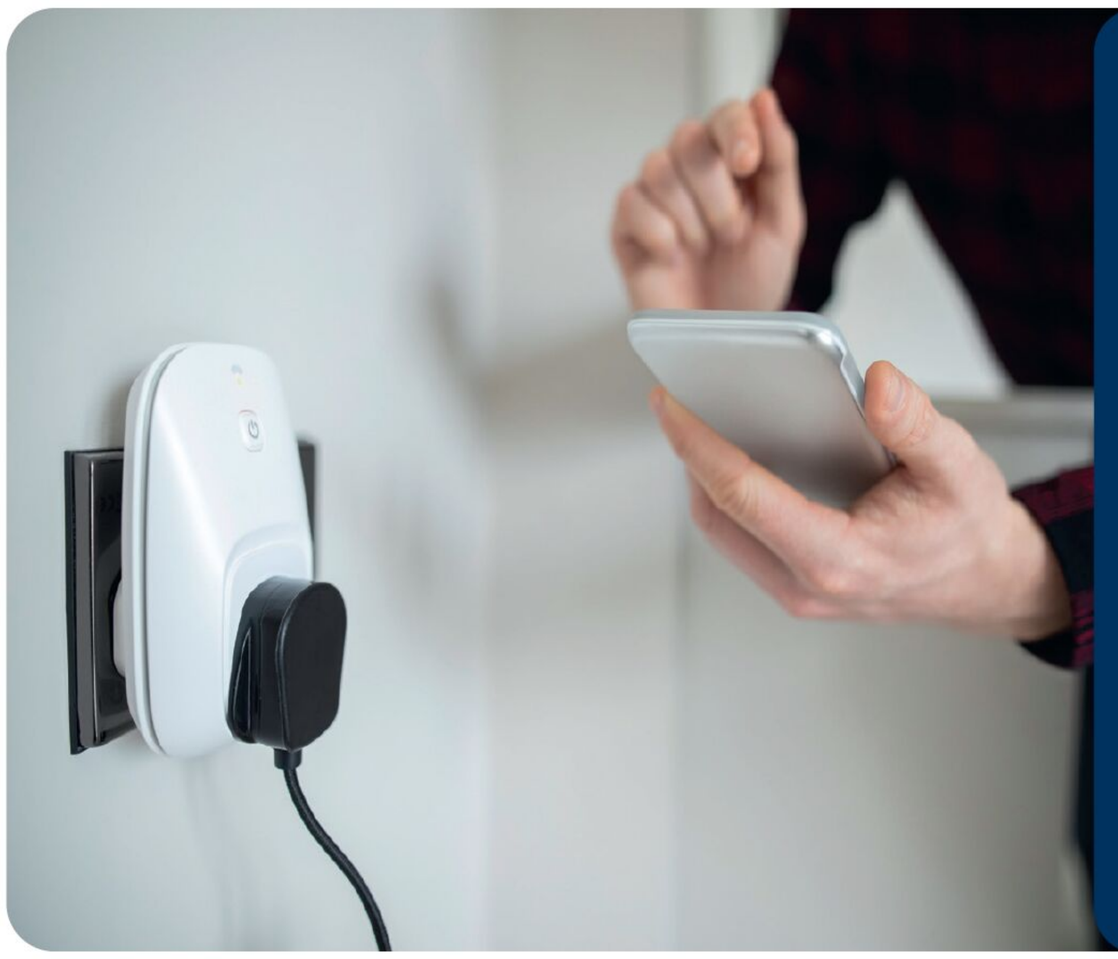
● Du kan overvåke, mate, spore og diagnostise helsen til hunden, katten eller andre kjæledyr ved hjelp av kunstig intelligens. Nå finnes dette i kameraer, matleveringssystemer og til og med smarte halsbånd som holder et øye med Fidos hjerterytme. Til en viss grad er det beklagelig at du ikke trenger å være til stede for å mate kjæledyret ditt, noe som er en fin mulighet for dyr og eier til å knytte bånd, men samtidig, hvis du må være på jobb og din firbeinte venn er hjemme, vet du i det minste at den ikke kommer til å sulte. Det finnes forresten også AI-kjæledyr ... men det er en annen diskusjon.



Videodørklokker

● Noen ringer på døren din, men du kan ikke åpne fordi du er i dusjen/på jobb/i Australia. Hva gjør du da? Slapp av – hvis du har en smart videodørklokke med AI-funksjoner, vil stemmeassistenten snakke med den besøkende og gi deg de ønskede instruksjonene. Noen modeller bruker video til å gjenkjenne hvem som er på døren, enten det er postmannen med en pakke, en gjeng med «knask eller knep» eller katten din som prøver å komme seg gjennom katteluken, og de holder deg informert via en telefonapp. Sikkerhetsfordelene er åpenbare, og det samme er tiden du sparer ved å slippe å omorganisere postleveringen.

BILDER: GETTY



Smarte stikkontakter og støpsler

● Energisparing blir stadig viktigere i vår tid, både av miljøhensyn og fordi strøm er dyrt, og derfor er det kjærkomment at det nå kommer smarte stikkontakter. Disse erstatter eksisterende stikkontakter og kan registrere enhetene som er koblet til dem. Ved hjelp av kunstig intelligens finner de ut om og når de trenger å bli slått på, og styrer strømtilførselen effektivt i henhold til mønstre for mest og minst bruk. Dette gjelder både i hjemmet, der TV-er og datamaskiner ofte står i standby-modus over natten, og på kontoret, der det samme problemet gjelder ti ganger mer. På samme måte kan smartplugger – som kan brukes i vanlige stikkontakter – la deg planlegge og styre de tilkoblede enhetene via en app, eller via en rask kommando til den AI-drevne hjemmehuben eller stemmeassistenten.

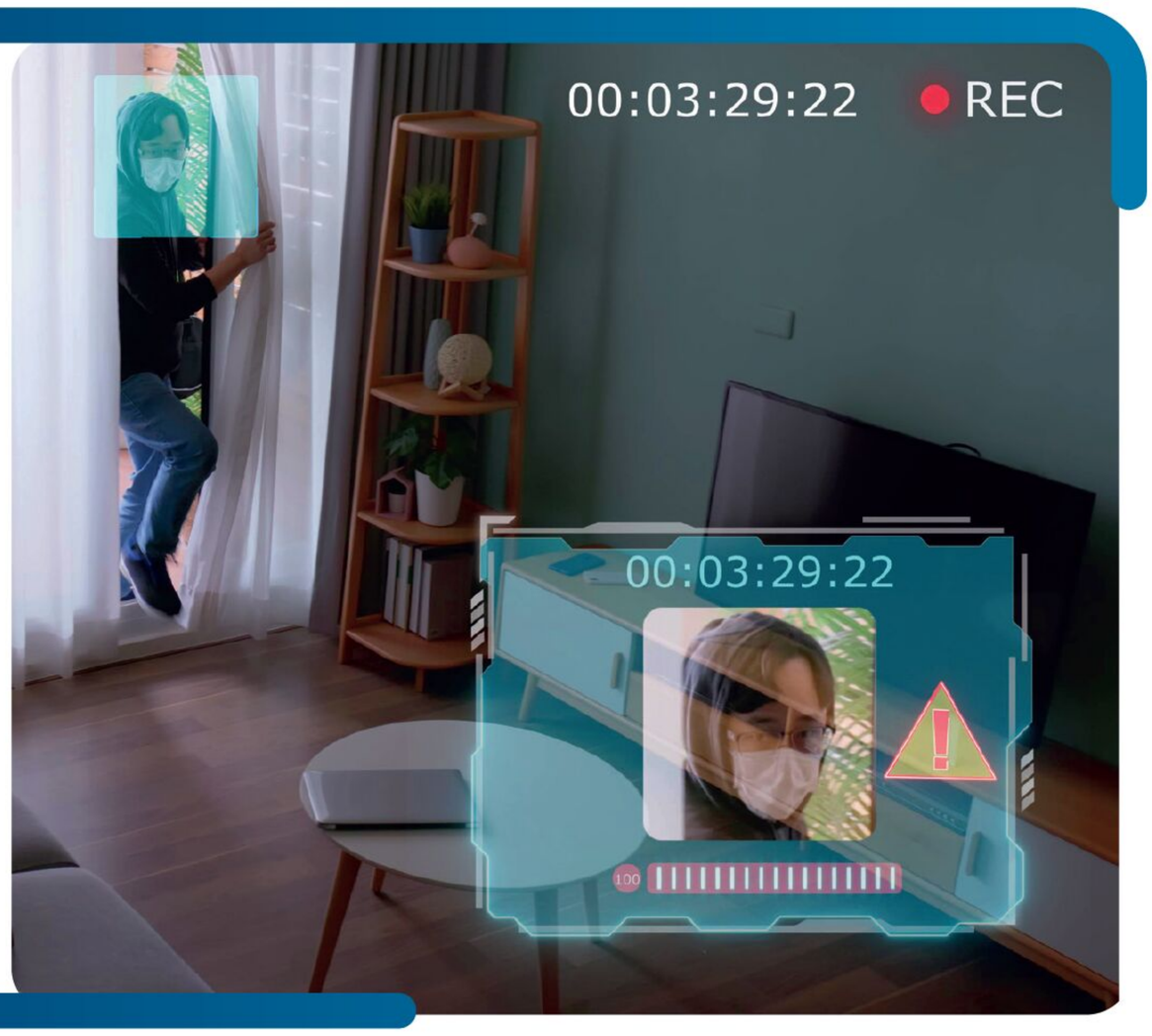
Smart belysning

● Hvor mange lys- og lampebrytere har du i og utenfor huset ditt? Og hvor mye tid bruker du på å slå dem av og på? Du tenker sikkert ikke over det, men om sommeren og om natten er det helt sikkert mye mindre. Forestill deg at du aldri trenger å slå en bryter av eller på, fordi du alltid har akkurat den mengden lys du trenger i et gitt rom eller område av et rom. Selv om du trenger mer eller mindre lys, kan du gjøre det med en stemmekommando. Smarte lyspærer kan også tilby deg et utvalg av fargetoner for å skape den rette atmosfæren i enhver situasjon. Det er rollen til smart belysning, eller til og med bare smarte lysbrytere og/eller smartplugger – et opplagt sted for kunstig intelligens å gjøre greia si med minimalt oppstyr.



Sikkerhetssystemer i hjemmet

Alarmsystemer i hjemmet har blitt stadig mer sofistikerte, med lydløs kobling til nødetatene, oppdeling av en gitt husstand i separate soner og så videre, men den siste tidens integrering av kunstig intelligens i disse systemene fører til en mer detaljert og mer brukervennlig opplevelse. For eksempel kan kunstig intelligens gjenkjenne mennesker og gjenstander, noe som gjør det mulig å gi oss mer nøyaktig informasjon om hva og hvem som befinner seg i eller nærmer seg eiendommen vår. Mange av disse enhetene kan også kobles sømløst til eksisterende teknologi, noe som gir et fullt integrert oppsett – en forfriskende forandring fra gamle dager, da de hadde sin egen, proprietære programvare.



Robotstøvsugere

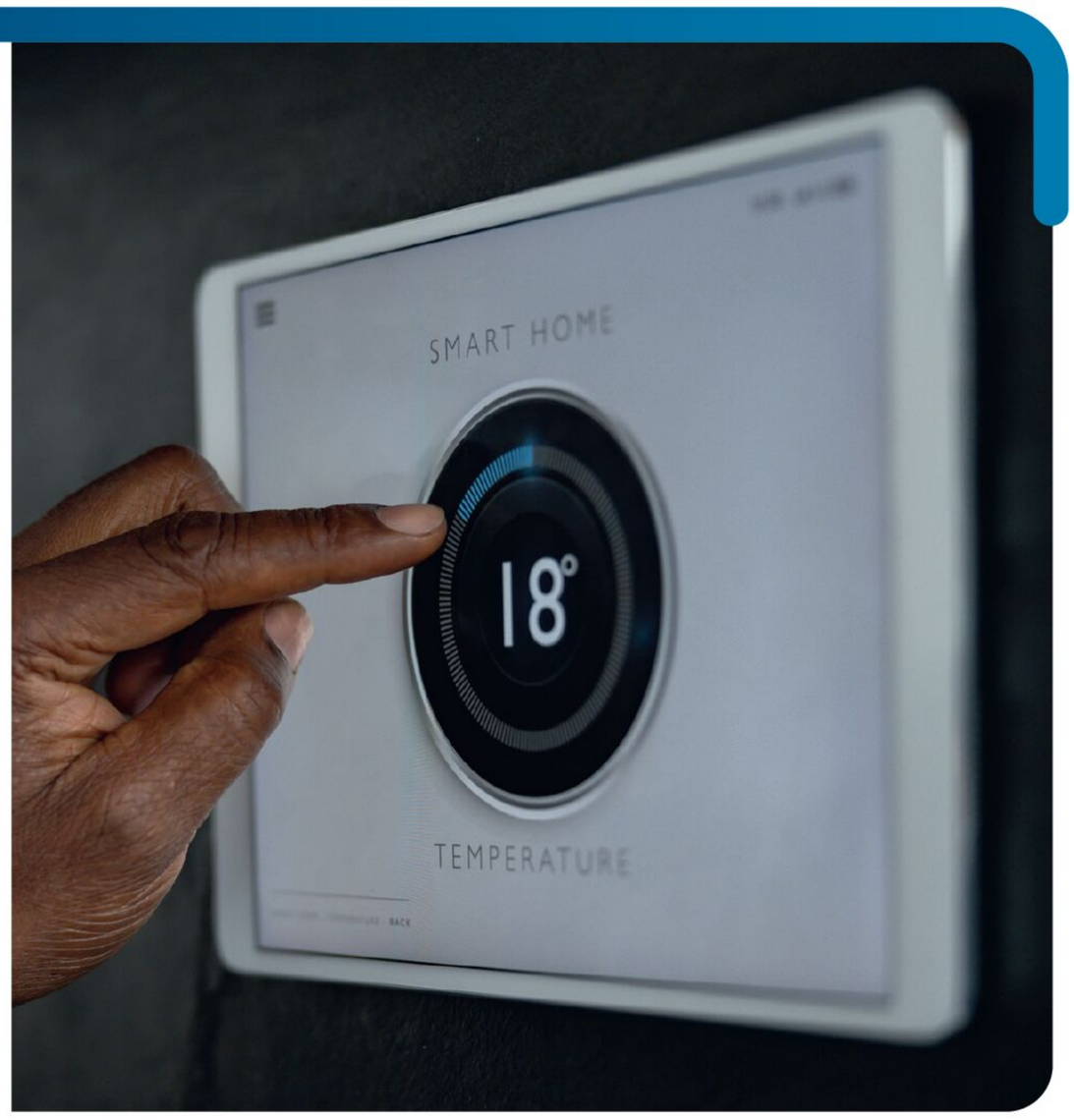
Hvem elsker ikke å se YouTube-klipp av katter som sitter på en robotstøvsuger – eller, for de med en villere sans for humor, å nyte synet av en robotstøvsuger som muntert kjører gjennom sølt vaniljesaus og sprer det utover hele huset? Heldigvis er slike ting sjeldne, og den gjennomsnittlige Roboten surrer gladelig rundt i hjemmet og holder gulvene støv- og smussfrie uten behov for menneskelig inngripen. Takket være AI-forbedrede funksjoner kan disse dingsene lære seg hvordan hjemmet ditt er utformet, unngå hindringer, oppdage ulike gulvtyper og forutsi områder som sannsynligvis vil trenge ekstra rengjøring. Sugeeffekten er moderat sammenlignet med håndholdte støvsugere, så en planlagt daglig rengjøring vil gi de beste resultatene.

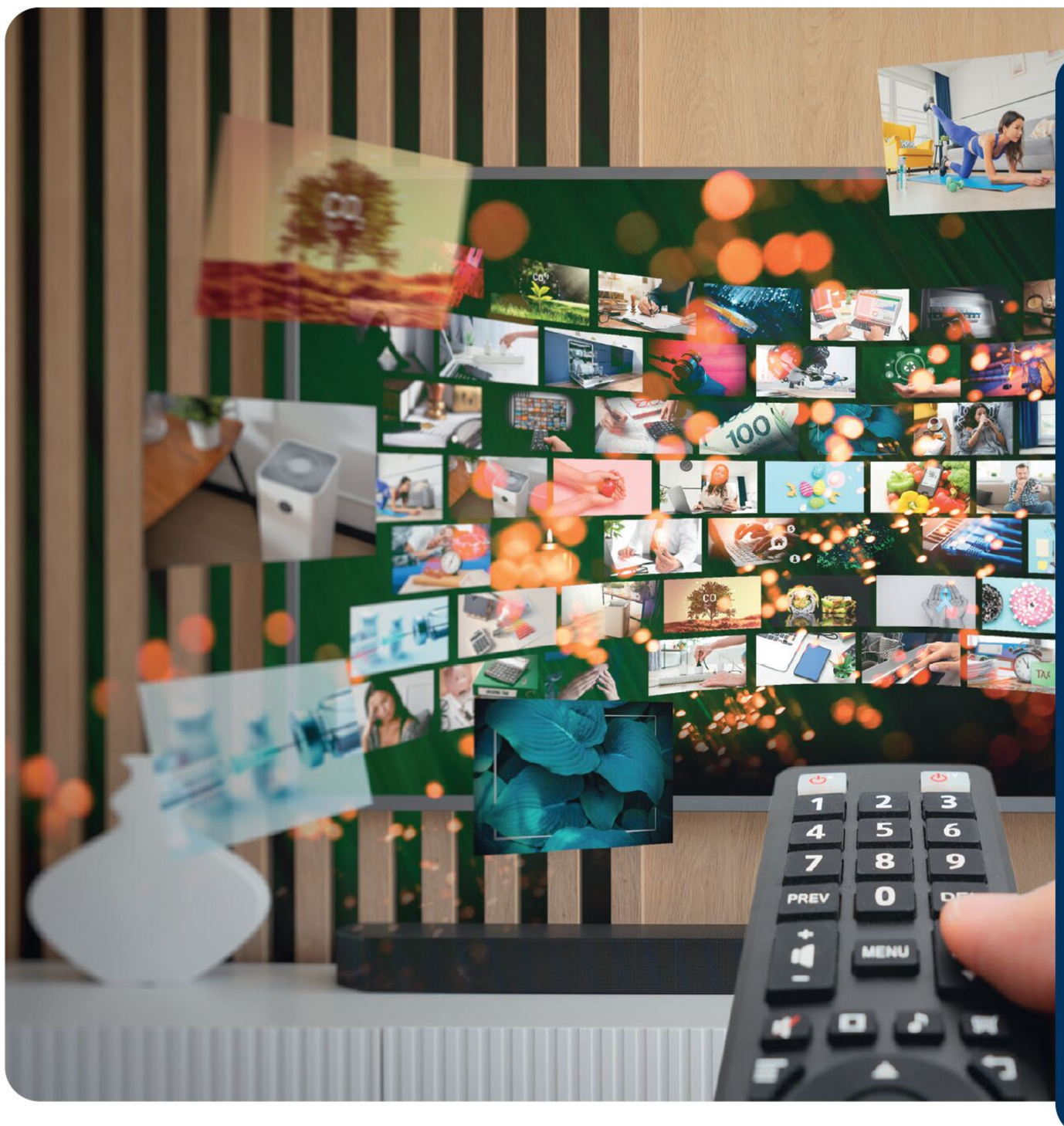


BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Oppvarming og avkjøling

Du lurer kanskje på hva AI har å gjøre med innretningen som holder hjemmet ditt på en ønsket temperatur – men hvis vi husker at generativ AI handler om å analysere mønstre, og at du og de andre i huset har en tendens til å bevege dere i vante mønstre, så blir det klart. AI-forbedrede termostater og/eller klimaanlegg kan holde hjemmet ditt på den ideelle temperaturen basert på dine rutiner og aktiviteter. Når alle er ute, kan disse enhetene for eksempel slå av varmen eller klimaanlegget når det ikke er behov for det, og deretter slå det på igjen for å oppnå en behagelig temperatur før du kommer tilbake. Med tilleggsenheter som smarte termostatventiler kan oppvarmingen i de enkelte rommene justeres basert på hvordan hvert rom brukes. Noen enheter kan også justere innstillingene hvis det er uvanlig varmt eller kaldt ute, eller til og med hvis et åpent vindu oppdages, for å bidra til å forbedre hjemmets energieffektivitet.





TV og strømming

Konseptet «smart-TV» har eksistert en stund, siden TV-apparater var det første som ble koblet til Internett, men den siste tiden har kunstig intelligens gjort underholdningsenhetene våre enda smartere. I en tid med standard def-, hi-def- og ultra hi-def-programmer kan kunstig intelligens maksimere eller moderere bildekvalitet, kontrast, lysstyrke og andre visningsaspekter; den kan integrere andre enheter; den kan bruke språkgjenkjenning for dubbet lyd og undertekster; og den kan skreddersy innhold og gi anbefalinger basert på din seersmak og dine seertidspunkter. Personalisering via kunstig intelligens er mye brukt av strømmetjenester. De programforslagene og forhåndsvisningene av episoder du ser på strømmetjenestene, er ikke tilfeldige – ved hjelp av en maskinlæringsalgoritme velges de ut spesielt for å appellere til deg, basert på dine seervaner og preferanser.

Robotgressklippere

● Fra våren og utover sommeren er det et yrende liv av gressklippere, for det meste bensindrevne, strømdrevne eller batteridrevne. En nykommer er den AI-drevne robotgressklipperen, som egentlig er en vanlig gressklipper, men uten håndtak. Merk av kantene på plenen med en sensortråd, så er du klar: Den kommer ut av sin værsikre hule med programmerte intervaller og holder gresset under kontroll uten at du trenger å sette fra deg drinken og reise deg fra solstolen (men det er kanskje best å unngå dette hvis din eneste kilde til fysisk aktivitet er den ukentlige gressklippingen) I likhet med de nevnte støvsugerne bruker noen modeller kunstig intelligens for å forbedre navigasjonen og bedre oppdage hindringer som må unngås, mens noen til og med tilpasser klippetidspunktene avhengig av været.



Systemer for vannovervåking

● Vann lekker, det blir for varmt, det blir for kaldt, det renner ut. Vi trenger det hele tiden, så det renner inn og ut av husene våre til enhver tid. En AI som overvåker vannet sørger for at tilførselen og kvaliteten er tilstrekkelig (og gir deg beskjed når den ikke er det), og sørger for at vannet holder riktig temperatur – og kommer i riktig mengde – for deg og din families behov. Fra et miljøsynspunkt er dette helt logisk, ettersom vannsparing betyr mindre belastning på forsyningssystemet og mindre penger brukt på å få det inn i huset og varme det opp når det først er der. En AI kan også oppdage og varsle deg om lekkasjer, og automatisk stenge av tilførselen slik at du kan få løst problemet før det oppstår større skader.

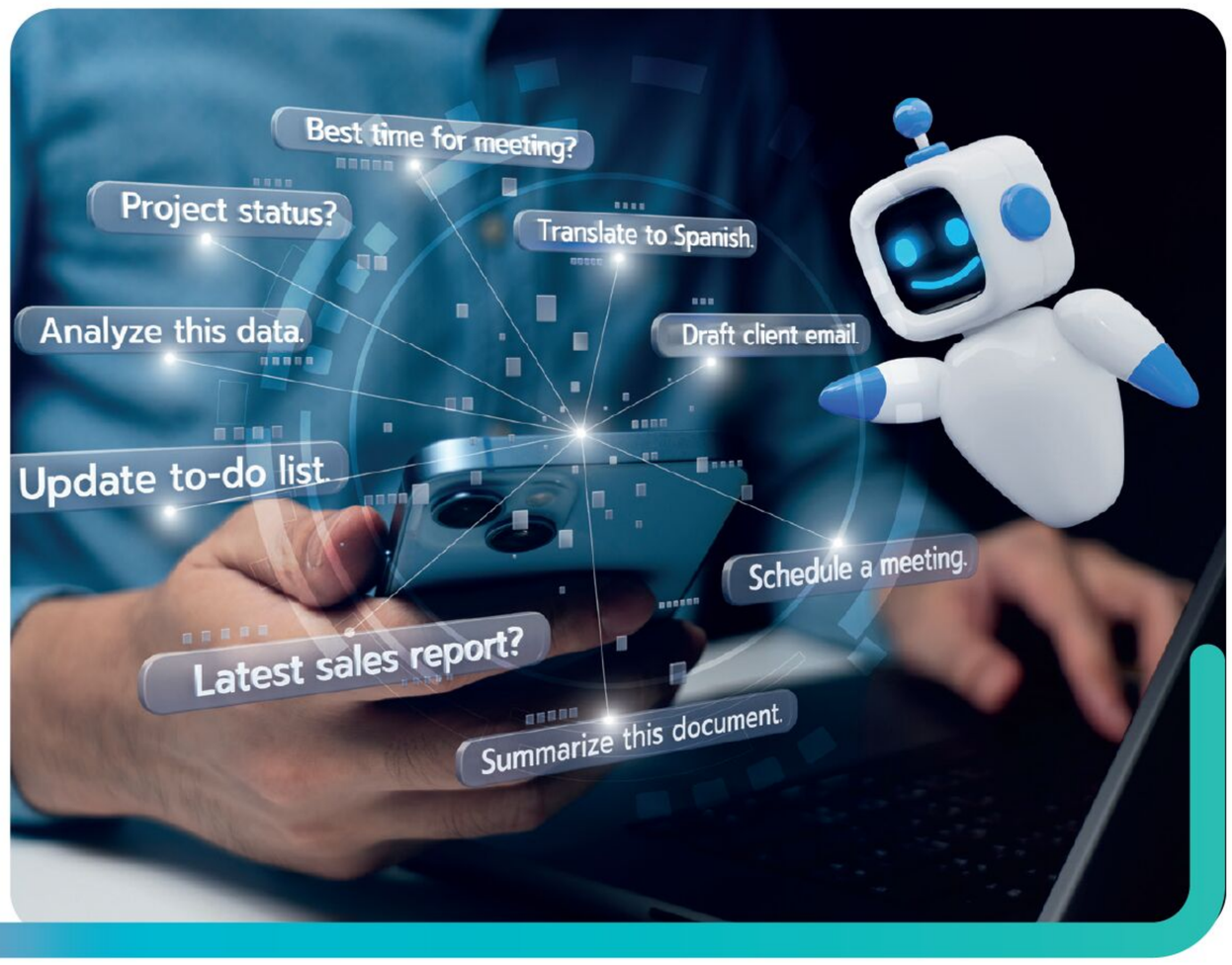
BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

BLI MER PRODUKTIV

Vil du vite hvordan AI-teknologi kan øke produktiviteten din? Sjekk ut disse 12 tidsbesparende tipsene.

Virtuelle assistenter

Vi har allerede sett på assistenter som OpenAIs ChatGPT, som kan utføre flere funksjoner – chat, rådgivning, bildegenerering og så videre – hvis du bare er ute etter underholdning. Slike assistenter er imidlertid også stadig mer tilgjengelige som verktøy på jobben, og kan integreres med en hel rekke eksisterende programvare. Noen er tilgjengelig gratis som en enkel chatbot. De kan også håndtere data på arbeidsplassen, og hevdes å kunne endre arbeidsmetodene dine og dermed effektiviteten din – til en viss pris, selvsagt. Hvorvidt disse påstandene holder mål, avhenger av arbeidsmiljøet ditt, og det vil utvilsomt gjøre seg mer gjeldende med tiden.



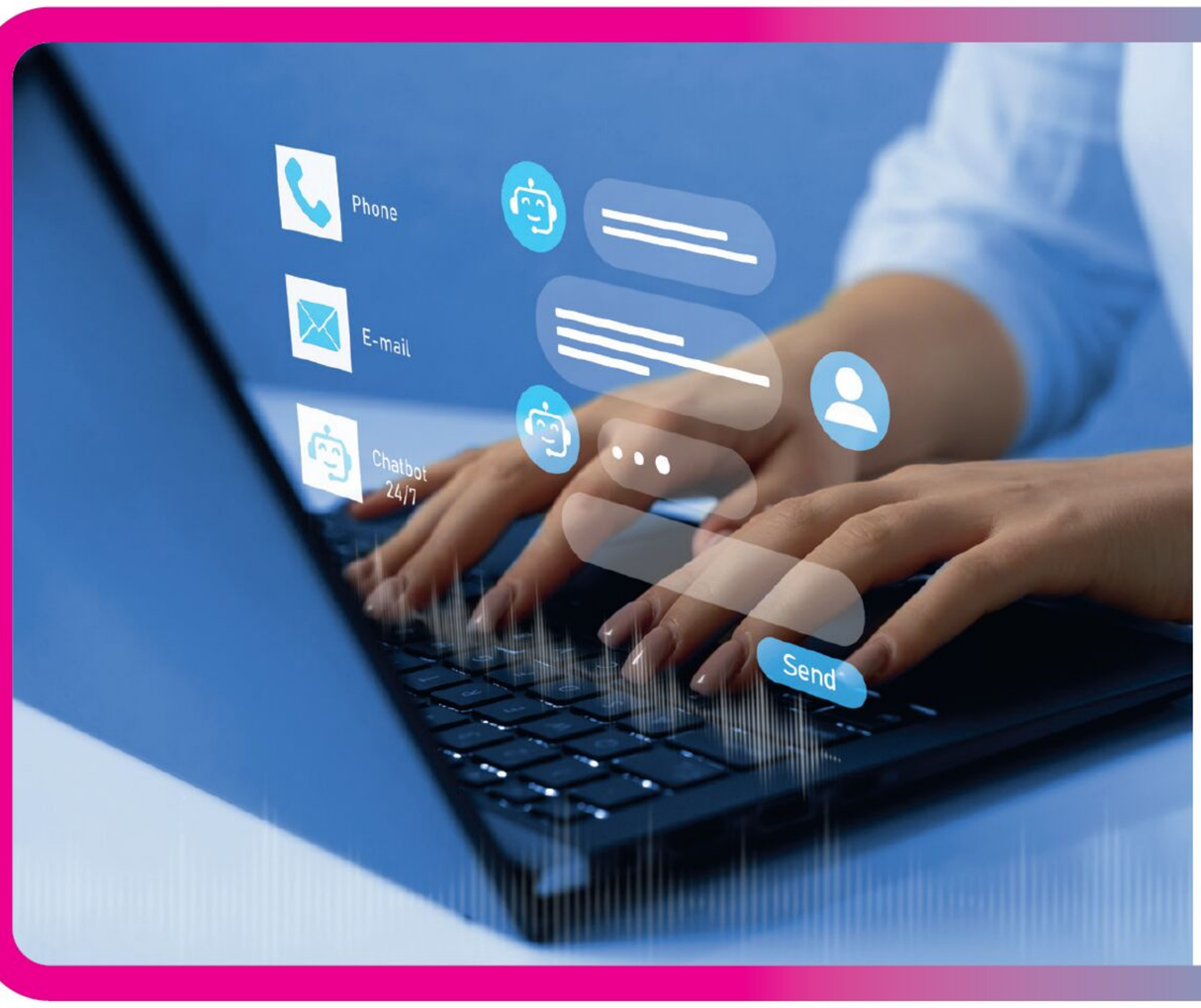


Hjelpemidler for skriving og korrekturlesing

Alle skribenter kan fortelle deg at vi som oftest bruker de samme 500 ordene. Den kunstige intelligensen vet dette og foreslår ord når du setter sammen e-poster. Dermed går det raskere å skrive meldinger (om ikke bedre). Du må selvfølgelig fortsatt ha rett stavemåte og grammatikk i orden, og derfor finnes det mange apper som markedsføres sterkt overfor studenter som har en deadline for et essay. Noen av disse appene kan også hjelpe deg med å skrive om teksten i ulike skrivestiler avhengig av situasjonen, for eksempel om du vil at noe skal høres mer vennlig, mer profesjonelt eller mer humoristisk ut, og så videre. De kan også hjelpe deg med å gjøre teksten tydeligere ved å foreslå mer kortfattede måter å uttrykke hovedpoengene dine på.

Verktøy for transkripsjon og oppsummering

● Har du et møtereferat som skal skrives ned? Ta opp lyden, og la en app som Otter AI transkribere den og oppsummere samtalen i små biter som du kan bruke i rapporten. For hva er vel et møte annet enn et sett med muntlige opplysninger? Det samme gjelder brevet som sjefen din har diktert til deg: la AI gjøre jobben. Husk selvfølgelig at en god app vil kreve et abonnement. Det finnes billige apper, men hvem vet hvor nøyaktige de er? Du vil ikke at et salg på 15 millioner dollar skal vises i aksjonærrapporten som 15 000 dollar. Pass også på personvernet.



Verktøy for kundeservice

● Ingen liker å ta kontakt med et selskaps kundeserviceavdeling, hvis selskapet i det hele tatt har en. Du ringer dem bare når du er irritert over noe – og da er det avgjørende at det finnes systemer som kan løse problemet ditt dobbelt så raskt. Kan en kunstig intelligens gjøre dette? Noen apper tror de kan det. Logikken bak å la kunstig intelligens håndtere et kundeproblem er at den vet hvilke problemer som pleier å dukke opp basert på tidligere data, og kan tilby den rette løsningen av samme grunn. Men juryen er foreløpig delt: Noen brukere foretrekker en menneskelig interaksjon, mens andre ikke kan tenke seg noe verre.

BILDER: GETTY

Designverktøy

● Adobe Photoshop, Illustrator og InDesign har alltid vært standardprogrammene for bilderedigering og dokumentdesign for proffene, men hva om du ikke har tid eller budsjett til å bli proff? Heldigvis finnes det en rekke brukervennlige, AI-drevne verktøy som kan pimpe opp bildene dine og sette dem inn i de dokumentene du har valgt, enten det gjelder presentasjoner, CV-er, invitasjoner til arrangementer og så videre. Fortvil ikke, designere: Det kunstneriske blikket ditt kan neppe erstattes av en kunstig intelligens. Maskinlæring er ikke nødvendigvis ensbetydende med estetisk dømmekraft og god smak … ennå.

Planleggings- og kalenderassistenter

● Det finnes flere verktøy som, i hvert fall i teorien, kan revidere og omorganisere den fullstappede dagsplanen din slik at den gir mest mulig mening, både tids- og budsjettmessig. Disse appene ordner vanligvis timeplanen i pastellfargede blokker (tips: bruk beroligende farger for å unngå «kalenderskrekk»), slik at du og teamet ditt kan se hva alle gjør på et gitt tidspunkt, og disse appene tar hensyn til dine vaner (tar du 30 eller 60 minutter i lunsjen?) og tilpasser dem til alle andres behov. Du slipper å sende rundt 50 e-poster for å se når alle er ledige til et møte.



E-post til arrangører

● Den ideelle praksisen med e-post, forutsatt at det er et viktig kommunikasjonsmedium for deg, er å beholde meldingene i innboksen din bare så lenge de krever at du gjør noe basert på dem - med andre ord, behandle innboksen din som en liste over jobber som skal gjøres. Men hva om du har 200 av dem? Del dem inn i høy- og lavprioriterte oppgaver ved hjelp av apper som vurderer preferansene dine og foreslår hvilke e-poster som må sorteres med en gang, og hvilke som kan vente til du kommer tilbake fra ferien. På den måten kan du svare i tide på de viktige sakene og bekymre deg for resten senere.



Verktøy for prosjektledelse

● **Har du flere oppgaver på gang samtidig? Selvsagt har du det – det er 2025. Bruk et verktøy som holder oversikt over status for hvert enkelt prosjekt uten å klistre Post-it-lapper over hele skjermen. De AI-drevne appene gir deg oversikt over hvor langt du har kommet med alle prosjektene dine, holder en brukervennlig oversikt over start- og sluttdatoer, minner deg på tidsfrister og sørger for at timeplanen din ikke utvikler seg til en gigantisk haug med stress. Den lille ulempen er at appen sender deg meldinger med jevne mellomrom for å spørre om du har fullført oppgave A i tide til deadline B, noe du kanskje ikke er helt fornøyd med.**

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Verktøy for HR

● HR, det vil si menneskelige ressurser, er et område fullt av fallgruver, blant annet når det gjelder å formulere beskjeder til slitne og/eller bitre ansatte på en måte som ikke irriterer dem, så da har vi apper som tilpasser tekstene dine deretter. Når det gjelder å ansette folk – og ikke bare hvem som helst, men de beste kandidatene – lover verktøy å bruke kunstig intelligens for å få de medarbeiderne du trenger på intervjulisten din. Ideen høres kanskje litt skummel ut (hvem sier hvem som er best for en gitt rolle?), men til syvende og sist gjør den kunstige intelligensen bare det den er best til – å gå gjennom tekst (i dette tilfellet jobbsøknader) for å finne et ønsket resultat.

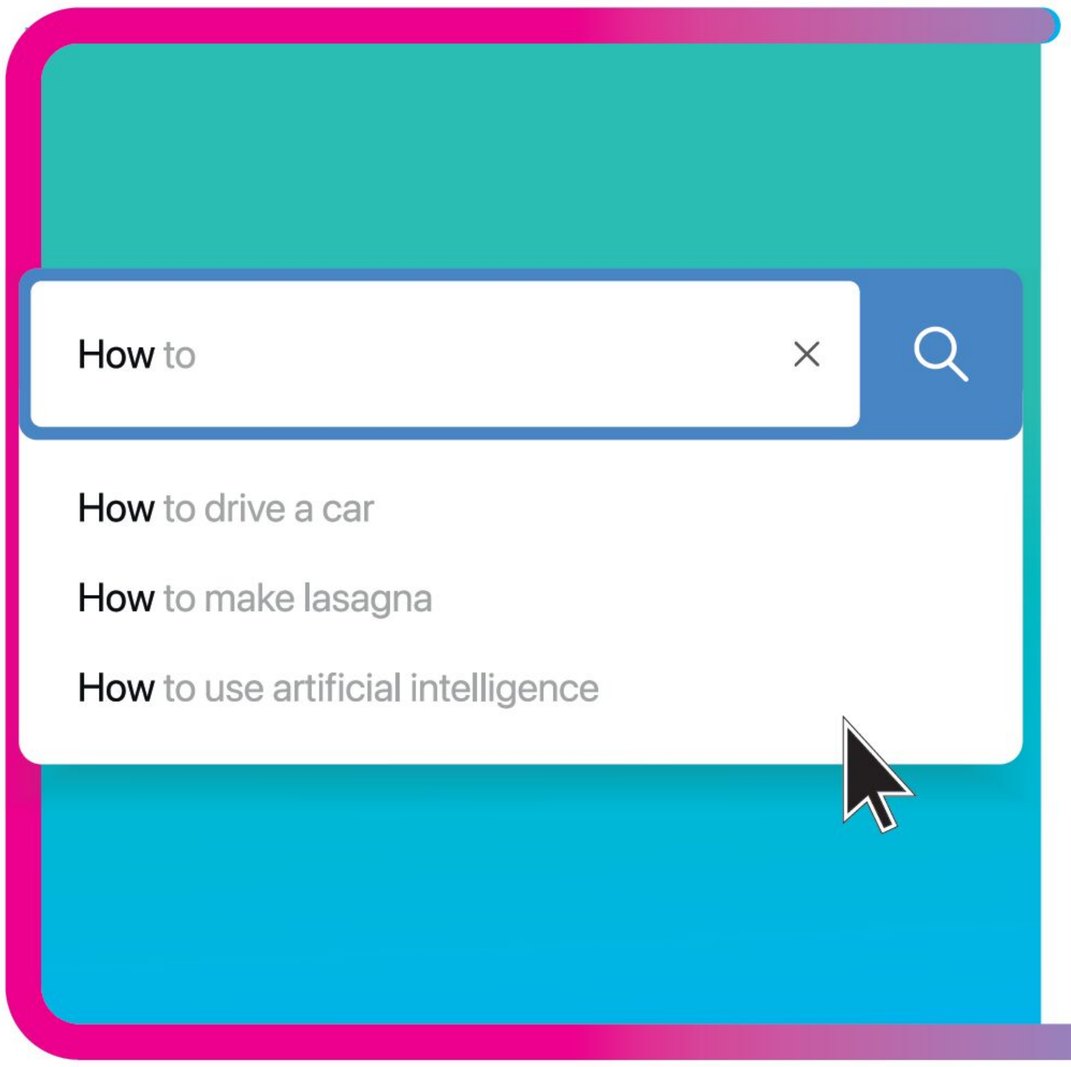


Verktøy for markedsføring

● Hvordan kan kunstig intelligens hjelpe deg med å markedsføre tjenestene eller produktene dine? Spør en app, og svaret er at den gjør annonseringen din mer effektiv ved å bruke de beste moteordene for å treffe de mest lukrative markedssektorene, samtidig som den gir tilbakemelding om hvordan konkurrentene dine gjør det. Igjen er det datautvinning av kommersielle budskap som er kjernen i AI-en, som studerer et gitt miljø for å hjelpe deg med å få mest mulig igjen for pengene, eller i praksis de saftigste kundeemnene for salgsstyrken din. Hvis det høres ut som om alt dette handler om penger, er det fordi det gjør det.

Verktøy for tidsbruk

● Hvis de daglige ti minuttene du bruker på å bla gjennom Instagram-bilder begynner å ligne mer på 45 minutter, selv om du har en frist du må rekke, trenger du ikke ha dårlig samvittighet – vi har alle gjort det. Prøv i stedet et tidsregistreringsverktøy som forteller deg nøyaktig hvor mye tid du bruker på ikke-jobbrelaterte aktiviteter. Appene dømmer deg ikke: Den gir deg bare mer informasjon om dine vanlige vaner, slik at du kan bestemme om og hvordan du vil endre dem. De AI-forbedrede appene kan også anbefale personlig tilpasset veiledning basert på hva du ønsker å oppnå, enten det er å redusere den totale skjermtiden eller øke produktiviteten. Husk at de fleste av oss bruker åtte timer på jobb, åtte timer på søvn og åtte timer på alt annet hver dag. Hvordan du bruker disse timene, er helt opp til deg.



Verktøy for autofullføring

● Hva med en app som sparer tid på å skrive ting ved å bruke en forhåndsbestemt kode i stedet: Hvis du for eksempel skriver «tu» i en e-post, vil ordene «Tusen takk for at du tok deg tid i dag, jeg likte virkelig møtet vårt» (eller en tekst du selv velger) på magisk vis dukke opp. Det høres tidsbesparende ut, og vi mistenker at en god del kundebehandlere (de menneskelige denne gangen) allerede bruker dette i e-postkorrespondanse som ofte har standard formuleringer. Lignende apper gjør det mulig å integrere meldinger i en rekke ulike programvaretyper, faktisk overalt der det er behov for å vise standardtekst. Du vil kanskje også legge merke til autofullføringsteknologi i søkemotorer, e-post- og meldingsapper, tekstredigeringsprogrammer og så videre. Disse tjenestene kan bruke kunstig intelligens til å analysere konteksten i det du skriver, og komme med relevante forslag basert på ulike faktorer – for eksempel vanlige eller populære fraser, eller lignende ting du har skrevet tidligere – og kan til og med tilpasse seg din personlige skrivestil.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

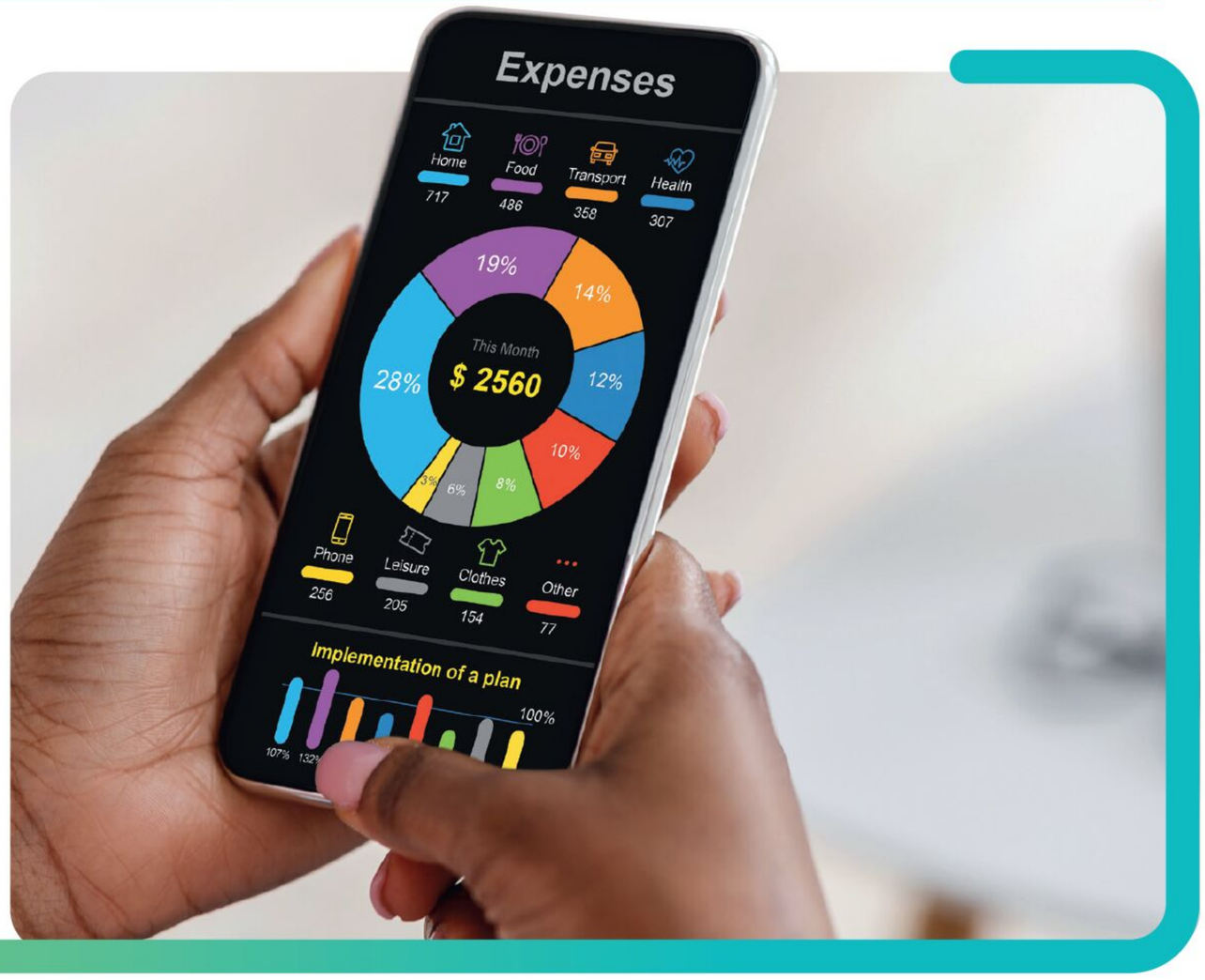
AI FOR ALLE

ØKONOMI- OG BUDSJETT-TEKNOLOGI

La kunstig intelligens hjelpe deg med å håndtere privatøkonomien med disse 12 smarte tjenestene.

Forbruksovervåkning

Vi gjør alle hundrevis av kjøp, små eller store, hvert år. Hvert av dem er lagret i bankappen din, som du sannsynligvis har – men hadde det ikke vært fint å vite nøyaktig hvor pengene dine går uten å måtte summere alle transaksjonene dine på en kalkulator? Det er her generativ AI, som ikke elsker noe mer enn å utvinne store mengder data, kommer inn i bildet. Kanskje bankappen din allerede har denne tjenesten, eller du kan bruke andre apper til å holde styr på utleggene dine, analysere forbruksvanene dine og fortelle deg om du bruker for mye.





Orden i abonnementene

Netflix, HBO Max, Disney+, Apple TV ... vet du hvor mange tjenester du abonnerer på? Og det er bare TV: La oss ikke glemme internettilgang, musikkapper, betalte podcaster, medlemskap på treningssenteret og alt annet du har forpliktet deg til å betale for hver måned fordi det virket som en god idé der og da. Apper hjelper deg med å administrere, beholde og si opp faste betalinger på en enkel måte. Spør deg selv: Hvor mange av disse betalingstjenestene trenger jeg egentlig – og finnes det et billigere eller gratis alternativ?

Spareapper

● Sparing er vanskelig, uansett inntektsnivå, ettersom livsstilen din har en tendens til å bli dyrere jo mer du tjener. Selv om du sparer, er det ikke lett å vite hvor mye du skal sette av, og hvor du skal sette det. Apper bruker AI-hjernen sin til å undersøke inntektene og utgiftene dine for å finne ut hvor mye penger du har råd til å spare og/eller investere, tar disse beløpene – selv om de er små – og gir deg den beste avkastningen på disse summene. Her gjelder prinsippet om «lite og ofte», og regelmessige investeringer av selv små beløp blir til sammen ganske mye – og kanskje uten at du legger merke til det.

Forhandlingsassistenter

● AI-verktøy kan den antatt menneskelige kunsten å forhandle – i en rekke scenarier fra kontraktsinngåelse til betaling av regninger. Det er faktisk er et perfekt felt for maskinlæring. For hvor går et forhandlet beløp? Bare opp eller ned. Hvordan beveger det seg opp eller ned? Gjennom en sekvens av tilbud og mottilbud. Så langt, så binært – men det AI-elementet i teknologien gjør, er at den kan analysere en lang liste med medvirkende faktorer som styrer hvor tallene går, og sortere dem for å finne den beste, mest passende og/eller mest «menneskelige» løsningen.

BILDER: GETTY, ALAMY

Analyse av betalingsevne

Betalingsevnen, eller kredittvurderingen din, er litt som en skjør plante i hagen: Du må stelle den, sørge for at den ikke blir skadet, og pleie den når den blir det. Det er så mange faktorer som påvirker betalingsevnen din, fra hvor mye du har lånt til hvor mye långiverne *ønsker* du vil låne, og da er kunstig intelligens nyttig for å analysere og levere den beste strategien for at du bevarer en sunn betalingsevne. Det finnes flere tilgjengelige verktøy, så ta deg god tid og spør deg selv hva du ønsker til før du registrerer deg.



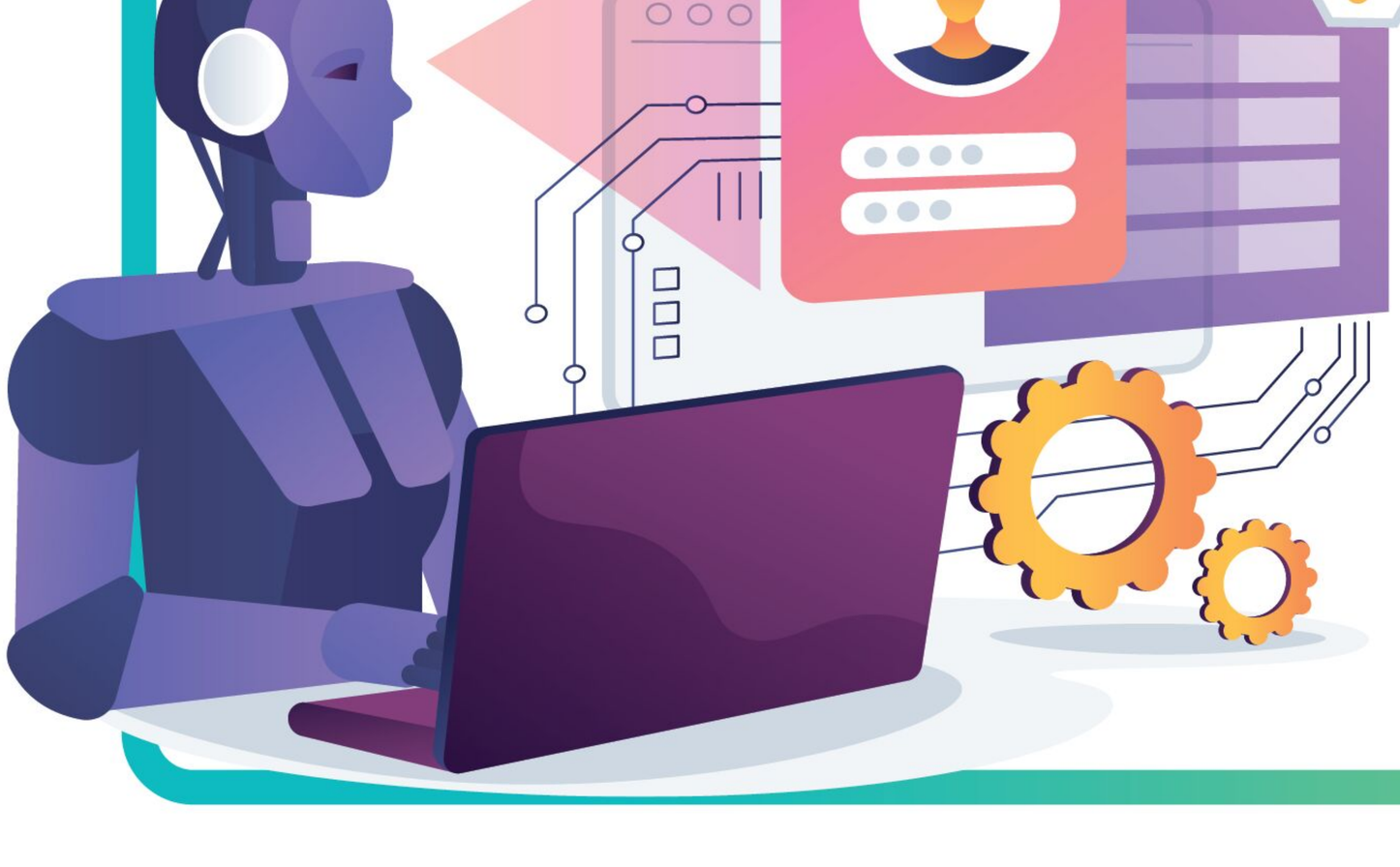


Deling av regninger

Det er bursdagsmiddag for kollegaen din – og alle rundt deg har drukket og spist sin egen vekt i vin og sushi, mens du bare har tatt et glass vann og noen oliven fordi du ikke er sulten og vil gå tidlig hjem. Gruer du deg til regningen? Selvsagt, spesielt når en beruset tulling mumler «Skal vi dele alt likt?» til deg. Men det finnes hjelp å få. En app kan finne ut hva alle skylder på en ikke-pinlig måte. (Skjønt selv AI kan ikke overbevise noen om at de har drukket seks øl når de er sikre på at de bare har drukket fire.)

Skanning av kvitteringer

● Du trenger ikke lenger å prøve å tyde den lille skriften på kvitteringene dine, og sutre over at du ikke finner lesebrillene dine. Bare bruk telefonen til å skanne en kvittering, så vil den kunstige intelligensen i en app umiddelbart dekode, analysere og lagre tekst og tall. Når du etter hvert skal gjøre opp regnskapet ditt, har du tallene og betalingsmottakerne rett foran deg. Disse appene er spesielt nyttige hvis du skal levere reiseregninger, hvis du er bekymret for at du ved en feiltakelse har betalt 1000 kroner for en vare til 100 kroner, eller hvis du bare er lei av å ha hauger med kvitteringer på kjøkkenbenken.



Verktøy for å bekjempe svindel

● Dagens verden er infisert av tvilsomme mennesker som prøver å svindle deg, kanskje såpass at vi vegrer oss mot å klikke på en internettlenke eller til og med svare på telefonen når et ukjent numemr ringer. Men vi har gode hjelpere i AI. Det finnes apper for å beskytte deg mot svindel som er designet for å stjele pengene dine. En av oppgavene de utfører, er å skanne all innkommende kommunikasjon for sikkerhet, der AI-komponenten brukes til å utnytte svindelmønstre. De kan også «klikke i forveien», så å si, og sjekke hvor lenker fører før du klikker på dem.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Nybegynnervennlige investeringsverktøy

● Ønsker du å begynne å investere i aksjer? Du er ikke alene, og millioner av mennesker velger å prøve seg på investeringer når de har nådd et visst inntektsnivå. Du kan gjøre det på egen hånd, og det er faktisk den morsomste måten å gjøre det på – men det er også den mest risikofylte, så hvis du har lav risikovilje, bør du få hjelp av en AI. Apper kan søke i markedet etter investeringsmuligheter for deg, men som med all annen økonomisk aktivitet må du være bevisst på hvor mye du er villig til å tape når (ikke hvis) et gitt scenario går galt.



Sende penger

Har du noen gang prøvd å overføre et større pengebeløp til utlandet, for eksempel som en bryllupsgave til kusinen din som bor i Sydney? Det var et stort problem inntil PayPal kom, og selv da kostet det en irriterende sum penger. Heldigvis har AI kommet i form av apper som bidrar til å redusere risikoen for svindel, gir deg en brukervennlig opplevelse og gir deg støtte når du trenger det. Med tanke på de ulike økonomiske hindringene som finnes i 2025 mellom ulike land, kan kunstig intelligens på dette området vise seg å være svært nyttig.



Bankapper

Vi vet alle at den fysiske bankfilialens dager er talte, og selv om du kanskje synes det er synd, avhengig av omstendighetene og hvor du bor, er det ingen tvil om at en digital oversikt over kontoen gjør alt det som en fysisk bank gjør, og mer til. Bankapper har eksistert lenge, men den nylige inntoget av kunstig intelligens på dette feltet betyr at apper kan gjøre mer, jobbe raskere, oppdage svindel, analysere kontantstrømmønstre og anbefale bedre løsninger. De tar selvfølgelig betalt for innsatsen, så les det som står med liten skrift. Kanskje ting ikke har endret seg så mye likevel.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

SMARTERE SHOPPING

Få maksimal kjøpekraft med disse AI-forbedrede shoppingverktøyene.

Finn de laveste prisene

● Du kan bruke kunstig intelligens til å kartlegge markedet og avsløre hvor et gitt produkt er billigst – enten det er på nettet eller i en fysisk butikk. Nettsteder med dette som formål har selvfølgelig eksistert i årevis, men det kreves kunstig intelligens for å skanne et stort antall forhandlere i sanntid og oppdatere deg etter hvert som prisene svinger. Husk selvfølgelig at butikkenes egne apper er partiske, så sjekk mer enn én kilde.





Tilbudskoder og rabatter

● I disse dager tilbyr mange nettbutikker attraktive rabatter for å få deg med på laget, og da hjelper det å ha kunstig intelligens på din side. Dette er et AI-verktøy hvor forbrukeren kan finne et hvilket som helst antall rabattkoder som du kan taste inn i kassen: Selv om du bare kan utføre et vanlig nettsøk etter kodene du trenger i stedet, vet du ikke om kodene er aktuelle eller om de utløp for to år siden. Hvorfor kaste bort tid på å taste foreldede (og irriterende) rekker a tegn som GIMME10PCOFFNOW inn i en boks når en app kan gjøre det for deg?

Fly billigere

● Er du på utkikk etter en flyreise? Med tanke på hvor mye flyselskapene varierer prisene sine på daglig, ukentlig eller månedlig basis, er det vanskelig å finne den rimeligste billetten - og det er her AI kommer inn i bildet. Apper som WayAway og eSky analyserer kostnadsmønstre over tid og kan fortelle deg når den ønskede flyreisen sannsynligvis vil være billigst. Menneskelig intuisjon kan slite med å finne denne typen mønstre med så mye data å sortere, så dette er en jobb som generativ AI åpenbart er bygget for. Dessverre kan ikke disse appene velge flyreiser med den beste (eller minst forferdelige) maten.



Penger tilbake

● «Kjøp denne sofaen/bilen/sølvskjeene og få 10 % avslag!» har vært et hyppig akkompagnement til mer eller mindre alle netthandeler i noen år nå, men forskjellen med den nyeste generasjonen av apper er at de bruker kunstig intelligens. Noen av disse gjør jobben med å faktisk skaffe deg avslagene du ønsker basert på kjøpene du har gjort, mens andre sporer opp tilgjengelige tilbud på varer som bensin i ditt nærområde. I begge tilfeller brukes maskinlæring til å utvinne data og finne måter å få pengene dine til å jobbe hardere på.

BILDER: GETTY



Spor priser på tvers av flere butikker

● De fleste av appene som er listet opp her, gjør en versjon av den samme jobben, med andre ord å skaffe deg det produktet du vil ha til den beste prisen. Andre sammenligner flere nettbaserte (og i noen tilfeller også offline) priser for det samme produktet, i sanntid. Dette er selvsagt nyttig fordi det betyr at du ikke trenger å sjekke butikkene over en tidsperiode når prisene oppdateres samtidig. Dette er lurt når du for eksempel skal sammenligne prisen på ukens innkjøp i ulike supermarkeder. Tenk på AI, i dette tilfellet, som en person som kan gjøre den samme enkle jobben til samme tid mange ganger om igjen.

Finn det du trenger … uten å vite det

● Du vet at du trenger en jakke til vinteren, eller en bryllupsgave til en venninne – du vet bare ikke hva du vil ha utover den grunnleggende beskrivelsen. Vi har alle vært i den frustrerende situasjonen. Nå er det hjelp å få. Du kan fortelle en kjøpshjelp-app omtrent hva du er ute etter, og den svarer med spesifikke forslag. Deretter hjelper den deg gjennom detaljene, og gradvis finner den frem til varer du ikke visste at du trengte – men som du vil kjenne igjen når du kommer frem. Budsjett- og stedsdetaljer hjelper den kunstige intelligensen med å finne det du vil ha.



Vær mer miljøvennlig

● Flere AI-drevne shoppingapper fokuserer på hvor miljøvennlige innkjøpene dine er, noe som gjenspeiler samfunnets økende bekymring for klodens ve og vel. Disse gir deg informasjon om karbonkostnaden for kjøpet ditt og den tilhørende miljøpåvirkningen fra produksjon, distribusjon og bruk av det du kjøper. Som vi diskuterer andre steder på disse sidene, medfører bruken av AI i seg selv en miljøkostnad på grunn av vannforbruket i serverparker, så husk det. Det kan være bedre å handle i fysiske butikker, i hvert fall når det gjelder miljøet.



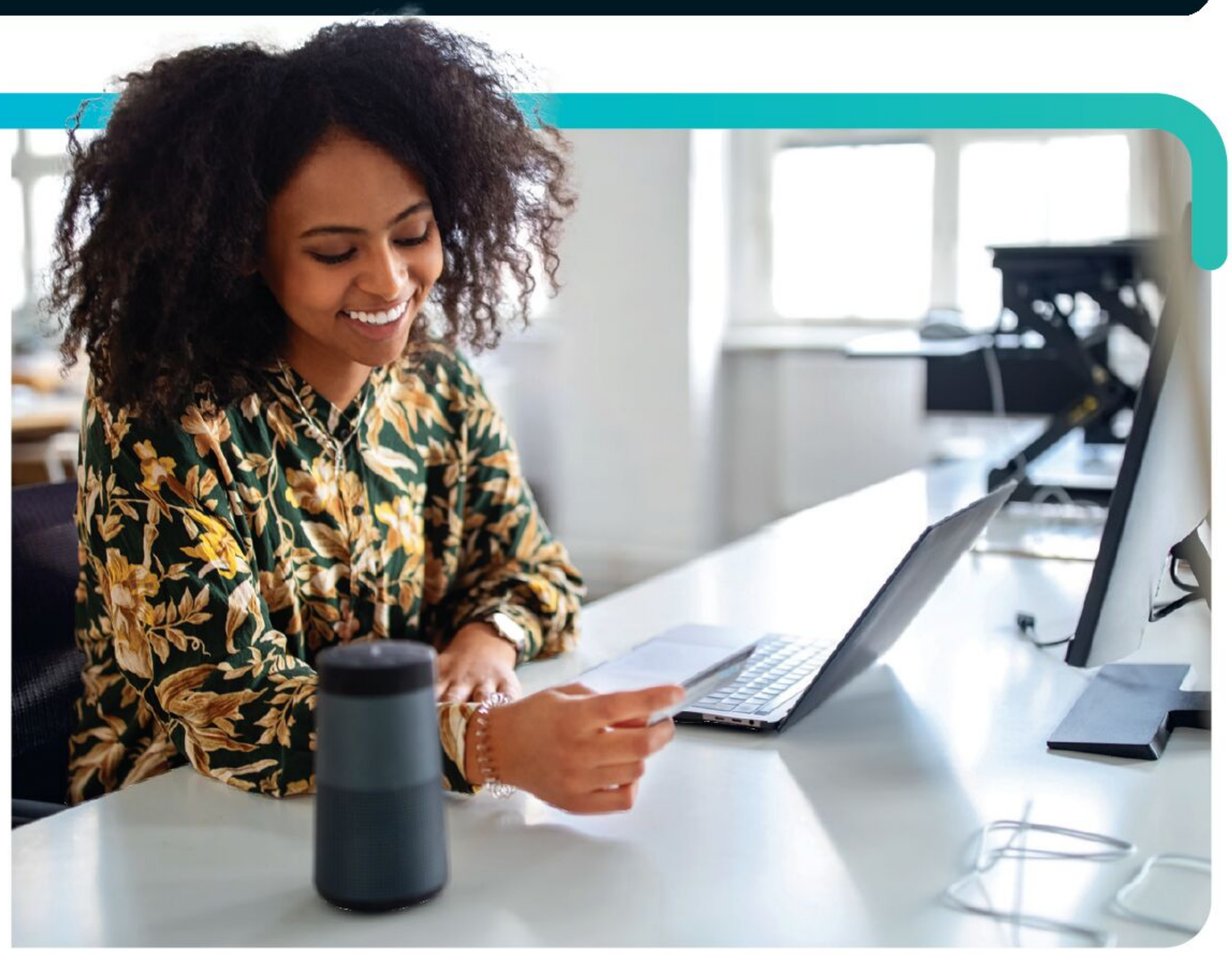
Kontroller og oppsummer anmeldelser

● **Handler du på Amazon? En app kan gå gjennom produktanmeldelser slik at du slipper, noe som er svært tidsbesparende når du tenker på hvor mange tusen anmeldelser enkelte varer tiltrekker seg. En ulempe er at appen ikke er immun mot falske anmeldelser, et voksende problem overalt på nettet, så vær skeptisk og ikke tro på alt du leser. Forutsatt at falske vurderinger er i mindretall for det du kjøper, vil du imidlertid få et rimelig nøyaktig inntrykk av hva folk flest synes om produktet du vil kjøpe. Bare ikke ta for mange spesifikke detaljer for god fisk.**

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Stemmeassistenter

● Bare den mest godtroende Alexa-bruker tror at den allestedsnærværende AI-enheten bare er der for å spille musikken vår, stille inn tidtakere og fortelle oss oppskrifter. For den er jo selvsagt der i Amazons eierinteresser, og tar gjerne imot bestillinger på Amazon, så lett som bare det. Er dette en dårlig ting i seg selv? Ikke slik vi ser det. Hvis du følger grunnleggende protokoller for sikkerhet når det gjelder finansielle transaksjoner, kan en Alexa være et veldig praktisk verktøy.



AI-stylister

● Hvis du er på utkikk etter den beste måten å matche plaggene i garderoben din på, slik at de utgjør en kul kombinasjon når du bruker dem sammen, finnes det mange AI-drevne apper som kan gi deg gode råd. Dette forutsetter riktignok at du har et stort antall klesplagg i ulike farger og stiler, og ikke bare ett par jeans og tre svarte T-skjorter, men hvis du faktisk har så mange klær at du har en tendens til å glemme hva som ligger bakerst i klesskapet, kan du velge en nyttig app og la den motekyndige AI-en gjøre jobben.



Personlig shoppingassistent

● Det finnes apper som kan være shoppingvennen din, som vet hva du liker, og som ønsker å hjelpe deg med å finne det. I bunn og grunn er dette den samme prosessen som med menneskelige shoppere – med andre ord, du gir dem en vag skisse, og de kommer tilbake med detaljerte ideer – men med innebygd AI som skanner et mye bredere utvalg av alternativer for deg. Disse appene er spesielt gode til å raffinere ideer, det vil si å se på et gitt produkt og deretter velge et annet som er akkurat som det første – bare litt bedre.



Lagerkontroll i sanntid

● Endelig har du funnet varen du vil kjøpe, og du er fornøyd med prisen. Du klikker på «Legg i handlekurven» – men nettsiden eller appen du bruker, forteller deg at varen er utsolgt. Eller enda verre, du bruker tid og penger på å gå til butikken for å kjøpe en bestemt vare … bare for å finne en tom hylle. Unngå denne irritasjonen ved å bruke en app som forteller deg hvor de gode varene er og sammenligner priser. Noen varsler deg når varen du er ute etter, er tilbake på lager etter å ha vært utsolgt i en periode. Den eneste utfordringen er da å kjøpe de ettertraktede varene før noen andre gjør det, ikke sant?

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

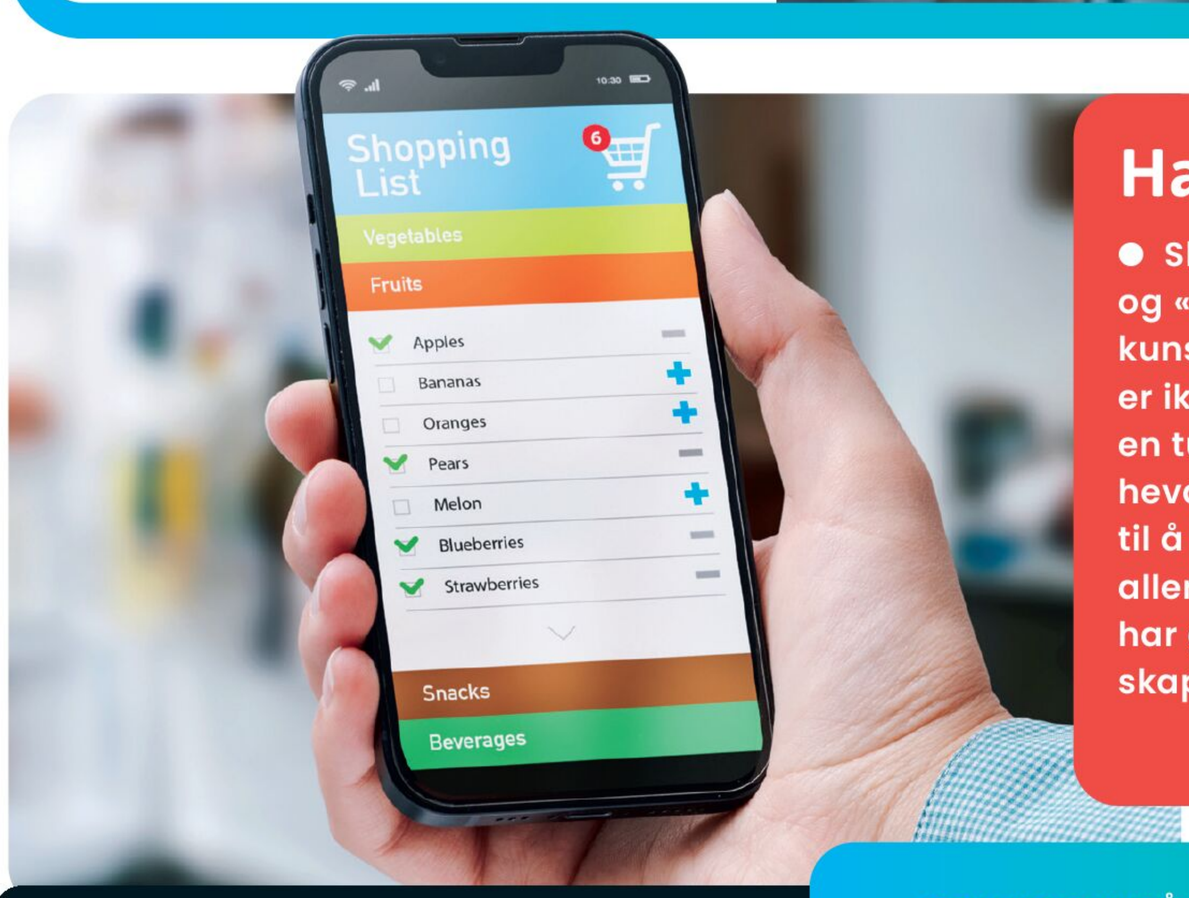
MATLAGING

**Slik kan AI forbedre måltidene dine.
Håper det smaker!**

Bruk opp restene

● Du kan legge inn en liste over ingrediensene du har for hånden – enten det er i kjøleskapet eller kjøkkenskapet – i en app, så vil den bruke listen til å foreslå oppskrifter. Det fine med dette er at du kan bruke pastarestene fra kvelden før, eller skinken og osten som tar opp plass i kjøpleskapet. Det er riktignok begrenset hva du kan gjøre hvis du ikke har handlet på en stund: Hvis du er student og bare har en halv tube majones og en makrellboks i huset, kan ikke engang AI hjelpe deg.



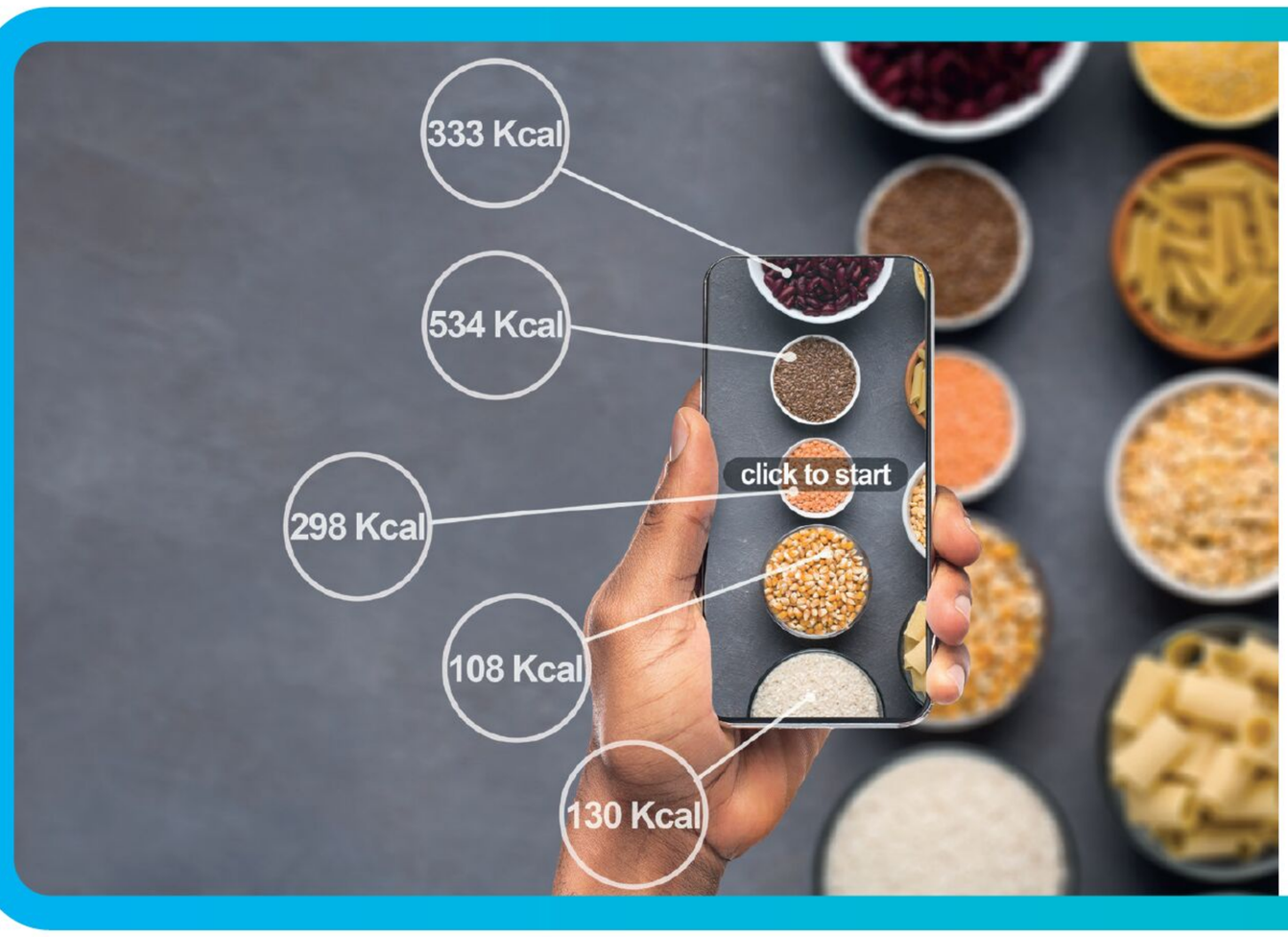


Handleliste-generator

● Skal man dømme etter antallet apper med «shopping» og «dagligvare» i navnet, er det veldig populært å be kunstig intelligens om å sette sammen en handleliste. Det er ikke så rart, for det er vanligvis ikke så gøy å planlegge en tur på butikken. Heldigvis finnes det mange verktøy som hevder å gjøre matinnkjøpene enklere, men for å få dem til å fungere effektivt må du fortelle dem nøyaktig hva du allerede har. Det kan være tidkrevende hvis du, som oss, har glass med tørket oregano fra 2009 stående bakerst i skapet.

Forslag til oppskrifter

● Kommer du ikke på noe å lage? ChefGPT (ja, veldig bra) og Apples oppskriftsgenerator er der for å hjelpe deg. De tar utgangspunkt i en liste over hva du liker og ikke liker, tar hensyn til hvor mange du skal lage mat til, legger til alternativer som hvor mye tid du har til rådighet – og foreslår (forhåpentligvis) noe som kan friste. Hvis du har tydd litt for mye til velprøvde måltidsløsninger som spaghetti med kjøttsaus i det siste, noe vi alle gjør av og til, kan du prøve ett eller flere av disse verktøyene. Alltid lurt med variasjon i kosten, ikke sant?



Kalorikalkulator

● Det finnes apper som hjelper deg å holde oversikt over kaloriinntaket ditt, enten ved å regne ut energien ut fra en liste med ingredienser som du legger inn, eller fra et bilde av en gitt matvare eller måltidsporsjon. Det sistnevnte alternativet er åpenbart enklere, selv om appen bare kan anslå den omtrentlige vekten av maten din i stedet for å måle den nøyaktig, så det kan være best å se på kalorikalkulatoren som omtrentlig beregning. Du kan lure appen ved å gjemme en Toblerone under salatbladet du fotograferer, men det anbefaler vi ikke.

BILDER: GETTY

Smarte kjøleskap

● Hvis du har store og komplekse behov for matlaging i hjemmet, bør du kanskje vurdere å investere i et smartkjøleskap, som har en innebygd AI-drevet app som sporer mengden av varene du oppbevarer i kjøleskapet. Noen modeller lærer seg også bruksmønsteret ditt for å optimalisere kjøleytelsen. De mest avanserte kjøleskapene vil varsle deg når en bestemt matvare du bruker ofte, er i ferd med å gå tom. Vi sier ikke at smartkjøleskap er uunnværlige for alle, spesielt ikke hvis du bare spiser egg og nudler, men vi kan godt se for oss at store, sultne familier kan ha nytte av dem.

Ha oversikt på utløpsdatoer

● Spar penger og vær snill mot miljøet ved å bruke apper til å holde oversikt over holdbarheten på de lett bedervelige varene dine. Vi har vel alle sett på pålegg som er over dato et par dager og lurt på om det er trygt? Og ikke snakk om den melkekartongen som smaker ok, men som lukter litt vellagret ... Hvis en app kan fortelle deg hvor lenge et produkt er trygt å konsumere, vil det hjelpe deg med å ta en informert beslutning om hvorvidt du skal spise det eller kaste det.



Forslag til vin og mat som passer sammen

● Kanskje du nøyer deg med å drikke en tilfeldig hvitvin til fisk og en tilfeldig rødvin til lam. Mange av oss trenger aldri å gå dypere enn det med vinvalgene våre, men hvis du føler trang til å utfylle maten med en mer presist matchende vin, kan AI gjøre jobben for deg. Det er her generativ kunstig intelligens virkelig kommer til sin rett: Siden det finnes over 10 000 vinsorter på planeten, fordelt på seks hovedkategorier (takk, Google), ville det vært så godt som umulig å finne akkurat den vinen som passer best til måltidet du har valgt, hvis du prøvde deg på det uten hjelp.



Regn ut porsjonsstørrelser

● Noen apper er utviklet for å hjelpe deg med å tilpasse matporsjonen til trenings- og ernæringsmålene dine, noe som er en mer kompleks oppgave enn du kanskje forestiller deg hvis du aldri har måttet tenke på dette før. Er du en stillesittende eller aktiv person? Foretrekker du brødskive eller granola til frokost? Er noen i ferd med å bake en diger sjokoladekake til bursdagen din? Bør du skjenke det tredje glasset med rødvin? Alle disse spørsmålene og mange flere vil gjøre det mulig for den kunstige intelligensen å sjekke eksisterende ernæringsdata og anbefale hvor mye av ulike matvaregrupper du kan innta for å holde deg sunn og energisk.

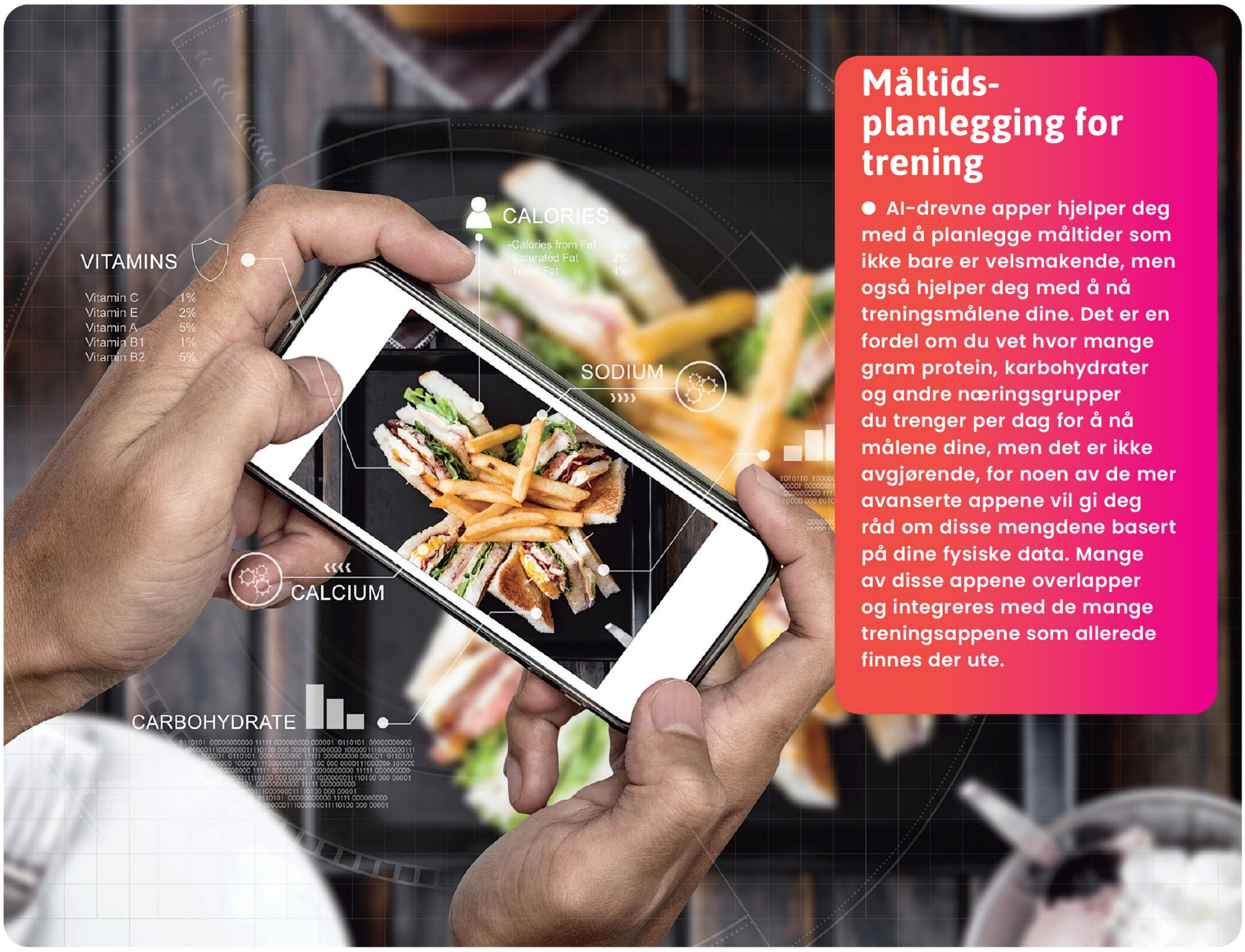


BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Gjenskap et måltid

Du har vært ute og spist den beste paien, pastaen eller desserten noensinne, og har bestemt deg for å lage den samme retten hjemme (men til en fjerdedel av prisen, naturligvis). Med mindre du tør å spasere inn på restaurantkjøkkenet og kreve oppskriften fra kokken, trenger du en AI-drevet app som hjelper deg med å gjenskape den deilige maten. Det finnes verktøy som hevder å gjøre deg i stand til å gjøre dette, ved å bruke maskinlæring til å analysere bildene du har tatt av maten. Deretter forteller den deg hvilke ingredienser du bør kjøpe og hvordan du skal kombinere dem. Men husk at ekte kokker sannsynligvis ikke liker dette.





Måltids-planlegging for trening

AI-drevne apper hjelper deg med å planlegge måltider som ikke bare er velsmakende, men også hjelper deg med å nå treningsmålene dine. Det er en fordel om du vet hvor mange gram protein, karbohydrater og andre næringsgrupper du trenger per dag for å nå målene dine, men det er ikke avgjørende, for noen av de mer avanserte appene vil gi deg råd om disse mengdene basert på dine fysiske data. Mange av disse appene overlapper og integreres med de mange treningsappene som allerede finnes der ute.

Allergidetektorer

● Allergibevissthet er en alvorlig sak som kan redde liv, så hvis du velger å sjekke maten din for potensielle allergener med et AI-verktøy, bør du sjekke at den du bruker, er oppdatert, pålitelig og støttet av medisinsk ekspertise. Appene som finnes nå, tar vanligvis utgangspunkt i en liste over ingredienser i maten og advarer deg hvis noe på listen kan utgjøre en potensiell risiko, mens den neste bølgen av apper vil sannsynligvis komme i form av en bærbar enhet som «smaker» på maten din og sjekker resultatene opp mot eksisterende data. Rådfør deg med helsepersonell hvis du er det minste i tvil.



Fotogjenkjenning av mat

● Verktøy med bildegjenkjenning kan identifisere hva du nettopp har spist. Det er nyttig hvis du vil huske måltidet til neste gang, finne ut av en mystisk ingrediens i det, eller bare fordi du ikke aner hva retten er, selv om den smaker godt (tro oss, dette skjer). Dette kan være spesielt nyttig hvis du spiser en tallerken med bánh xèo på landsbygda i Vietnam, en bolle med efo riro i en landsby i Nigeria eller noe gult og geléaktig som bestefaren din nettopp har laget til deg «fordi vi pleide å spise det under krigen».

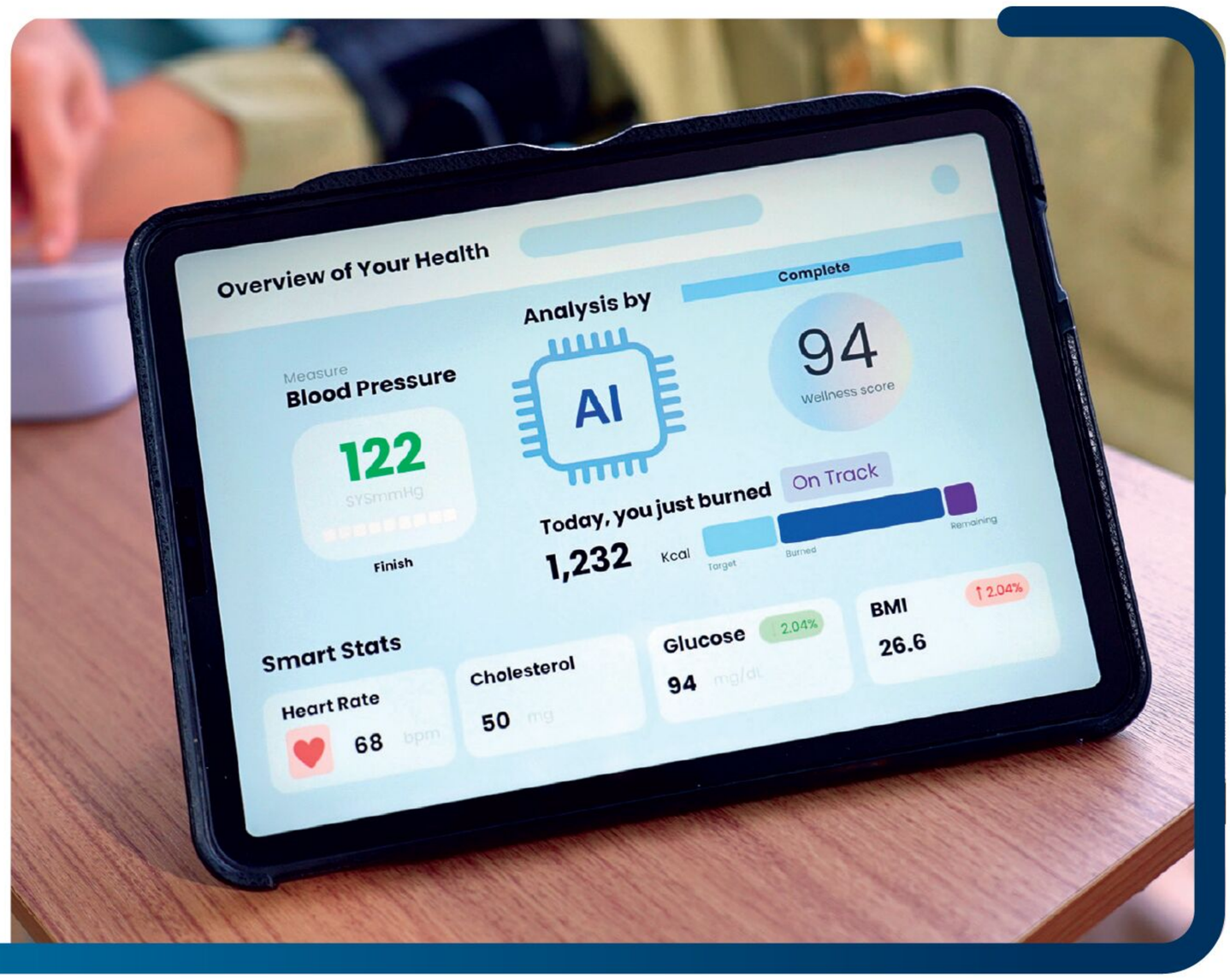
BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

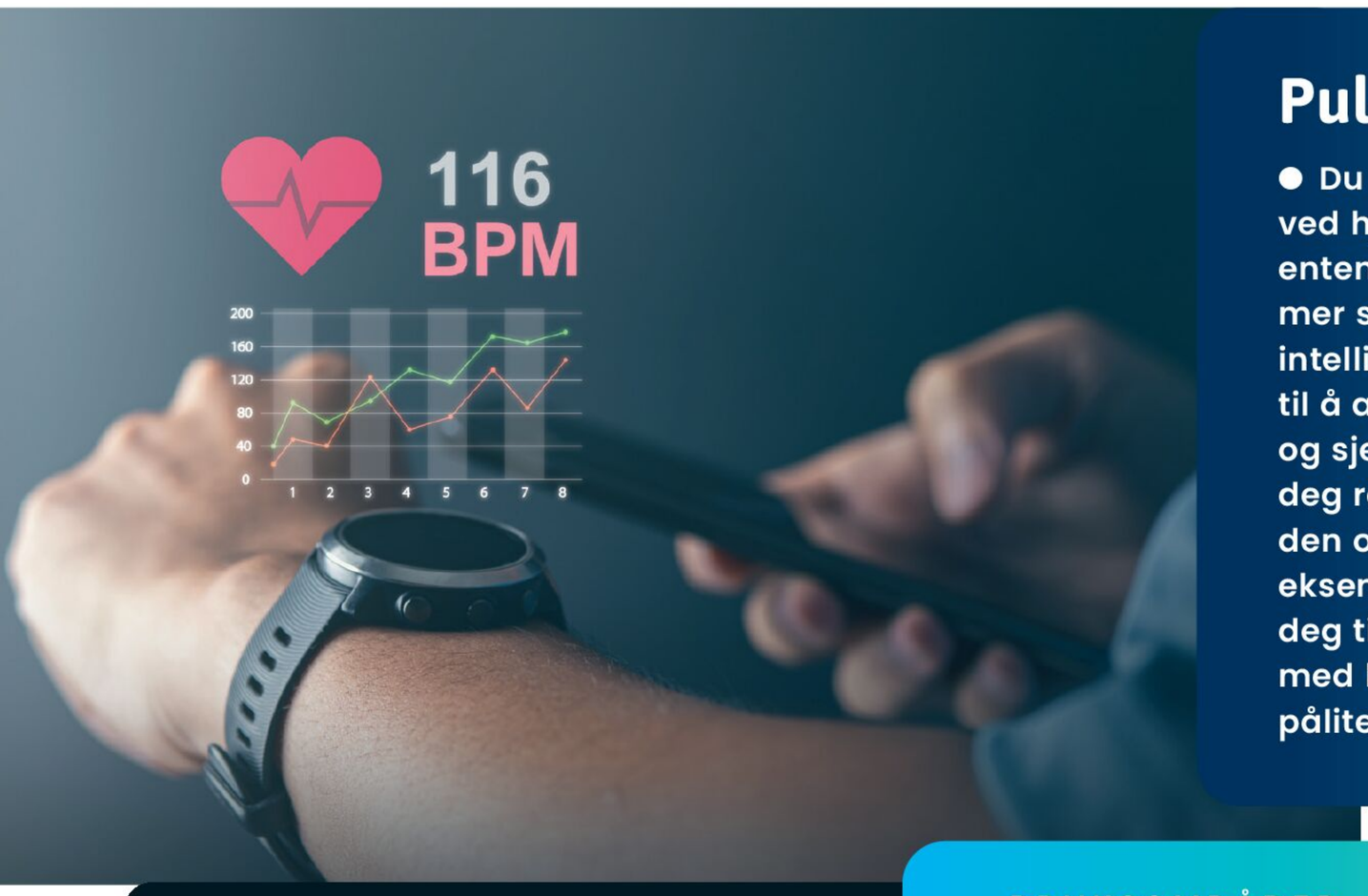
KOM I FORM

Bruk kunstig intelligens til å nå treningsmålene dine og komme i bedre form.

Fitness-trackere

Du har et treningsprogram, du holder deg til det, og du har det gøy. Det er flott! Men hvordan vet du om det fungerer så bra som det burde? Trening handler tross alt ikke bare om hvor langt du kan jogge eller hva vekten viser – så hvorfor ikke bruke en treningsapp for å holde oversikt over fremgangen din? Noen verktøy ser på hva du gjør, analyserer aktivitetene og prestasjonene dine, og ved hjelp av maskinlæring i de enorme datamengdene som finnes på dette området, gir den deg regelmessige rapporter om fremgangen din. Den gir deg også råd om hvordan du kan forbedre rutinen din for å oppnå raskere og bedre resultater.





Pulsmåler

Du kan holde oversikt over pulsen og andre sider ved hjertehelsen din ved hjelp av bærbar teknologi, enten det dreier seg om et enkelt armbåndsur eller et mer sofistikert pulsbelte. I alle tilfeller vil den kunstige intelligensen bak maskinvaren bruke maskinlæring til å analysere hjerteslagene og hjertefrekvensen din og sjekke at alt går som det skal. I så fall vil den gi deg råd om hvordan du kan holde det slik, og hvis den oppdager at det kan være problemer – som for eksempel uregelmessig hjerterytme – vil den råde deg til å oppsøke lege. Som alltid bør du rådføre deg med helsepersonell hvis du er bekymret, og investere i pålitelig utstyr for denne viktige jobben.

Styrketrening

● Hvis du løfter vekter i stedet for å fokusere på kondisjonstrening for tiden, kan apper hjelpe deg med å løfte de tunge manualene trygt og riktig, som er bra for alle som bekymrer seg for at de løfter for lite eller for mye. Den vil gi deg råd om hviletid mellom øktene, advare deg hvis formen din ikke er trygg, og ikke minst gjøre de vanskelige regnestykkene: hvor mange repetisjoner per sett, hvor mange sett per treningsøkt, hvor mange treningsøkter per uke? Det er her generativ AIs evne til å utvinne tidligere data kommer til nytte. Tross alt er vitenskapen om å bygge muskler veldokumentert.



Personlig tilpasset treningsplan og veiledning

● Flere apper tar utgangspunkt i dine personlige opplysninger og, ved hjelp av maskinlæring, utformer den beste treningsplanen for din statistikk og dine mål. Appen er fleksibel, slik at den tilpasser planleggingen etter hvert som behovene dine utvikler seg, og den kan følge med på fremgangen din og reagere deretter – akkurat som en personlig trener ville gjort. Noen av appene tilbyr også en form for coaching: Selv om den kunstige intelligensen selvsagt er velinformert, vil den ikke ha like mye empati som et menneske (eller evnen til å skru på kjærlig pisk!).

BILDER: GETTY

Terapeutisk chatbot

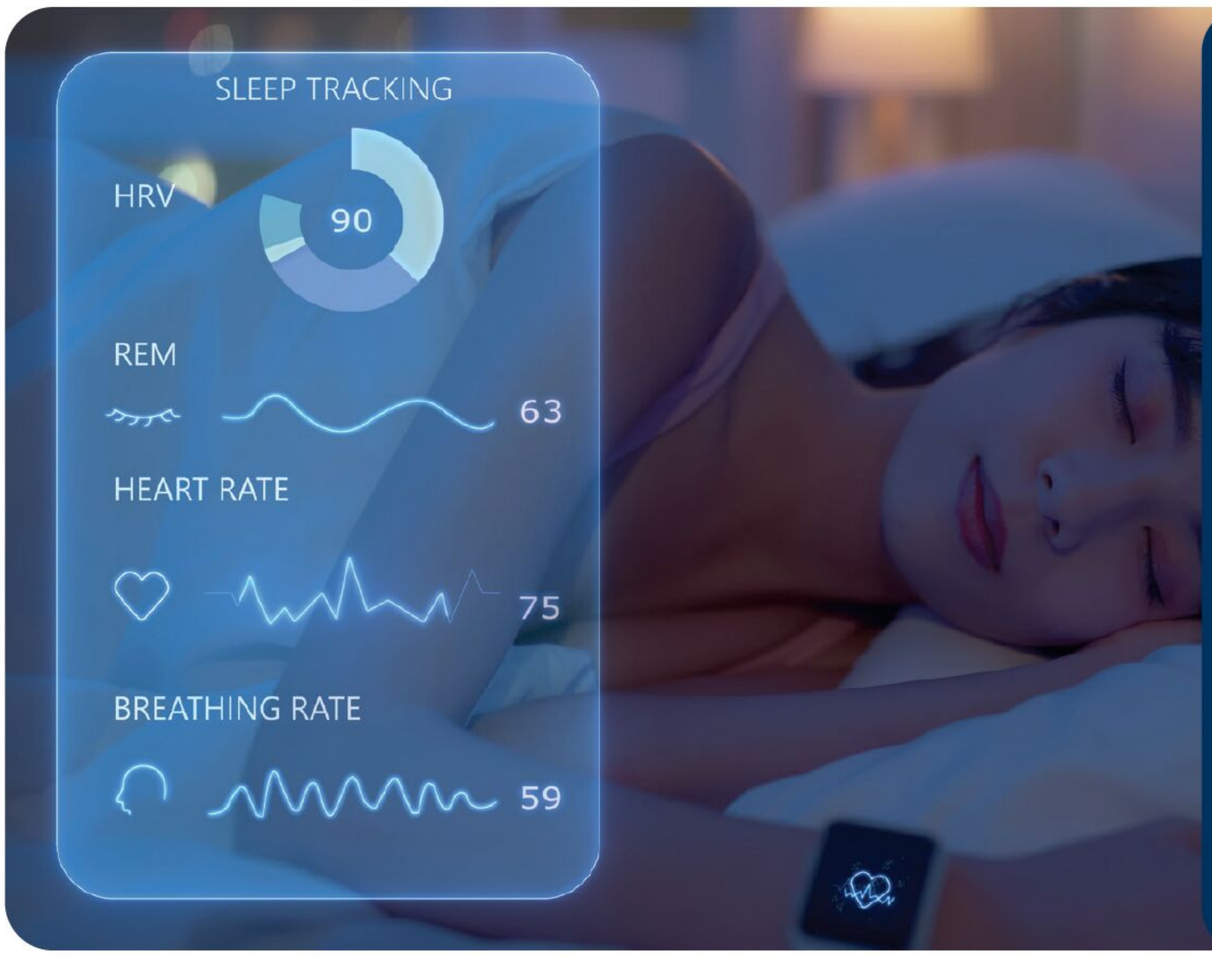
● Det er godt å snakke sammen, og det er viktig hvis du har problemer du trenger å jobbe deg gjennom, noe vi alle har til tider. Virkelige terapeuter vil mest sannsynlig ikke bli erstattet av en kunstig intelligens, fordi en stor del av terapijobben handler om empati, en svært menneskelig egenskap. Det gjør ikke rollen til terapifokuserte chatboter mindre viktig. Appene kan fungere som et supplement til en menneskelig terapeut eller rådgiver, og oppmuntre deg til å velge gode metoder som selvrefleksjon og emosjonell kompetanse. Bare det å bli spurt «Hvordan har du det i dag?» kan tross alt forandre dagen din.





Smartvekt

● Du nøyer deg kanskje med å gå på badevekten bare for å se hvor mye du veier, men hvis behovene dine er mer komplekse enn som så, bør du se på et smart alternativ. Det finnes smartvekter som tilbyr en rekke sofistikerte tjenester og dermed krever kunstig intelligens for å fungere. Disse tjenestene omfatter beintetthet og magefett, som noen ganger kan utføres med et håndholdt tilbehør som kobles med ledning eller trådløst til hovedenheten. De måler puls, analyserer hjertehelsen og din biologiske alder. Noen modeller kan også synkroniseres med den bærbare enheten din for ekstra funksjonalitet.



Søvnregistrering og analyse

● AI-drevne apper overvåker mengden og kvaliteten på nattesøvnen din. Søvn er en overraskende kompleks og viktig aktivitet som vi alle trenger å kunne leve et lykkelig liv. De enkleste av disse appene samler vanligvis inn data ved å lytte til pusten din mens du sover, og registrerer om og når du snorker, snur deg, snakker i søvne eller reiser deg for å gå på do. Mer avanserte løsninger har laken og senger som varmer eller kjøler deg ned mens du sover, og som til og med kan heve eller senke sovestillingen din.

Personlig tilpasset mindfulness

● Den mentale helsen din er like viktig som den fysiske, og siden det finnes så mye data om temaet, er det ikke overraskende at det finnes en rekke AI-baserte apper som kan hjelpe deg med å oppnå en balansert sinnstilstand. Appene utfører i det minste noen av funksjonene til en menneskelig terapeut, lærer om din livserfaring og daglige utfordringer og foreslår måter å opprettholde fokus og stabilitet på. Vær klar over at du selvfølgelig kjenner din egen sinnstilstand bedre enn noen app, og akkurat som med din fysiske helse, bør du rådføre deg med ekte helsepersonell hvis du har spørsmål.

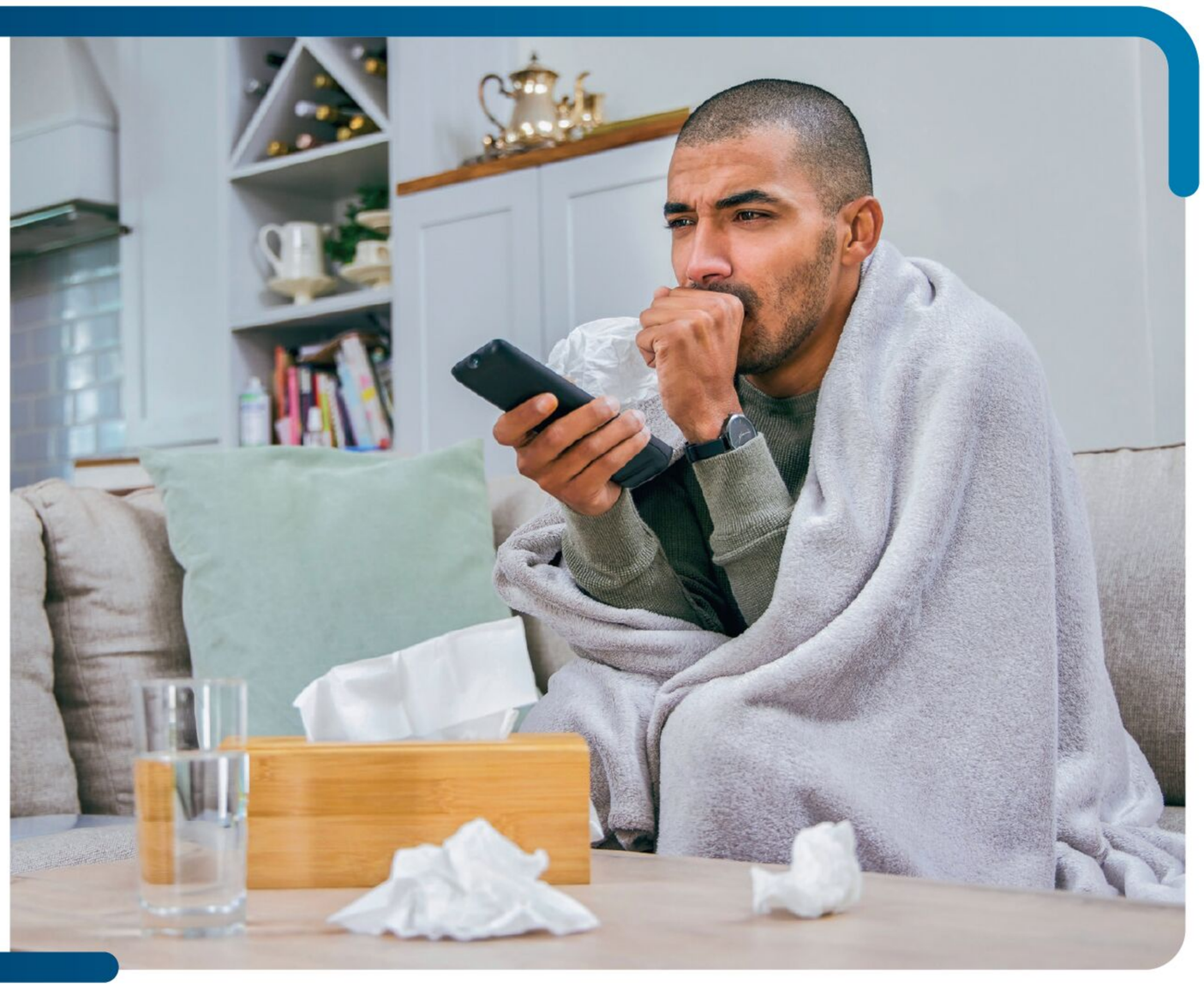




BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Symptomsjekk

● Rådfør deg alltid med helsepersonell før du setter din lit til en app, spesielt en som sjekker symptomer for deg, rett og slett fordi det er en mulighet for feildiagnostisering. Med det sagt kan apper være svært nyttige når det gjelder å få en første idé om hva et eller annet symptom kan bety. De beste av dem påpeker at analysene deres er mer omtrentlige enn definitive. Det er selvsagt mye enklere å skrive inn i en app enn å reise seg og oppsøke lege, men ikke la det hindre deg i å oppsøke ekte hjelp.





Rygg- og holdningsvakt

● Spenn en av disse futuristiske selene rundt brystet, slå den på, og den innebygde AI-en vil fortelle deg hvordan du står, går, løfter og løper på, og om det til slutt vil gi deg vond rygg. Dessverre vil ikke disse appene forvandle deg til en prima ballerina med det første, men de vil gi deg råd om hvordan du kan bli kvitt den slappe holdningen du har hatt siden du gikk på skolen og lærerne ropte «Rett i ryggen!». Sofagrisene og kontorslavene blant oss kommer til å takke disse apparatene i årene som kommer, merk våre ord.

Løpeapper

● Løping og jogging er velprøvde måter å holde seg i form på, få frisk luft og se litt av naturen, men du må vite hvor du skal løpe, hvor fort du skal løpe og når du skal stoppe for å hvile. Slike tips får du av en rekke løpeapper. Som alle gode helse-AI-er vil de spørre deg om din fysiske statistikk og kondisjonsnivå før du begynner, og deretter foreslå en rute og en ukentlig rutine for deg hvis du ber om det. Å logge øktene er halve moroa, spesielt siden mange av disse appene har en sosial funksjon der du og løpevennene dine kan heie på hverandre.



Apper for sykling

● Sykling er som løping, men med lengre distanser, høyere hastigheter, risiko for utstyrstrøbbel og mye mer lycra. Alt dette krever AI-assistanse for å maksimere potensialet (bortsett fra lycraen). Appene chatter med deg mens du tråkker langs ruten du har valgt, holder øye med pulsen din og sjekker om det er hindringer i veien. Dessverre er det ennå ingen app som kan pumpe luft i et punktert dekk eller sette på et plaster når du sykler inn i en hekk, så ikke stol på kunstig intelligens helt ennå. Vær forsiktig på veien!

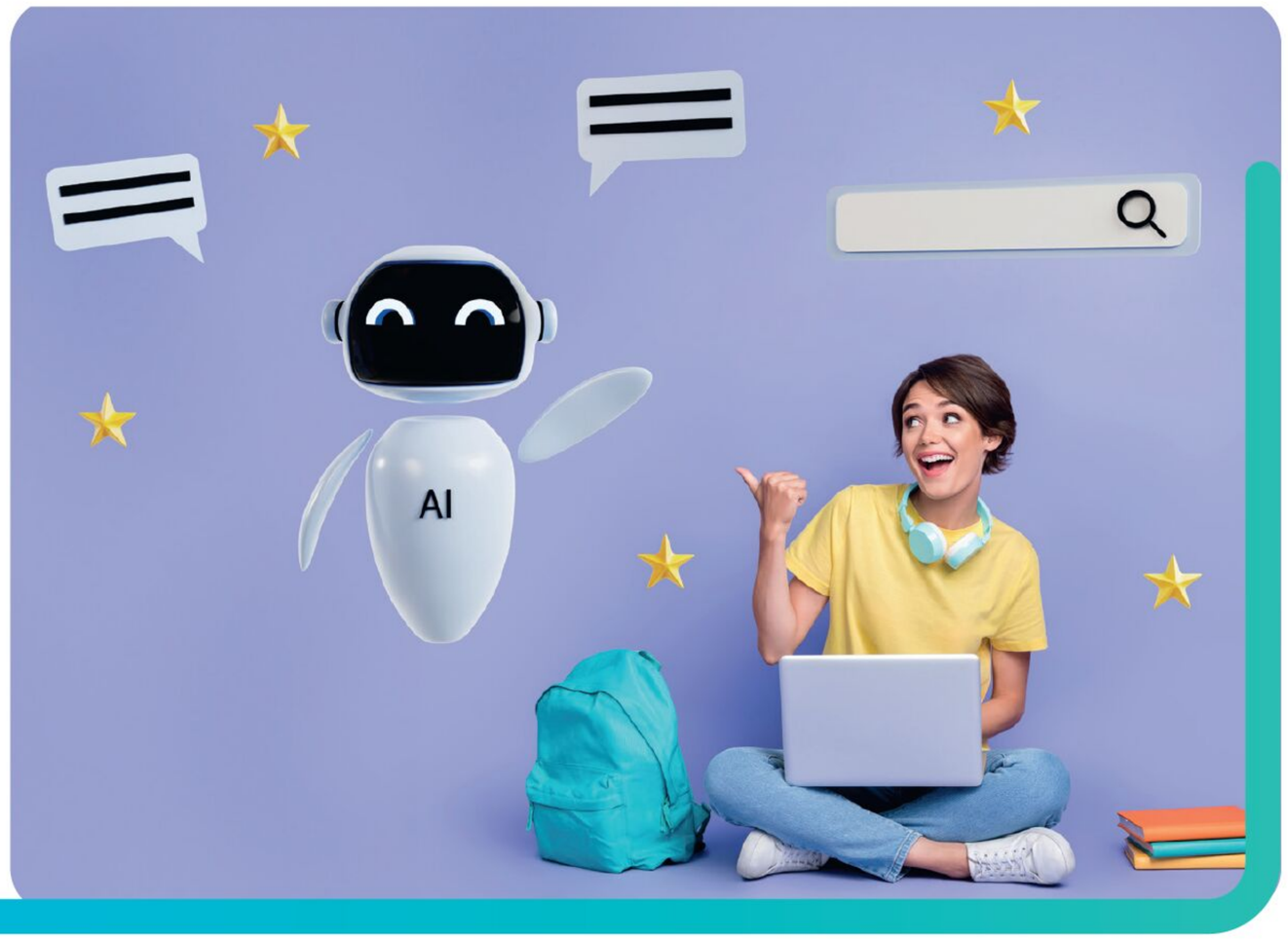
BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

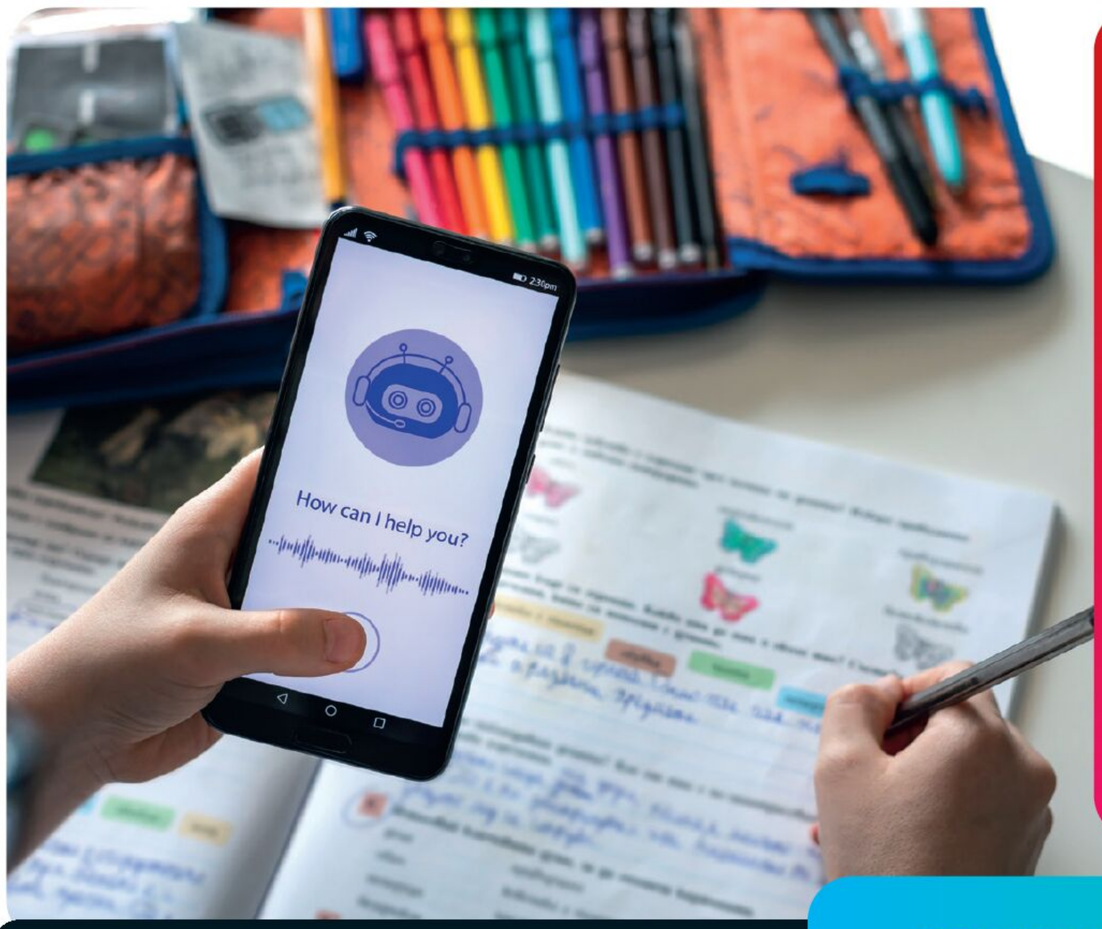
LÆR MED KUNSTIG INTELLIGENS

AI-drevne læringsverktøy hjelper verden med å studere.

AI-lærere

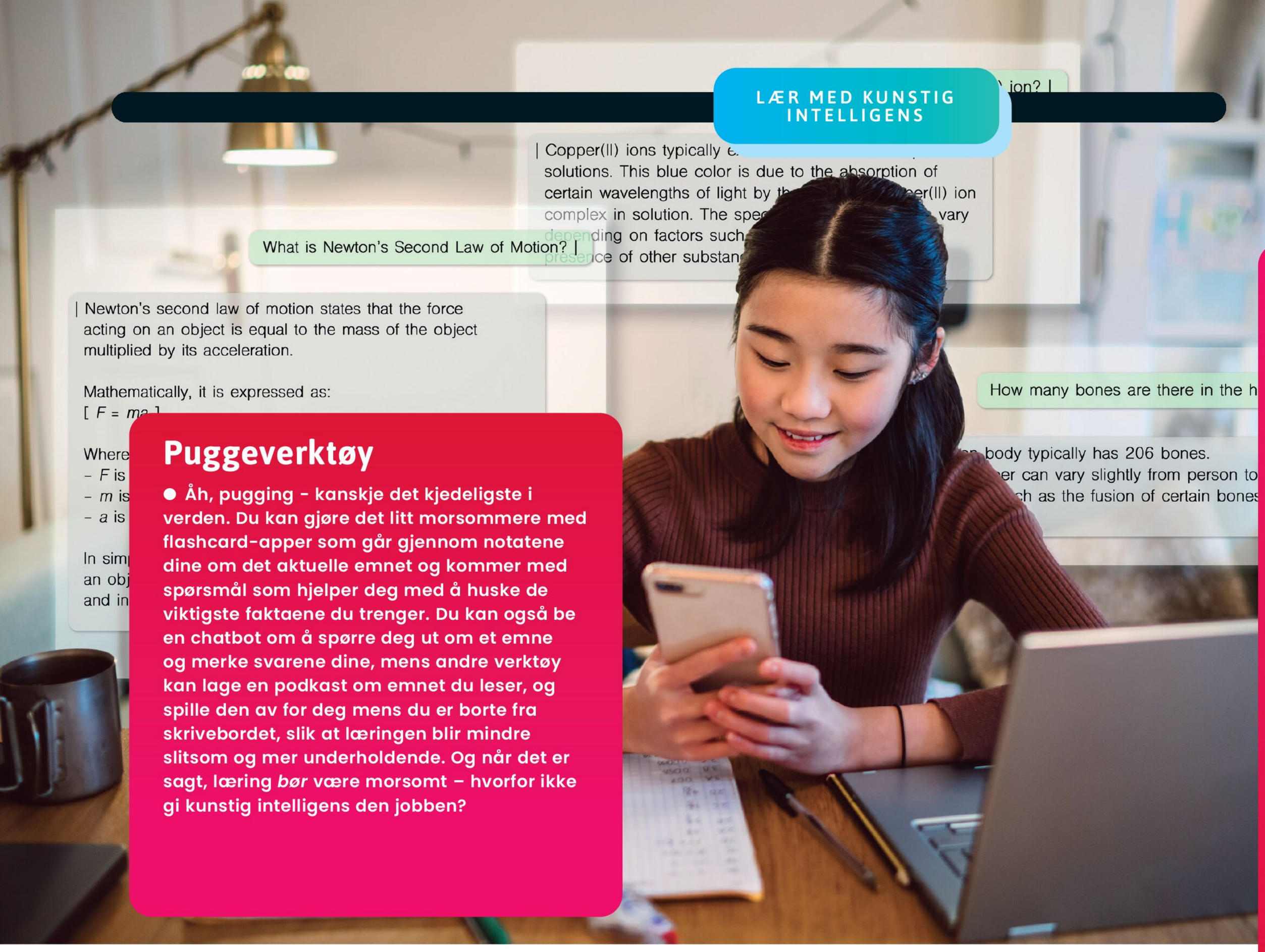
● Det er en ny bølge av AI-drevne undervisnings- og læringsapper på trappene, rettet mot studenter, lærere og foreldre. Sistnevnte er den viktigste målgruppen, ettersom det er de som er mest skeptiske til AI-løsninger – og betale for dem når de først er overvunnet. I likhet med alle AI-verktøyene vi har undersøkt så langt, tilpasser og leverer disse appene et opplæringsprogram basert på eksisterende kunnskap fra etablerte pedagogiske metoder. De mest brukervennlige av disse lover å veilede brukerne til de riktige svarene på oppgavene, i stedet for bare å gi dem løsningene på forespørsel.





Stemmeassistenter og chatboter

● Flere verktøy bruker stemmeinteraksjon for å veilede elevene gjennom læringsprogrammer, men de er ikke bare der for å svare på spørsmål. Slike verktøy forstår også når et emne er komplekst og trenger en grundig forklaring i et lavere tempo, og de kan starte relevante diskusjoner for å hjelpe elevene med å se ting fra en annen vinkel. Andre stemmeassistenter er utviklet for å hjelpe synshemmede studenter, og dette bærer faktisk bud om et mye bredere bruksområde for slike apper: Stemmeassisterte verktøy viser seg allerede å være nyttige i håndteringen av alle slags funksjonshemminger, både i finans- og bedriftsverdenen og i utdanningssektoren.



Puggeverktøy

● Åh, pugging – kanskje det kjedeligste i verden. Du kan gjøre det litt morsommere med flashcard-apper som går gjennom notatene dine om det aktuelle emnet og kommer med spørsmål som hjelper deg med å huske de viktigste faktaene du trenger. Du kan også be en chatbot om å spørre deg ut om et emne og merke svarene dine, mens andre verktøy kan lage en podkast om emnet du leser, og spille den av for deg mens du er borte fra skrivebordet, slik at læringen blir mindre slitsom og mer underholdende. Og når det er sagt, læring *bør* være morsomt – hvorfor ikke gi kunstig intelligens den jobben?



Øving i musikk

● Den tiden er forbi da det å lære seg et instrument innebar å sitte i noens støvete stue og spille «Kumbaya, My Lord» 800 ganger mens man prøvde å ikke besvime av kjedsomhet. Last ned en av mange appene for å øve seg på et instrument, og den kunstige intelligensen som ligger bak, vil skreddersy et kurs for deg. Den vil gå frem i et tempo som passer for deg, foreslå sanger som du faktisk liker, og det beste av alt er at den ikke vil himle med øynene hvis du spiller en G7-akkord i stedet for en fiss.

BILDER: GETTY

Språkopplæring

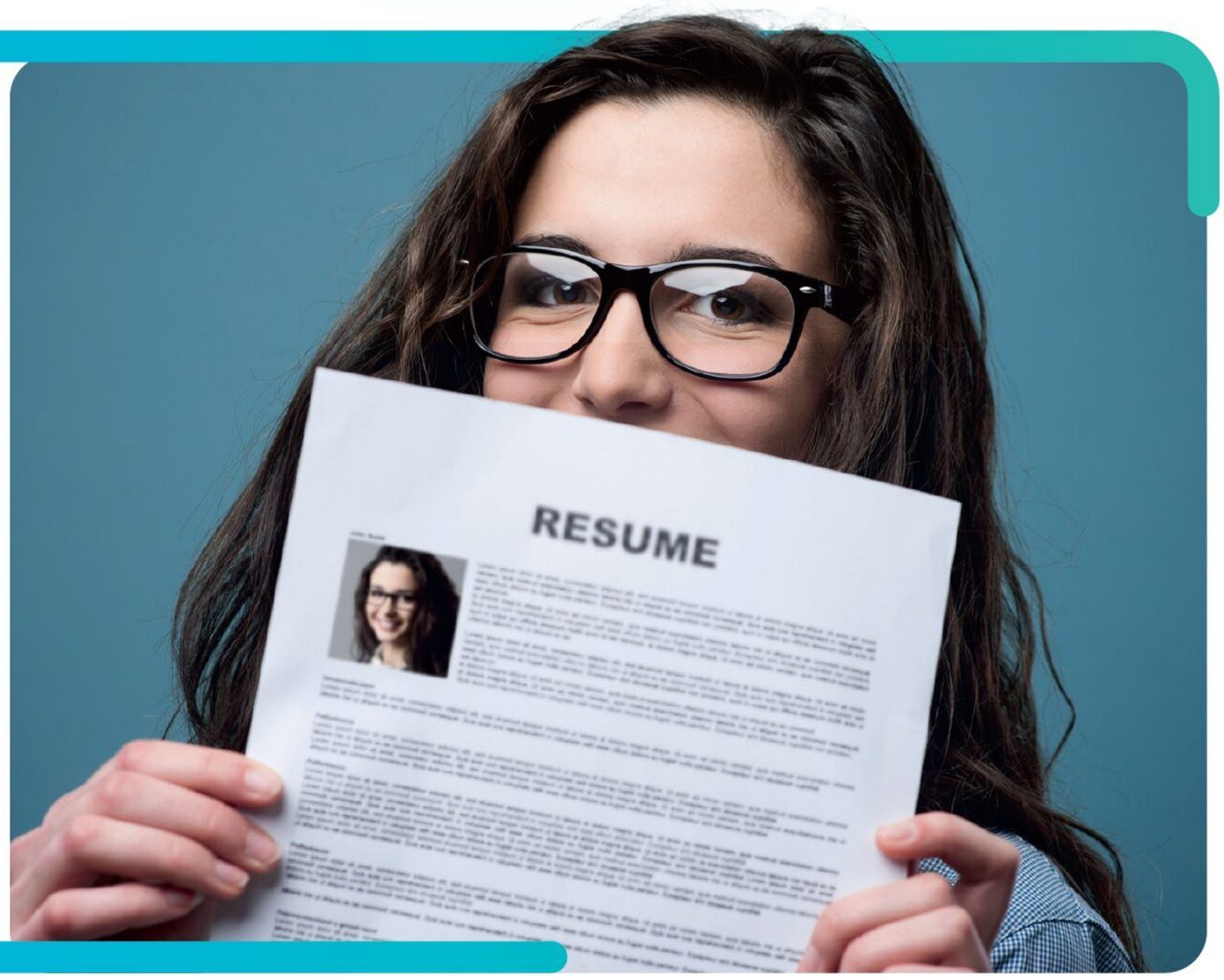
● Duolingo har vært den mest kjente språklæringsappen i noen år nå, med et vennlig grensesnitt som får deg til å lære nye ord raskt – og autentisk, ved hjelp av lyduttale. Plattformen har utviklet seg til å omfatte andre fagområder, for eksempel matematikk, men det opprinnelige språkfokuset er fortsatt svært nyttig. Andre verktøy tar tilnærmingen videre ved å koble eleven sammen med en person som har det aktuelle språket som morsmål. plasserer deg til og med midt i et mellomstort fellesskap av språkstudenter, slik at du får en fullstendig fordypning – noe som er avgjørende hvis du vil lære raskt.

Essayanalyse

● Det finnes apper som bruker kunstig intelligens til å gi tilbakemelding på oppgaver (hvis du er student) eller faktisk rette dem (hvis du er lærer), og i førstnevnte tilfelle er de selvsagt svært nyttige hvis du vil vite om et essay kommer til å få en A, en F eller en karakter midt imellom. De mest brukervennlige av disse legger til konstruktive tilbakemeldinger underveis, og peker på områder der du har gjort det bra og andre der du bør jobbe litt ekstra. Med andre ord hjelper de deg til å bli bedre i stedet for bare å sette en karakter på arbeidet ditt og gå videre.

Puss opp CV-en din

Kunne CV-en din trenge en liten oppfriskning for å bli lagt merke til? Flere verktøy hevder at de kan forvandle din grunnleggende liste over kvalifikasjoner, hobbyer og arbeidserfaring til et dokument som ingen HR-ansvarlig med respekt for seg selv ville drømme om å gå glipp av. I den forbindelse har vi lest – selv om dette selvsagt bare er spekulasjoner – at enkelte rekrutteringsfirmaer bruker verktøy som ChatGPT til å sortere ut de beste CV-ene fra resten, så det kan være lurt å sørge for at du inkluderer de riktige formuleringene for en gitt jobb i dokumentet.



Karriererådgivning

Er du på vei inn i arbeidslivet, på utkikk etter neste steg opp, eller teller du kanskje ned de siste årene før du går av med pensjon? Da kan du prøve en app for karriererådgivning eller coaching, der den kunstige intelligensen kan være ganske god til å finne ut hva som er ditt neste steg på karrierestigen hvis du fyller ut skjemaene riktig. Advarsel: Resultatene kan være litt unøyaktige (og morsomme) hvis du ikke fyller ut skjemaene riktig: Vi testet Coach og CareersPro før vi skrev dette, og de fortalte oss at vi burde bli hypnoterapeut eller dyrepassere.

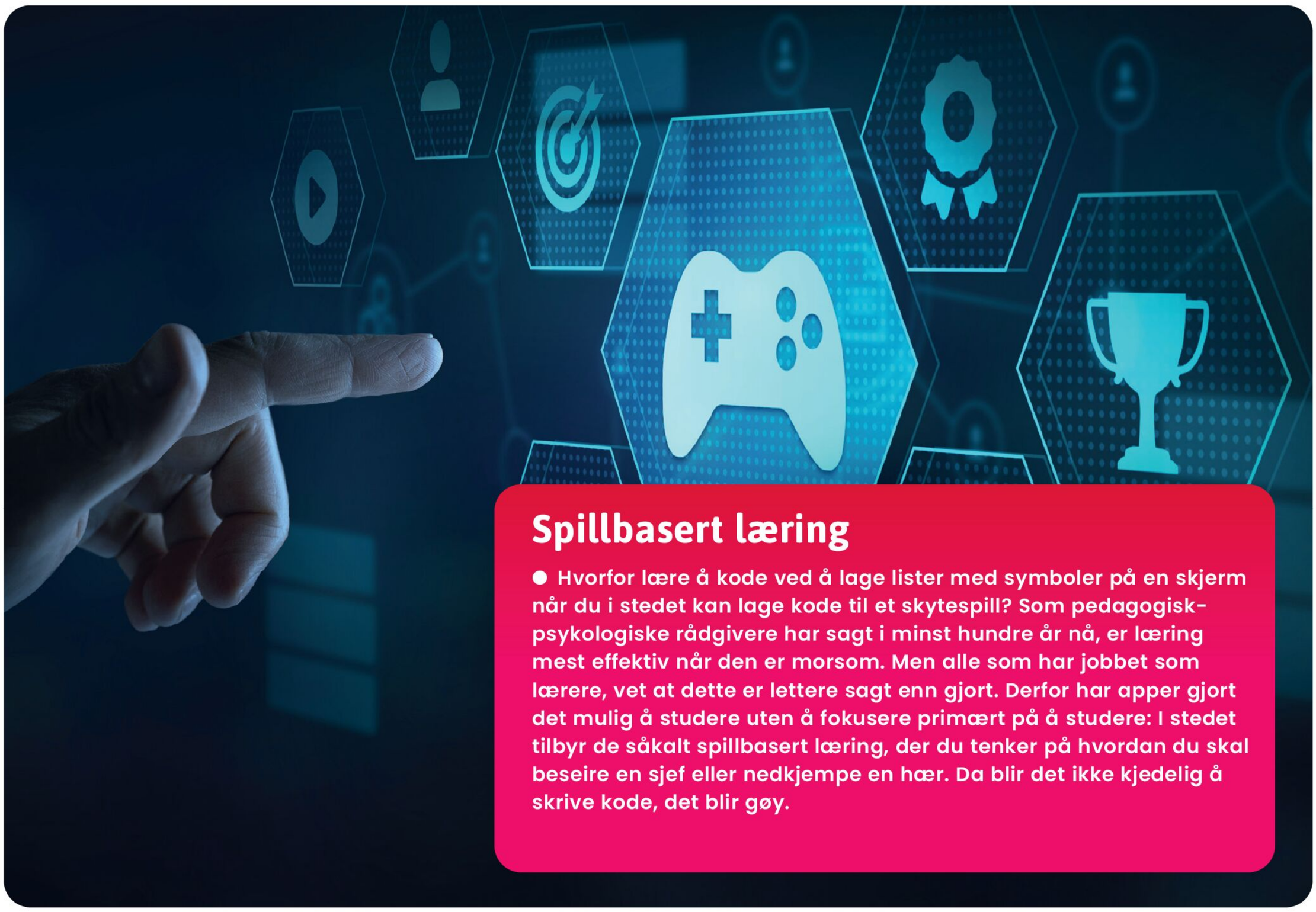


BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Personlig tilpassede kursforslag

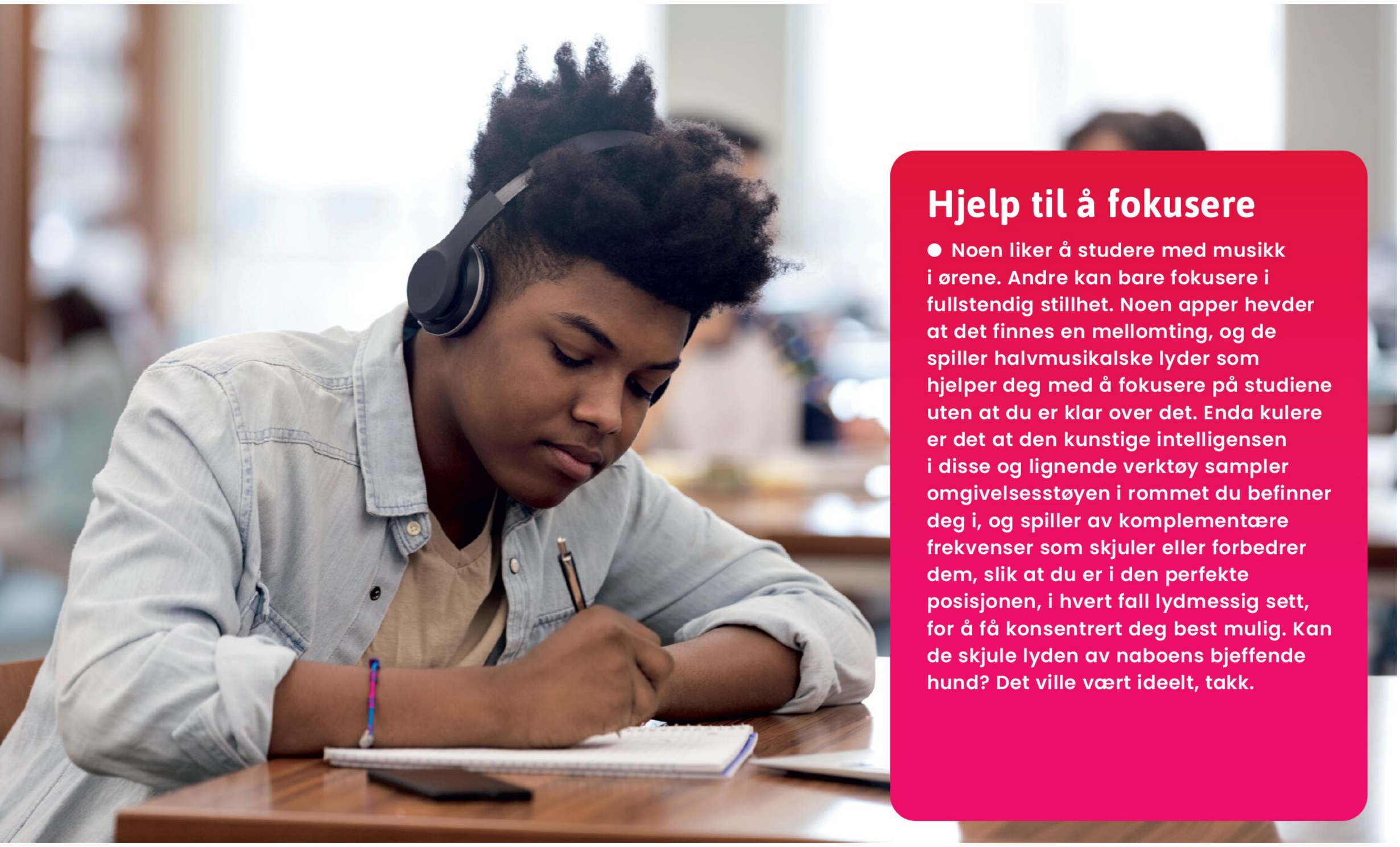
● «Over 1,4 milliarder mennesker må omskolere seg i løpet av de neste tre årene!» varsler nettstedet til en app som formidler kurs. Det er kanskje noe sant i det, men en stor del av verdens befolkning har alltid vært engasjert i en eller annen form for læring, så ingenting har endret seg. Det som *har* endret seg, er at disse 1,4 milliardene menneskene ikke nødvendigvis trenger å gå på en skole, høyskole eller annen utdanningsinstitusjon for å tilegne seg kunnskap, siden det finnes en mengde apper som viser dem veien til de riktige kursene og foreslår den beste måten å studere på.





Spillbasert læring

● Hvorfor lære å kode ved å lage lister med symboler på en skjerm når du i stedet kan lage kode til et skytespill? Som pedagogisk-psykologiske rådgivere har sagt i minst hundre år nå, er læring mest effektiv når den er morsom. Men alle som har jobbet som lærere, vet at dette er lettere sagt enn gjort. Derfor har apper gjort det mulig å studere uten å fokusere primært på å studere: I stedet tilbyr de såkalt spillbasert læring, der du tenker på hvordan du skal beseire en sjef eller nedkjempe en hær. Da blir det ikke kjedelig å skrive kode, det blir gøy.



Hjelp til å fokusere

● Noen liker å studere med musikk i ørene. Andre kan bare fokusere i fullstendig stillhet. Noen apper hevder at det finnes en mellomting, og de spiller halvmusikalske lyder som hjelper deg med å fokusere på studiene uten at du er klar over det. Enda kulere er det at den kunstige intelligensen i disse og lignende verktøy sampler omgivelsesstøyen i rommet du befinner deg i, og spiller av komplementære frekvenser som skjuler eller forbedrer dem, slik at du er i den perfekte posisjonen, i hvert fall lydmessig sett, for å få konsentrert deg best mulig. Kan de skjule lyden av naboens bjeffende hund? Det ville vært ideelt, takk.



Fra tekst til tale til tekst

● Hva fungerer best for deg når du skal ta til deg ny informasjon: å høre den eller å lese den? Dette avhenger av din individuelle læringsstil, som det faktisk finnes minst fire av (visuelle og kinestetiske læringsstiler er vanligvis de andre). Heldigvis kan du velge en av metodene, eller begge, med apper som danner tekst til tale og tale til tekst. Prøv begge formene for informasjonsformidling og se hva som fungerer best for deg. I motsetning til spørsmålene på eksamenen du kommer til å avlegge på et eller annet tidspunkt, finnes det ingen riktige svar her.

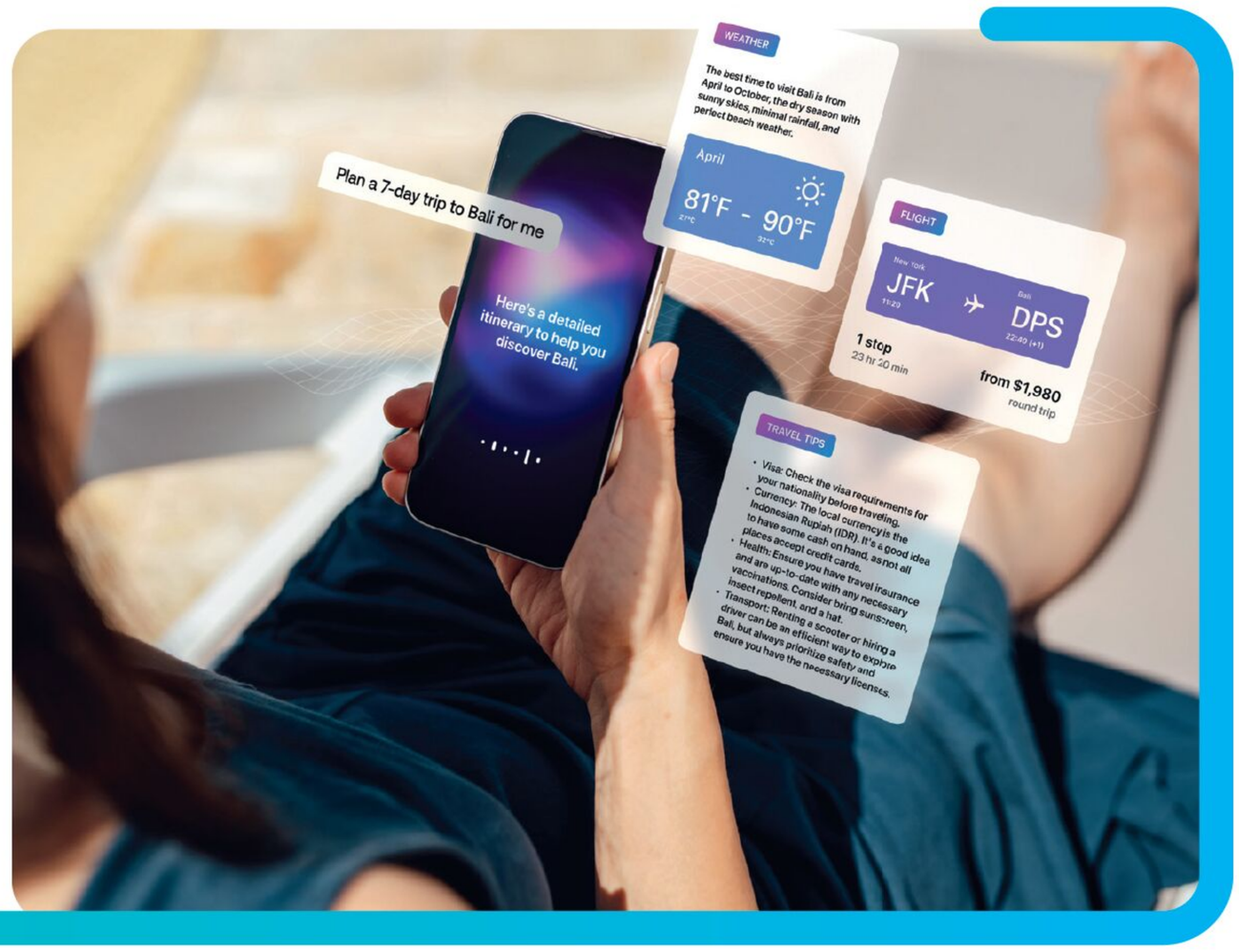
BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

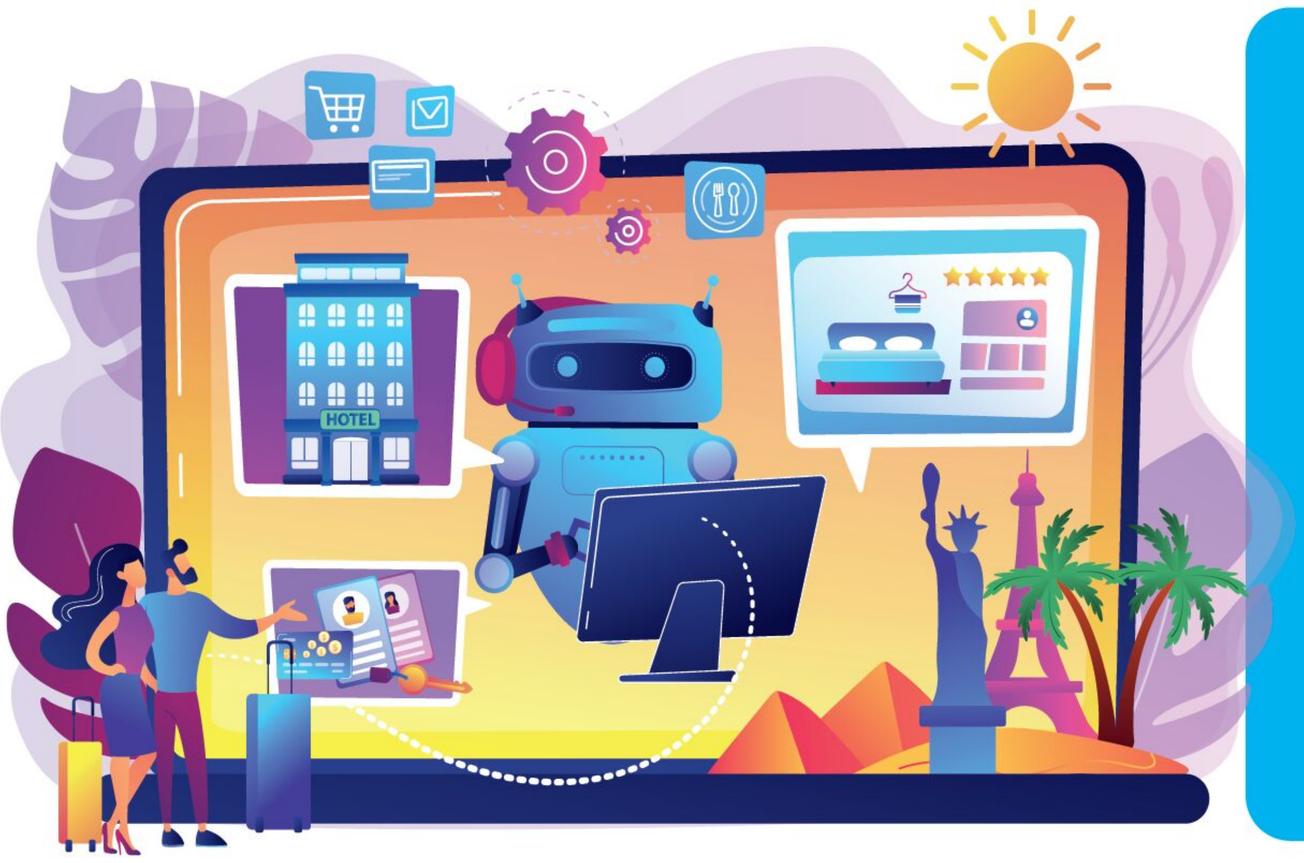
REISER OG FERIE

AI kan forbedre planleggingen av reisen, ruten og helhetsopplevelsen din.

Personlig reiseforslag

Du sitter hjemme og kjenner at det kribler i reisefoten. Med en hel planet full av reisemuligheter er du nødt til å bestemme deg for hvor du skal dra, hvor lenge du skal bli og hva du skal gjøre mens du er der, med utgangspunkt i tid, budsjett og hva du har lyst til å oppleve. Hvorfor ikke la en AI-app foreslå hvor du kan reise og hva du skal utforske? Det er tross alt dette generativ AI er bygget for. Husk selvfølgelig at AI-apper kommer og går, og at forslagene deres bør dobbeltsjekkes før du bruker tid og penger på dem.





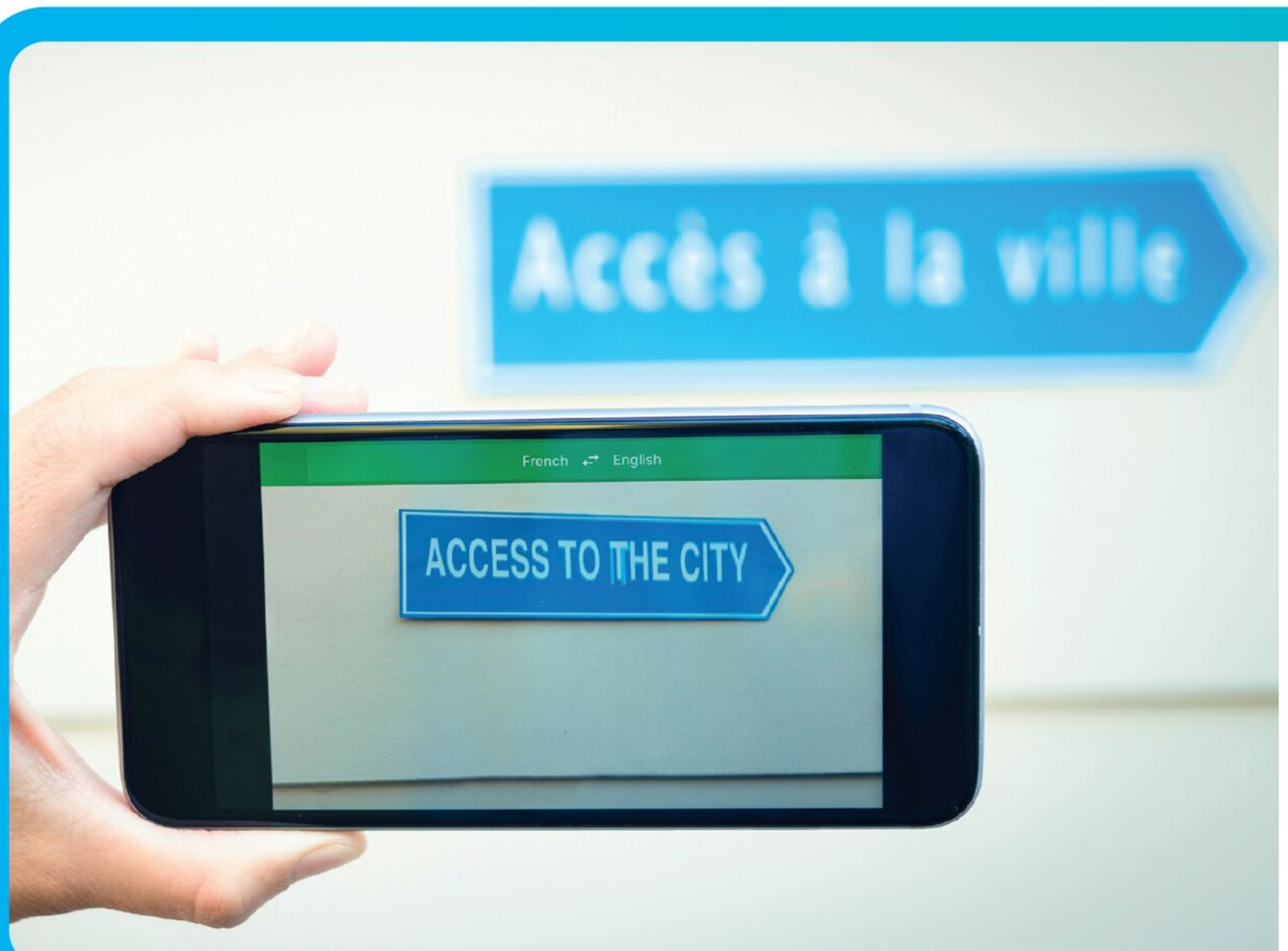
AI-reisebyråer

Flere AI-verktøy fungerer som reisebyråer, det vil si at du ber dem om å finne de beste flyreisene, hotellene, leiebilene og reiseforsikringene, og så søker de opp alternativer. Enda bedre er det at de hjelper deg med selve bestillingsprosessen og annen logistikk, og sørger (i teorien) for at alle de riktige tingene blir bestilt til riktig tid og til riktig pris, akkurat slik mennesker på fysiske reisebyråer pleide å gjøre frem til rundt 2005. Som alltid vil noen av disse appene at du betaler for abonnement, eller på annen måte ta batalt, så vær varsom.



Prissjekk av reiser

● Flere apper hjelper deg med å forstå det latterlig komplekse prissystemet for flyreiser, leiebil, overnatting og andre nødvendige reiseutgifter. Disse verktøyene tar hensyn til pristrender over tid og gjør sitt beste for å finne de beste tilbudene for deg, avhengig av når og hvor du planlegger å reise. Noen apper lar deg også ha all informasjonen lagret på ett sted. Selv kunstig intelligens kan likevel ikke forklare hvorfor en gitt flyreise mellom for eksempel Dublin og Paris koster 100 kroner mer hvis du flyr på en onsdag før kl. 05.00 med to bagasjer i stedet for tre.



Språkoversettelse i sanntid

● Mange av oss er kanskje ivrige språkstudenter, men det kommer et tidspunkt i løpet av enhver erfaren globetrotters reise når vi står overfor en muntlig samtale eller skriftlig informasjon som vi trenger å forstå, men som vi ikke forstår. I slike situasjoner er AI-oversettelsesapper en potensiell tids- og pengebesparende løsning. Mange AI-verktøy hjelper deg å forstå om den strenge tjenestemannen ber om passet ditt eller bare sier hei, eller om det står «Bussene går kl. 12.00» eller «Togene ankommer kl. 24.00» på skiltet på veggen i transitthallen.

BILDER: GETTY

Prediksjon av valuta

● Behandle alle apper som påstår at de lett og greit kan tjene penger for deg med stor forsiktighet, akkurat som du ville gjort med et hvilket som helst menneske som påstår det samme. AI som sporer relative valutaverdier når du er på reisefot, er likevel et nyttig og relativt ufarlig verktøy, så lenge det ikke ber om bankkortnummeret ditt. Disse bruker maskinlæring til å følge valutasvingningsmønstre på en langt bedre måte enn du eller jeg noensinne vil klare, spesielt hvis du reiser utenfor den kjente eurosonen.





Finn flyplasslounger

● Hvorfor sitte på en hard benk dekket av brødsmuler på en støyende, varm flyplass når du kan gli inn i en VIP-lounge og legge beina høyt i luftkondisjonert luksus mens du drikker gratis kaffe? Noen apper kan fortelle deg hvilke flyplasser som har slike lounger tilgjengelig gratis eller til en lav pris, noe som de fleste ellers ikke er klar over. Tro oss, dette kan påvirke hele planleggingen av reisen din. Vi har tilbrakt for mange timer blant «allmennheten» i for mange avgangslounger i vår tid til at dette ikke virker som et svært godt alternativ.



Navigasjon

● Du bruker sikkert navigasjon med jevne mellomrom når du drar til et nytt sted, men visste du at slike apper som regel bruker kunstig intelligens til å spore trafikkmønstre og justere antatt reisetid deretter? Hvis du synes dette er en nyttig funksjon på vei til jobben hver dag, kan du tenke deg hvor nyttig det vil være hvis du kjører, går eller bruker offentlig transport i et ukjent land, spesielt hvis du ikke snakker språket, lokalbefolkningen ikke snakker ditt språk og du utforsker et avsidesliggende område.

Pakkeassistenter

● Noen apper tar i det minste litt av jobben med å pakke kofferten ved å anbefale hva du trenger (og hva du definitivt ikke trenger) for en gitt tur. Skal du på fottur i Patagonia? Ta med solkrem, ikke ta med høye hæler. Skal du på vinsmaking i Toulouse? Ta med paracet, men ikke ta med en flaske hvitvin. Disse appene gir deg også nyttig lokal informasjon, for eksempel om fasiliteter og arrangementer og hva du trenger for å få mest mulig ut av dem, vær- og temperaturrelatert utstyr som du bør ta med deg, og til og med små irritasjonsmomenter som sannsynligheten for myggstikk (pakk ekstra myggspray).





BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

SPØR AI

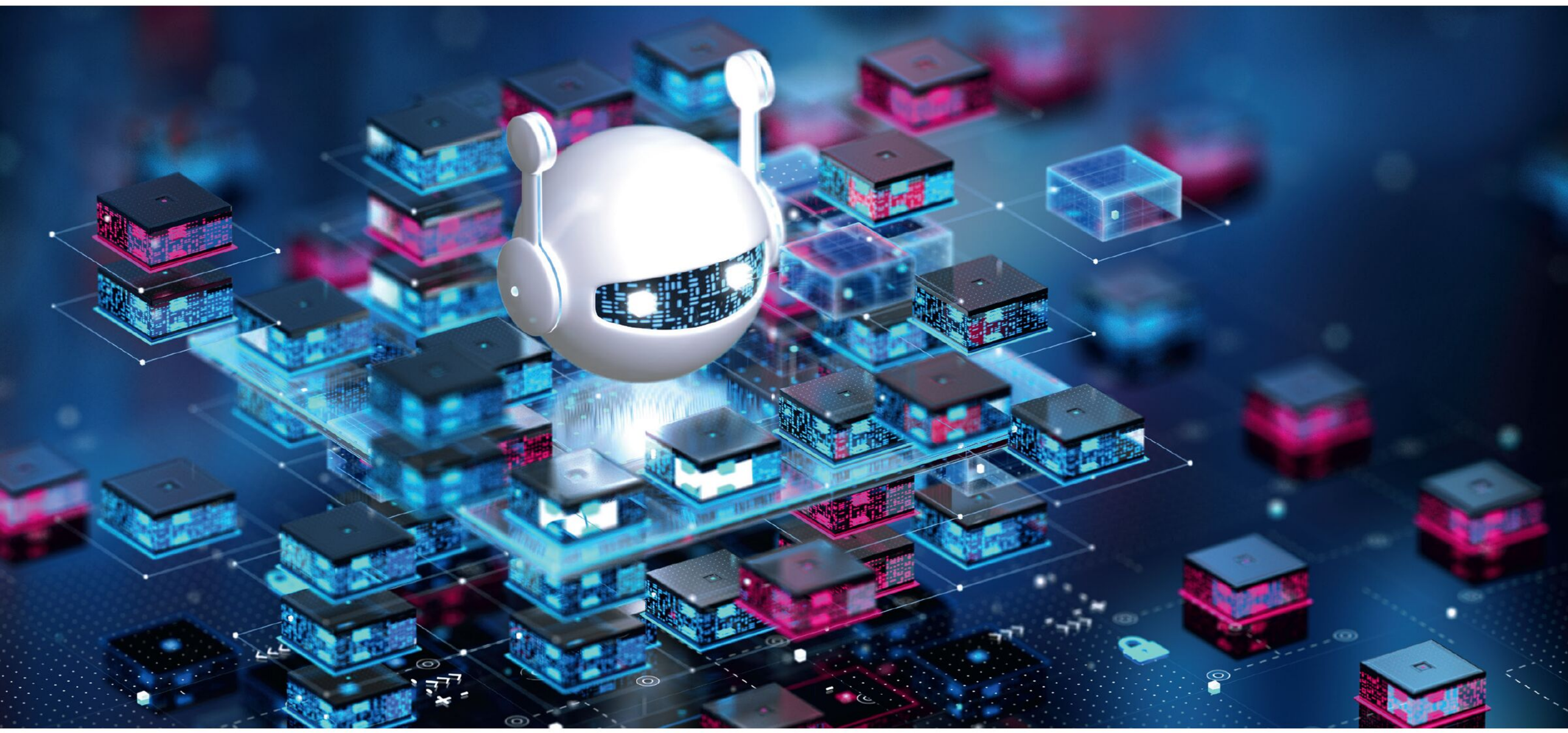
Enhver kunstig intelligens er bare så nyttig som de instruksjonene vi gir den. Her er noen tips til hvordan du gjør det.

Hva trenger et AI-verktøy for å gjøre jobben sin? Informasjon. Når alt kommer til alt, tar generativ AI imot en forespørsel, søker i tilgjengelige data etter passende treff og returnerer resultater. Jo mer informasjon du gir verktøyet, desto bedre kan det dekke behovene dine – og det motsatte gjelder også: Hvis du gir det omtrentlig eller usikker informasjon, blir resultatene dårligere.

Det betyr generelt at du må tenke nøye gjennom hvilke spørsmål du legger inn i et AI-verktøy. Bruk spesifikke formuleringer som er skreddersydd for målene dine, og bruk tid på å velge de riktige ordene. Det betyr ikke at det trenger å være tidkrevende eller slitsomt å bruke AI: Det er jo til for å spare deg for tid og energi. Ironisk nok kan du til og med bruke AI til å generere de riktige AI-ledetekstene.

Nøkkelen er å være spesifikk. Hvis du ber en chatbot om å foreslå en oppskrift, har den ikke annet valg enn å tilby deg et bredt utvalg av generiske retter som kanskje ikke passer til ditt formål. Hvis du i stedet ber den om noe mer spesifikt, for eksempel «Foreslå en oppskrift basert på grønn pesto og frittgående kylling til et kveldsmåltid for seks voksne», vil du av åpenbare grunner lykkes mye bedre. Enda bedre er det å legge til «Jeg vil ha en oppskrift som ligner på Gordon Ramsays berømte pesto al pollo, som nylig ble vist på TV», og du vil komme enda nærmere det resultatet du ønsker.

Samtidig må du ikke skrive for lange avsnitt, for da risikerer du å virke ufokusert. Unngå teknisk sjargong med mindre det er nødvendig for oppgaven din. Still gjentatte spørsmål hvis det er nødvendig – og før du vet ordet av det, får du det resultatet du trenger. Se eksemplene nedenfor for å finne ut hvordan du gjør det riktig … og hva du bør unngå!



CHATGPT

DÅRLIG LEDETEKST

Recommend a museum please

Sure! To give you the best recommendation, could you let me know:

1. **Your location** (or where you're traveling to)?
2. What kind of museums you enjoy? (e.g., art, science, history, niche interests like aviation, fashion, etc.)

If you're just looking for a world-class recommendation in general, here's one to consider:

🖼️ The Rijksmuseum – Amsterdam, Netherlands

- **Type:** Art and history
- **Why go:** Home to masterpieces by Rembrandt, Vermeer, and Van Gogh, plus fascinating Dutch history exhibits. The building itself is stunning.
- **Bonus:** It's close to the Van Gogh Museum and Stedelijk Museum — perfect for a museum-hopping day.

Let me know what you're in the mood for or where you'll be!

Denne ledeteksten (prompten) er altfor vid

Her har brukeren bedt ChatGPT om en anbefaling til et museum uten å spesifisere hva slags museum det er snakk om, hvor det ligger, når besøket skal finne sted, eller noen nyttig informasjon i det hele tatt.

Oppfølging og gjetning

Med et så vagt og åpent spørsmål har AI-en ikke noe annet valg enn å komme tilbake med flere spørsmål for å avgrense svarene sine, selv om den inkluderer et generelt forslag til et kjent og populært museum.

GOD LEDETEKST

Could you please recommend a museum in the Manchester area that contains historical artefacts from the Industrial Revolution, and will be open in August 2025?

Absolutely! The best museum in Manchester that fits your request is:

Science and Industry Museum (MOSI)

- **Location:** Manchester city centre, on Liverpool Road — the site of the world's oldest surviving passenger railway station (opened 1830).
- **Industrial Revolution focus:** Extensive collections of historical artefacts including steam engines, early textile machinery, locomotives, and innovations in computing and communications.
- **Opening in August 2025:** Yes — open daily 10:00–17:00 during August 2025.
- **Highlights:**
  - Working steam engines and cotton mill machinery
  - The Revolution Manchester and Textiles galleries
  - The "Power Hall" with steam engines (expected to be open by mid-2025)
  - The world's first stored-program computer, the "Manchester Baby"

This museum offers a comprehensive look at Manchester's pivotal role in the Industrial Revolution perfect for your visit in August 2025.

If you'd like, I can also recommend other nearby places or help plan your visit!

En mer presis ledetekst gir gode resultater

Legg merke til at brukeren har utvidet detaljene i den opprinnelige ledeteksten. Nå har de inkludert et spesifikt sted, en tidsramme og hva de ønsker å se på museet, noe som gjør det mye enklere for ChatGPT å komme opp med et skreddersydd svar som passer brukerens behov.

Alt ligger i detaljene

Fordi brukeren tok seg tid til å spesifisere at vedkommende er interessert i å se gjenstander fra den industrielle revolusjonen, er ChatGPT i stand til å snevre inn fokuset og komme med et forslag som oppfyller brukerens krav perfekt. Hvis brukeren ikke hadde nevnt denne spesifikke interessen, ville AI-forslagene kanskje ha vært mindre brukbare.

BILDER: GETTY, CHATGPT

GEMINI

DÅRLIG LEDETEKST

Please suggest a good car to buy

To suggest a "good" car to buy, I need a little more information about your needs and preferences! However, I can give you a breakdown of some top-performing cars in the UK for 2024 across various categories, based on recent sales, reliability, fuel efficiency, and suitability for families and electric options.

To help me narrow it down further, consider these questions:

- **What's your budget?** (e.g., under £20k, £20-30k, £30k+, luxury)
- **What will you primarily use the car for?** (e.g., city driving, long commutes, family trips, off-roading)
- **How many passengers do you typically need to carry?** (e.g., 1-2, 3-4, 5-7+)
- **Are you looking for petrol, diesel, hybrid, or electric?**
- **What are your priorities?** (e.g., fuel efficiency, reliability, performanc affordability, style)

In the meantime, here are some excellent cars currently popular in the

Overall Best-Selling Cars (UK 2024)

These models are popular for a reason, often striking a good balance of features, practicality, and value.

Inkluder flere detaljer

Her svarer Gemini på brukerens generiske spørsmål ved å be om mer informasjon. Den kunstige intelligensen er i stand til å gi mange detaljerte og nyttige svar når den får riktig informasjon, men ikke hvis brukeren ikke tar seg tid til å snevre inn til å begynne med.

Bruk riktige adjektiver

Gemini påpeker helt riktig at ordet «god» er subjektivt når det gjelder biler. Mener brukeren pålitelig, egnet, stor, drivstoffeffektiv eller noe annet? AI-en kan ikke vite hva du vil ha med mindre du er spesifikk når det gjelder dine behov.

Gjetninger

Selv med den begrensede ledeteksten velger Gemini en fornuftig fremgangsmåte ved å tilby en liste over de mest solgte bilene. Men bare fordi en modell er populær, betyr ikke det at den passer for deg (eller budsjettet ditt!).

GOD LEDETEKST

Please suggest a used car with the following specifications: 5 doors, petrol engine, costs less than £10,000 to buy, is highly recommended by experts and is available in blue.

You're looking for a great value used car! Here are some highly recommended 5-door petrol options under £10,000, known for their reliability availability in blue, perfect for the UK market:

Top Recommendations:

1. **Ford Fiesta (Mk7 - typically 2008-2017 models)**
   - **Why it's highly recommended:** The Fiesta is a long-standing UK favourite for a reason. It's incredibly fun to drive, fuel-efficient (especially the 1.0 EcoBoost petrol engines), and very practical for its size. Experts consistently praise its handling and overall value. You'll find a huge selection of these, and blue is a very common and popular colour.
   - **Availability:** Excellent. You'll easily find 5-door petrol Fiestas within your budget.
   - **Reliability:** Generally very good, especially the non-EcoBoost engines, though the EcoBoost can be reliable with proper maintenanc
2. **Volkswagen Golf (Mk6 or Mk7 - typically 2008-2017 models)**
   - **Why it's highly recommended:** The Golf offers a more premium feel than many of its rivals, with a solid build quality, comfortable rid and refined interior. It's a fantastic all-rounder, practical for families and longer journeys, and holds its value well. Experts consistent rank it highly for its refinement and practicality.
   - **Availability:** Very good. 5-door petrol models are abundant, and blue is a common colour. You'll likely be looking at slightly older Mk models or early Mk7s within your budget.
   - **Reliability:** Good, with a reputation for solid engineering.

Bruk en fokusert, men ikke for lang ledetekst

I denne spørsmålsboksen har brukeren gitt Gemini tilstrekkelig informasjon til å gjøre et nyttig søk etter de ønskede kriteriene. I alle kjøpsråd vil detaljer om budsjett og annet virkelig hjelpe en chatbot med å gi deg den hjelpen du trenger.

Alternativer og sammendrag

Geminis undersøkelse gir fire forslag som samsvarer med brukerens kriterier her (fullstendig svar ikke vist), med begrunnelser for hvert valg som lenker tilbake til den opprinnelige teksten. Den avsluttes også med noen generelle råd og tips for kjøp av bruktbil.

FÅ INSTRUKSJONER

COPILOT

DÅRLIG LEDETEKST

Les mellom linjene

Når Copilot får en generisk melding, svarer den med en vennlig forespørsel om mer informasjon. Den kunstige intelligensen er programmert til å være imøtekommende, og returnerer et muntert svar som i bunn og grunn betyr «Spørsmålet ditt er uklart – vær så snill å spesifisere.»

Where should I go on holiday?

That depends on what kind of holiday you're after! Do you want relaxation, adventure, culture, or something completely different? Here are a few ideas based on different vibes:

- **Relaxation:** Maldives, Santorini, Bali—think beaches, sunsets, and cocktails.
- **Adventure:** Costa Rica, New Zealand, Patagonia—hiking, surfing, and wildlife galore.
- **Culture:** Kyoto, Rome, Istanbul—history, food, and stunning architecture.
- **Something unique:** Iceland for epic landscapes, Morocco for vibrant markets, or Japan for futuristic meets traditional.

What's your dream holiday vibe?

Message Copilot

Quick response

Vær ærlig (men forsiktig)

En AI vil ikke dømme deg; hvis du er ute etter noe billig og morsomt, så si det. Den kan bare være nyttig hvis du er ærlig om behovene dine. Når det er sagt, bør du ikke avsløre spesifikke detaljer om økonomien din, da ingen AI kan garantere fullstendig personvern.

GOD LEDETEKST

Please recommend a holiday in a medium-sized European city with a nearby beach, sports facilities and plenty of cultural activities, plus a hot climate. I don't have much money, so it needs to be in an affordable economy.

Based on affordability, climate, and your preferences, **Budva, Montenegro** could be an excellent choice for your holiday. Here's why:

Why Budva?

- **Beaches:** Budva is known for its stunning coastline, with sandy and pebble beaches like Jaz Beach and Mogren Beach.
- **Sports Facilities:** You'll find water sports, hiking trails, and even tennis courts nearby.
- **Culture:** The Old Town is rich in history, with medieval architecture, museums, and vibrant nightlife.
- **Hot Climate:** Summers are warm and sunny, perfect for beach days.
- **Affordability:** Montenegro is significantly cheaper than Western Europe, with budget-friendly accommodation and dining options [1].

Other affordable options include **Sunny Beach, Bulgaria**, and **Sarandë, Albania**, both offering great beaches, sports, and cultural experiences [2].

Would you like recommendations on places to stay or activities to do while you're there?

[1] shesabroadagain.com [2] worldwildschooling.com

Message Copilot

Quick response

Als sanne verdi

Du hadde sikkert forventet at Copilot skulle anbefale Spania eller Frankrike, ikke sant? Det gjorde vi også – men nei, da. Disse appene viser her hvor nyttige de er, den gir en anbefaling av et relativt obskurt feriemål som ærlig talt høres ganske fantastisk ut. Ses på stranden!

Type svar

Her ble Copilots «Hurtigsvar»-alternativ brukt, men for mer detaljerte spørsmål kan du bruke «Tenk dypere»-innstillingen for å få et lengre og mer utfyllende svar.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

AI-VERKTØY FOR NYBEGYNNERE

Nå kan du teknologien – men hvor er det best å begynne? Du trenger ikke lete lenger.



Google Alphabet

Det ville være en forglemmelse om vi ikke ga Google en egen omtale her, rett og slett fordi selskapets pakke med verktøy, AI-baserte og andre, er så mye brukt over hele verden: over 90 prosent av alle søk håndteres av Google, og mer enn to tredjedeler av alle internettbrukere velger nettleseren Chrome. Selskapet og produktene har selvfølgelig sine kritikere, men det betyr ikke at vi skal se bort fra AI-chatboten Gemini, Google AI Studio - som omfatter verktøy som Google Translate og Notebook LM - eller Grow With Google-kursene, som alle er omgitt av samfunnsfora fulle av mennesker som vil hjelpe deg med å påpeke hvor Google bruker AI riktig … og feil.

For eksempel …

- Gemini (chatbot)
- Notebook LM (research-verktøy)
- Google Lens (bildeanalyse)

Samtalebaserte chatboter

● Selv om ChatGPT er den ledende chatboten – og kan være svært nyttig for å svare på spørsmål, forklare konsepter og så videre – bør du holde et øye med de mange like nyttige konkurrentene, deriblant nevnte Gemini. Disse appene er vanligvis gratis, men har ofte en daglig kvote spørsmål, og det kreves ofte abonnement for å få tilgang til de mer avanserte modellene. Men vær forsiktig. Som vi allerede vet, er chatboter tilbøyelige til å levere unøyaktig informasjon, de garanterer ikke at dataene dine er trygge, og selv om de kan virke vennlige, er de ikke din venn: De er kunstige intelligenser som er designet for å se kjente ut.

For eksempel ...

- ChatGPT
- Claude
- Copilot

BILDER: GETTY

Skap billedkunst

● Har du lyst til å prøve deg på AI-kunst? Blant nybegynnerverktøyene finner du nevnte ChatGPT, i tillegg til Adobe Firefly, Midjourney, Perchance, Gencraft, Pixlr, Canva og Google Art, som kan danne ditt ønskede bilde i løpet av sekunder. Hovedutfordringen, etter vår erfaring, er å skape kunst som ikke ser generisk AI-laget ut, slik mye av det du ser på nettet definitivt er. Og sjekk detaljene: Mange AI-genererte bilder ser bra ut på avstand, men hvis du ser nærmere etter, kan du finne avslørende feil som ekstra eller feilplasserte lemmer (som i eksempelet på bildet) – et vanlig problem med dagens modeller. Som alltid når det gjelder generativ AI, er nøkkelen å være veldig spesifikk med hensyn til hva du vil ha, bruke visuelle effekter sparsomt og unngå å ende opp med det som dessverre kalles «AI-slop», som er en ganske presis beskrivelse av en del slurvete AI-bilder.



Ledetekst lagt inn i Firefly: «En kløft i Ville vesten i USA, ved solnedgang. Sett inn to cowboyer som rir gjennom dalen.»

For eksempel ...

- Adobe Firefly
- Canva
- Midjourney

Skriveassistenter

● Grammatikkassistenter, plagiatsjekkere og generelle skriveassistenter kan være nyttige hvis du trenger hjelp til å korrekturlese arbeidet ditt, vil justere tonen i en e-post slik at den blir mer profesjonell eller vennlig, eller hvis du rett og slett trenger hjelp til å formulere ideer. Det finnes også tekstoppsummeringsprogram. Noen prinsipper du bør ha i bakhodet: Dette er rettet mot engelske tekster, og utdannings- og forlagsinstitusjoner godkjenner naturlig nok ikke AI-generert tekst (mange vil kjøre kontroller for å fange opp slike brudd); og viktigst av alt er at dette (ennå) ikke er like strengt, elegant, allsidig, substansielt eller like «menneskelig» som tekster skrevet av mennesker.



For eksempel ...

- Quillbot
- Aria
- Grammarly

Videoproduksjon og klipping

● Videoredigering er faktisk enklere enn du tror; det er det kreative elementet med å strukturere en historie som er den virkelige utfordringen. Likevel finnes det apper som ikke bare hjelper deg med å sette sammen rammene, noen av dem kan også lage video ut fra tekstmeldingene dine. Nøyaktigheten og den kreative verdien av resultatene varierer selvsagt, så prøv noen forskjellige verktøy før du bestemmer deg for et bestemt verktøy til ditt filmatiske epos. Det kan være lurt å lese seg opp på filmterminologi før du setter i gang.

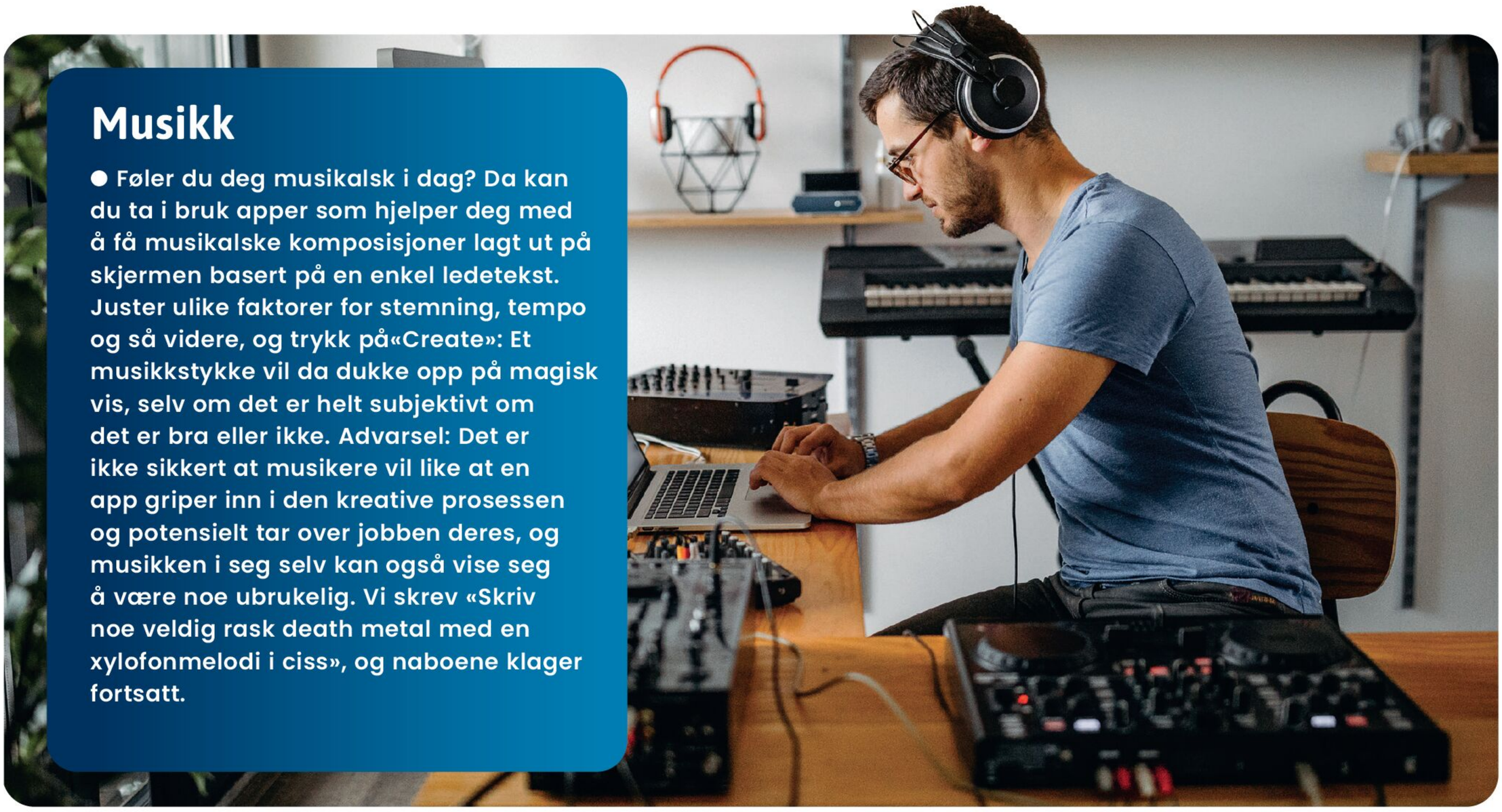


For eksempel ...

- Adobe Express
- Filmora
- Runway

Musikk

● Føler du deg musikalsk i dag? Da kan du ta i bruk apper som hjelper deg med å få musikalske komposisjoner lagt ut på skjermen basert på en enkel ledetekst. Juster ulike faktorer for stemning, tempo og så videre, og trykk på«Create»: Et musikkstykke vil da dukke opp på magisk vis, selv om det er helt subjektivt om det er bra eller ikke. Advarsel: Det er ikke sikkert at musikere vil like at en app griper inn i den kreative prosessen og potensielt tar over jobben deres, og musikken i seg selv kan også vise seg å være noe ubrukelig. Vi skrev «Skriv noe veldig rask death metal med en xylofonmelodi i ciss», og naboene klager fortsatt.



For eksempel ...

- Suno
- Udio
- Riffusion

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

Presentasjoner

● Presentasjoner – alle studenters og kontormedarbeideres forbannelse. Appene er der for å hjelpe deg når et tradisjonelt skrivebordsprogram ikke gjør susen. I stedet for å dra tekstbokser rundt, bekymre deg for stavefeil, finne passende bilder å bruke, få grafer til å se profesjonelle ut og alt det andre tullet vi alle har gjort klokken ti på kvelden før et møte, vil den kunstige intelligensen svare på dine forespørsler («sett inn et bilde av en smilende selger her») og spare deg for en hel masse bry. Hvis den bare kunne stille seg opp foran markedsavdelingen og faktisk holde presentasjonen også … Disse appene har en tendens til å komme med en abonnementsavgift, ettersom de vanligvis er rettet mot bedrifter, men noen tilbyr gratis prøveperioder hvis du bare trenger å lage en lysbildeserie i ny og ne.



For eksempel …

- Prezi
- Beautiful.ai
- Gamma



SuperFile.ai

SuperFile

● En administrativ oppgave som AI virkelig kan hjelpe deg med, er filhåndtering. Har du noen gang prøvd å redigere en PDF-fil? Legge ved en stor fil i en e-post? Konvertere en mp3-fil til en wav? Mengdebehandle en haug med jpeg-filer? Omformatere et Mac Pages-dokument til PC? Det har du sannsynligvis, hvis du har en hvilken som helst form for datamaskinbasert administrasjonsjobb, og for en pine disse jobbene er. De har alle brukbare løsninger, som vanligvis innebærer å få et nettsted til å hjelpe deg og håpe at de ikke tar betalt for det, men et enkelt AI-verktøy som SuperFile kan hjelpe deg med ulike oppgaver og spare deg for en hel del bryderi.

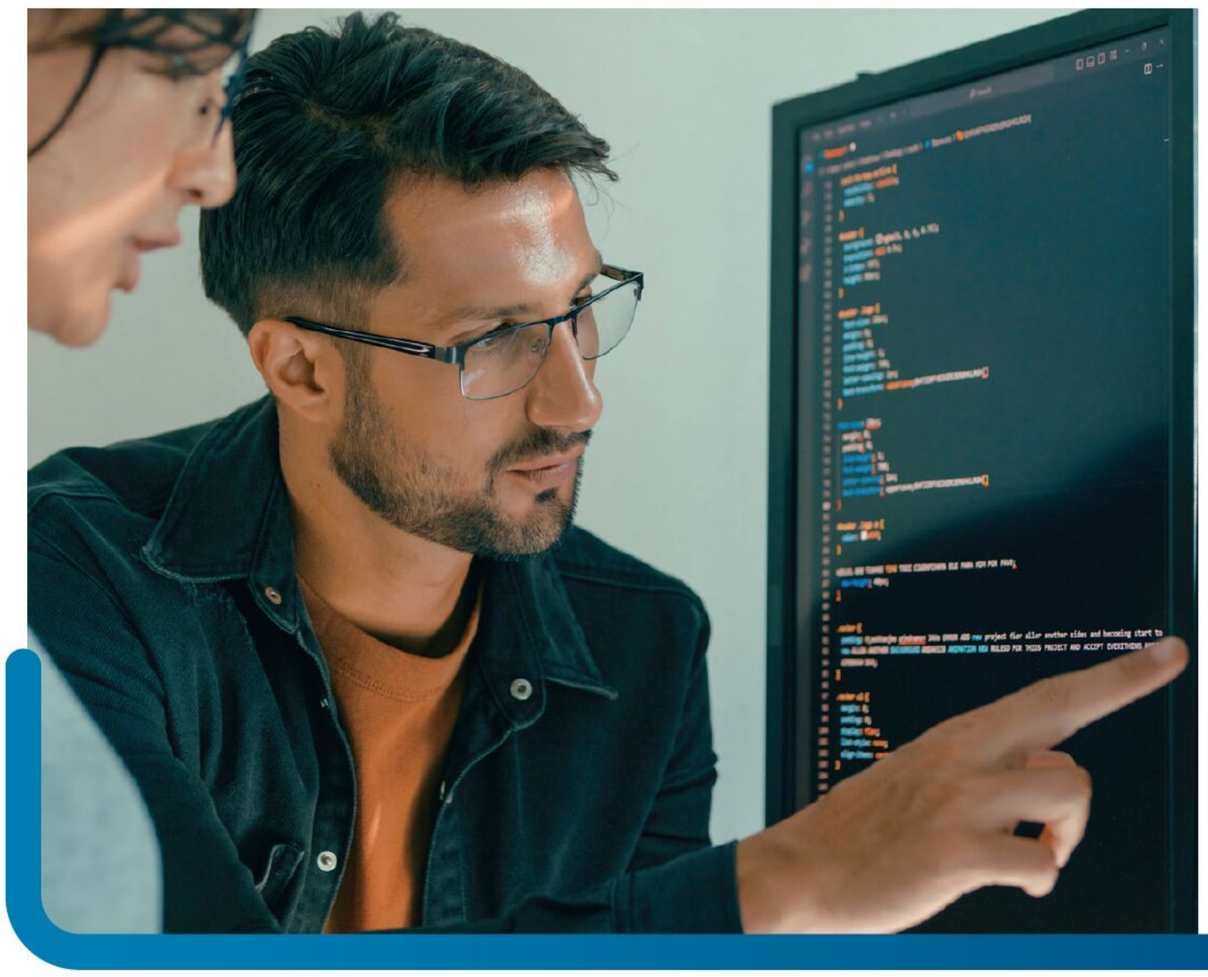


Transkripsjonsverktøy og referent

● Vi har sett på lyd-til-tekst-apper andre steder, men la oss gjenta hvor nyttige disse appene kan være. Du sparer mye tid på å slippe å skrive alt som sies, enten det dreier seg om møtereferater, intervjuopptak eller dikterte notater. Du har kanskje også lagt merke til at Microsoft, Google og Zoom har integrert AI-funksjoner i sine videokonferanseapper for å utføre lignende oppgaver. Men vær oppmerksom på at noen av dem er dyre hvis du kjøper hele pakken med verktøy, og i noen tilfeller er det ingen garanti for at dataene dine forblir private. Ta kontakt med informasjons- og/eller IT-sjefen på skolen/universitetet/bedriften din hvis du er i tvil, for dette er et nytt og uregulert felt i utvikling.

For eksempel ...

- Otter
- Supernormal
- Any2text



Python

Python Software Foundation

● Avhengig av hvordan du ser på det, er koding enten det mest interessante aktivitetsfeltet på flere tiår, eller kjedeligere enn å se på maling tørke. Hvis du tilhører førstnevnte leir og har lyst til å prøve deg på koding, gjør du lurt i å titte nærmere på Python, programmeringsspråket som ligger bak Google, Wikipedia og en rekke andre moderne plattformer. Språket har vunnet priser for sin brukervennlighet og allsidighet, og brukertallene har eksplodert de siste årene, så du vil ikke være alene. Dette er selvfølgelig ikke en AI-app i seg selv, men en måte å lage AI-apper på. Kanskje du er en av de beste AI-programmerne i 2030-årene – hvem vet?

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK



BRUKSOMRÅDER



NESTE TRINN

Nå mestrer du noen grunnleggende AI-apper. La oss heve listen og se hva mer som finnes der ute!

Nå du har fått en god innføring i prinsippene for generativ AI og vet hvordan det fungerer og hva det gjør, er du klar til å prøve ut noen mer avanserte verktøy. De krever ingen grad i informatikk for å kunne brukes, men gjerne at du har litt erfaring for å fungere optimalt.

Chatbots er fortsatt de flestes inngang til AI, og av den grunn – i tillegg til det generelt oversiktlige grensesnittet – og mange tror at de er relativt enkle verktøy. Dette er langt fra tilfelle, spesielt i form av **ChatGPT**s siste gjentakelse. Chatboten reagerer på hyppig bruk ved å huske tidligere interaksjoner og brukerpreferanser. Verktøyet oppfører seg med en viss grad av autonomi, og bestemmer selv om det skal bruke en del av verktøyene, for eksempel nettsøk og bildegenerering, uten at brukeren trenger å be om det.

En annen chatbot som har fått gode anmeldelser, er **Grok AI,** som sies å utmerke seg ved komplekse oppgaver som involverer logikk og matematikk. Grok har funksjoner som DeeperSearch, en søkemotor med mer spesifikke funksjoner, som navnet antyder. Merk at appen, som eies av Elon Musk, krever en X-konto (tidligere Twitter), noe som kan være avskrekkende eller ikke. Ekstra funksjonalitet og prosesseringshastighet med noen av disse chatbot-appene kommer med ekstra kostnader – ikke overraskende! – så vær forberedt på å registrere deg til en eller annen form for abonnement hvis du trenger det.

Hvis du er fotograf eller grafisk designer, er du kanskje allerede kjent med Adobe Photoshop, som har vært standarden for bildebehandling siden 1990-tallet. Denne komplette pakken er fortsatt gullstandarden på dette feltet, men den er komplisert å lære seg, og derfor er det kjærkomment at det nå er kommet en lettere bildegenerator kalt **Adobe Firefly** og en AI-drevet funksjon i Photoshop kalt **Generative Fill**. Førstnevnte er en kul måte å lage rettighetsfrie bilder på som kan brukes rett inn i Photoshop, mens sistnevnte hevder å skape sømløst innhold i et bilde som tar tiden (og, på den negative siden, noe av kreativiteten) ut av det å fylle rommet med nøyaktige farger og teksturer. Du ber bare om «Legg til en lilla diamantmønstret bakgrunn her», og så er du i gang.

«Chatbots er de flestes inngang til AI, og mange tror at de er relativt enkle verktøy. Dette er langt fra tilfelle.»

Apropos å skape innhold, bør du vurdere å undersøke **Hostinger** hvis du vil lage et nettsted ved hjelp av AI-meldinger, bokstavelig talt det motsatte av de gamle Frontpage-verktøyene vi pleide å slite med på nittitallet (spør faren din). Mens du er der, kan du legge til litt stemmeinnhold fra **Murf AI,** som skaper realistiske, «menneskelige» opplesninger av tekstene du skriver inn, på ulike språk og i ulike emosjonelle stemninger: Den tilbyr til og med dialekter innenfor et gitt språk. Den noe mer komplekse **ElevenLabs** og **PlayHT** er alternativer, og tilbyr ekstra funksjoner som ulike avspillingshastigheter og tonehøyder. I begge tilfeller får du en gratis prøveperiode på 5000 tegn før verktøyene begynner å be deg om penger.

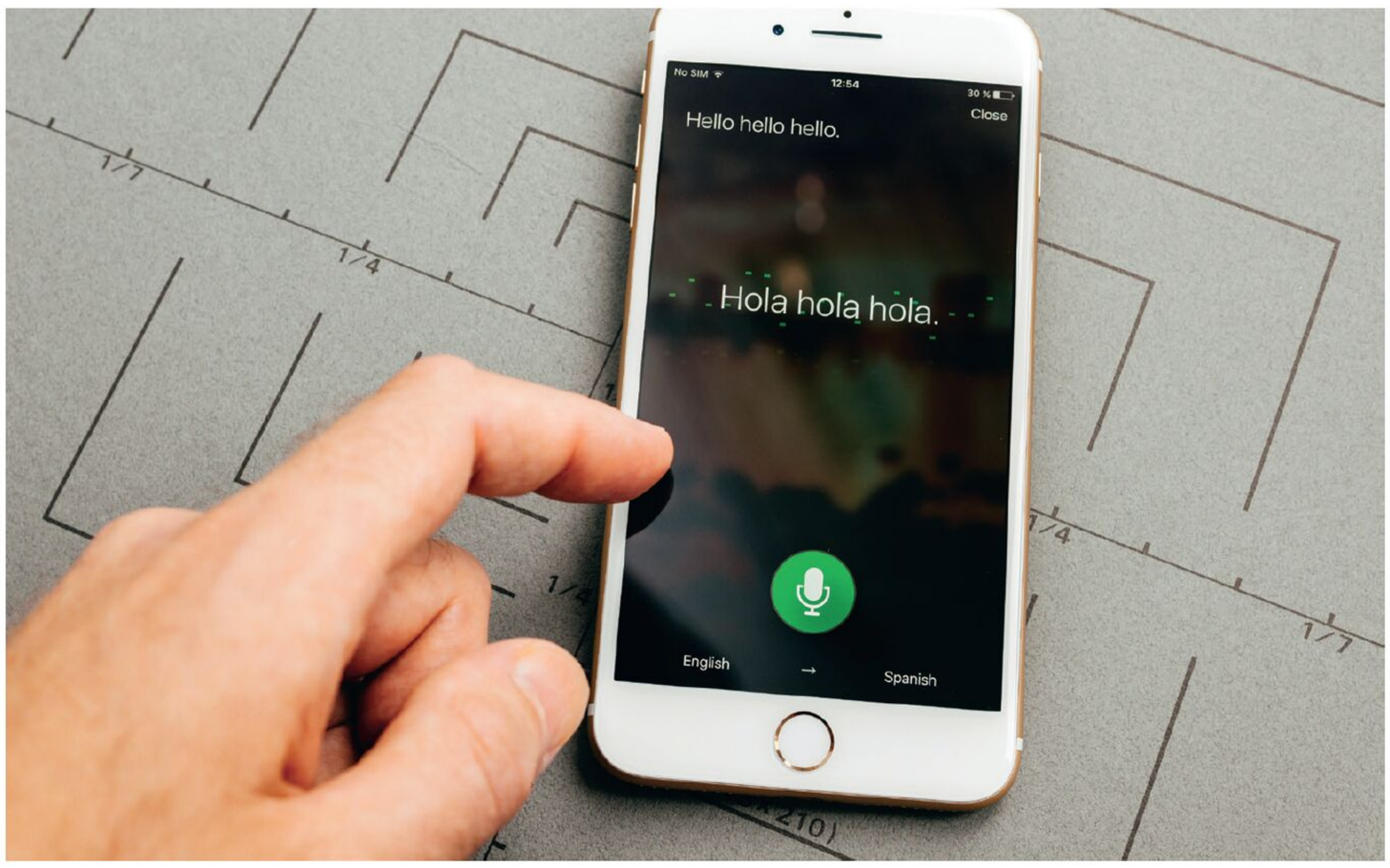
Vil du ha stemmeinnhold som høres ut som en ekte, virkelig kjendis? Selvsagt vil vi det, så ta en titt på **HitPaw Voice Changer**'s Voice Model Library, som gjør at teksten din blir lest opp av en som høres ut som din favorittfilmstjerne, politiker, sanger eller til og med tegneseriedyr. Effektene kan legges til i sanntid, noe som er praktisk for strømmet media på Twitch, Discord eller andre plattformer. Dette vil uten tvil utløse sterke diskusjoner om etikken i fremtidige scenarier,

«Med åpen kilde-plattformer for maskinlæring med kunstig intelligens kan du designe og bygge dine egne AI-verktøy.»

som for eksempel Elvis Presley i duett med Freddie Mercury i en tannkremreklame om noen år.

Apropos sanntidsapper, ta en titt på **Microsoft Translator,** et verktøy som hevder å dekke 100 eller flere språk og oversette dem for deg etter hvert som du støter på dem. Det er en komplisert app som kan integreres med forretningskrav, og er derfor mer innviklet enn andre oversetterprogram.

Arc Browser er et AI-drevet program som gjør de vanlige internett-tingene som å åpne nettsider, men det integrerer en nettleser i grensesnittet som åpnes vertikalt som en kolonne på siden. Dette er bare én av funksjonene, et annet er et sentralt bibliotek for





dokumentene dine og en angivelig evne til å oppdage partiskhet i nyhetssaker.

Pianolæreren din vil ikke like dette, men **MuseNet** er et OpenAI-produkt som kan lage musikk ved å skrive inn instruksjoner i mange stilarter, fra klassisk til elektronika og mer. Igjen kan det gjøre dette i sanntid, ved å lese instruksjonene dine og komponere musikken mens den spiller den.

Kommer du ikke på hva du skal skrive på sosiale medier? Dette virker kanskje litt usannsynlig hvis du bare legger ut et morsomt bilde av undulaten din, men hvis du bruker sosiale medier til å promotere jobben eller bedriften din åtte ganger om dagen, kan det være vanskelig å finne inspirasjonen av og til. Det er her et verktøy som **Lately** kommer inn i bildet. Det genererer innlegg, lager tilhørende bilder og planlegger publiseringer på ulike plattformer, i tillegg til å administrere likes og kommentarer.

La oss presse de små grå enda lenger med **TensorFlow,** en åpen kilde-plattform for AI-maskinlæring som lar deg designe og bygge dine egne AI-verktøy. Hvis du er et matte- og/eller kodegeni, vil du føle deg hjemme her. Appen behandler beregninger for å skape nevrale nettverk og annen symbolrik grafikk. Appen finnes i versjonene «Hub» og «Lite», avhengig av behov og budsjett. Hvis det ikke er avansert nok for deg, kan du sjekke ut **OpenAI Playground,** et miljø som bruker ChatGPT-3 og -4 til å gjøre mer eller mindre hva som helst: skape innhold, gjøre research, skrive akademiske artikler, feilsøke kode på flere språk, designe «sandbox»-spill og tilsynelatende mye mer.

La oss også huske at mange av disse verktøyene lett kan integreres med hverandre for å hjelpe deg med å løse en oppgave. Hvorfor bruke én enkelt AI-app når du kan bruke en hel haug i perfekt synk?



BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

AI-REVOLUSJONEN

94 ..... Slik kan kunstig intelligens hjelpe menneskeheten
100 ..... Etiske stridsspørsmål
106 ..... Kunstig intelligens i fremtiden

BILDER: GETTY

SLIK KAN AI HJELPE MENNESKEHETEN

Brukt på riktig måte, i de rette hensikter, har AI definitivt potensial til å forbedre livene våre. La oss se hvordan ...

Helsevesen og medisin

La oss et øyeblikk glemme science fiction-scenariet om at kunstig intelligens skal erstatte oss, og se på det faktum at teknologien kan og vil hjelpe oss til å leve lengre og sunnere liv, forutsatt at mange nok stoler på den. AI har en åpenbar rolle på dette feltet, og den griper inn i alle andre områder der AI utmerker seg: Den kan utvinne mye data (i dette tilfellet medisinske journaler, forskningsresultater, medisinske skanninger og så videre) for å finne frem til scenarier for beste praksis når det gjelder forebygging, diagnostisering, behandling og medisinering av sykdommer.

Alle som jobber i helsevesenet, vil kunne fortelle deg at mye av tiden går med til å føre journaler og annet viktig, men tidkrevende papirarbeid: AI kan ta seg av i det minste noen av disse oppgavene. Den kan også hjelpe til med medisinsk forskning ved å utføre arbeidskrevende oppgaver som vanligvis ville tatt måneder, om ikke år. AI-verktøy kan for eksempel forutse proteinstrukturer, noe som forhåpentligvis vil fremskynde utviklingen av legemidler. Når det gjelder sykdomsdiagnostisering, har en studie vist at kunstig intelligens som er trent opp på å skanne data, er like god som – og i noen tilfeller bedre enn – menneskelige leger til å analysere røntgenbilder.

Når det gjelder pasientene, kan chatboter kommunisere med dem og ta seg av noen av de mer rutinemessige samtalene som må finne sted i helsevesenet. Likevel vil de fleste være enige i at man ikke kan erstatte en ekte lege for å knytte den nødvendige menneskelige kontakten til sin pasient.





Klima og miljø

● Overvåkning og fremskriving av klimamønstre var tidligere en jobb som ble gjort av folk i regnfrakker på forblåste værstasjoner – men ikke nå lenger. Kunstig intelligens kan holde øye med været og temperaturene, både lokalt og globalt, og bruke dataene til å fortelle oss hvor klimaet er på vei og hvilke strategier vi bør ta i bruk som følge av dette: en viktig jobb i dag av åpenbare grunner. Den kan også bruke mønstre til å varsle oss om forestående ekstreme meteorologiske eller seismologiske hendelser, slik at vi kan være forberedt. Dette kan i sin tur brukes i bøndenes jordbruk og områder knyttet til det, samt matsikkerhet og beskyttelse av viktige forsyningskjeder.

I tillegg til været kan andre miljø-problemer – som forurensning, smeltende isbreer og avskoging – også overvåkes enklere med kunstig intelligens. The Ocean Cleanup bruker for eksempel kunstig intelligens til å lage detaljerte kart over plastforurensning i avsidesliggende havområder, som organisasjonen deretter kan sette inn tiltak for å fjerne. Denne typen analyser er svært tidkrevende for menneskelige forskere, så forhåpentligvis kan kunstig intelligens frigjøre tid slik at vi kan fokusere på å utvikle bedre løsninger på disse problemene.

BILDER: GETTY

Utdanning

● Det pågår en debatt i Storbritannia om man skal la lærere bruke kunstig intelligens til å rette elevarbeider, skrive brev til foresatte og andre rutineoppgaver for å spare tid, noe som er en åpenbar vei å gå med tanke på at så mange lærere er utslitte, har dårlig tid og er en mangelvare. Det større bildet, som vi ennå ikke har diskutert i dybden, er at kunstig intelligens i beste fall kan brukes til å utforme og levere hele læreplaner og individuelle leksjoner, i skriftlig eller muntlig form, som kan tilpasses den enkelte elevs læringsstil og -tempo.

AI-undervisning vil sannsynligvis bli billigere og mer mobil enn den opprinnelige menneskelige varianten, noe som vil gi bedre utdanningsmuligheter i Storbritannia og resten av verden der det er størst behov for det. Det vil selvsagt være behov for menneskelig ledelse i alle ledd for å sikre at målene nås og at de riktige prosessene følges: Vi foreslår ikke blindt at kunstig intelligens bare skal erstatte profesjonelle lærere.

Det urbane landskapet

Det er sannsynligvis 100 år for sent å gjøre noe med den kaotiske labyrinten som utgjør metropoler som London, Shanghai, Mexico City og andre storbyer. Men kunstig intelligens kan utvilsomt være til stor hjelp når det gjelder å optimalisere trafikkflyten, omdirigere pendlere, foreslå måter å redusere forurensningen på, og så videre. Når det gjelder å utforme nye forsteder til disse byene eller planlegge helt nye byer andre steder, vil imidlertid AI-drevne apper være uunnværlige, ettersom de kan utvinne datasett om transportmønstre, reisetider, forsyningskjeder, forurensnings-reduksjon og så videre. Disse dataene vil bli enda mer nyttige når selvkjørende biler blir vanligere på veiene våre, slik at de kan navigere trygt i travle gater og velge de beste rutene basert på sanntidsdata.

Det er ikke slik at kunstig intelligens er spesielt godt egnet for byplanlegging, men snarere at byer genererer store mengder data som kan analyseres og brukes på en god måte. Med disse dataene, og evnen til å analysere dem, kan kunstig intelligens forbedre dagens praksis og bidra til å gjøre ting mer effektivt. Som alltid bør det brukes sammen med menneskelig ledelse: Det er tross alt våre boområder vi snakker om.

BILDER: GETTY/SHUTTERSTOCK

Katastrofeberedskap

● Du kan ikke forhindre naturkatastrofer som jordskjelv, tsunamier, vulkanutbrudd eller andre katastrofer som hungersnød eller pandemier, men du kan absolutt forberede deg på dem. Kunstig intelligens kan simulere ulike katastrofale hendelser og de nødvendige reaksjonene på dem, og det gir oss i det minste en viss beredskap når (ikke hvis) disse tragiske hendelsene inntreffer. Teknologien kan identifisere hvor og når folk er mest utsatt for en katastrofe, og dermed indikere når det er behov for evakuering i god tid og minimere tap av liv og eiendom.

AI kan også plassere ressurser optimalt, noe som betyr at forsyningene som de berørte menneskene trenger i slike scenarier, kan planlegges. Heldigvis har værinformasjon fra satellitter og rapporter fra seismologiske verktøy blitt bygget opp i flere tiår, noe som gir AI-verktøyene enorme datasett å jobbe ut fra. Det er her teknologien faktisk kan redde liv, så forutsatt at den forvaltes klokt, er vi alle tryggere og bedre forberedt på tøffe tider.



Sikkerhet på nett

● Det er kanskje ironisk at kunstig intelligens, som med rette bør behandles med varsomhet når det gjelder personvern, også kan være til enorm hjelp når det gjelder cybersikkerhet. Automatisk oppdagelse av svindel, identitetsverifisering og sporing av elektroniske fotavtrykk er alle eksempler på hvordan kunstig intelligens kan blokkere eller identifisere skurker og beskytte oss andre, nok en gang fordi den kan lese, analysere og sammenstille data raskere og mer effektivt enn sine menneskelige motstykker. Har du noen gang blitt frastjålet et bankkort som så har blitt brukt til å kjøpe ting på nettet? Sannsynligvis er det et AI-drevet verktøy som oppdager transaksjonen, sammenligner den med andre aktiviteter og forhindrer at svindelen skjer. Vi håper at denne typen kriminalitet vil minke etter hvert som kunstig intelligens blir mer effektiv og mer integrert i vår aktivitet på nett. For øyeblikket ser det imidlertid ut til at nettkriminelle puster AI i nakken. Heia AI!

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

ETISKE STRIDSSPØRSMÅL

Debatten raser rundt kunstig intelligens. Hva er egentlig sannheten her?

Det er et faktum at mange mennesker er redde for kunstig intelligens. De tror at den kommer til å skade miljøet, ta fra oss jobbene våre, krenke personvernet vårt, stjele vår intellektuelle eiendom og kanskje til og med erstatte oss, mens selskapene som eier teknologien, gnir seg i hendene og de udugelige politikerne våre ikke gjør noen ting. La oss se nærmere på noen av de mest fremtredende bekymringene og se om de har noe for seg ...

Energikrisen

Når vi tenker på energien som kreves for å bruke en datamaskin eller telefon, tenker vi vanligvis på strømforsyningen i hjemmet eller batteriene i den bærbare datamaskinen eller telefonen. Vi tenker sjelden på at vi pådrar oss energikostnader et annet sted ved å bruke Internett – men det gjør vi selvfølgelig. Be Google om å utføre et søk for deg, og et eller annet sted i verden vil en server behandle kommandoen og forbruke en viss mengde strøm mens den gjør det. Hvis du stiller et spørsmål til en chatbot som ChatGPT, vil du, avhengig av parameterne, bruke ti ganger så mye strøm som et Google-søk og generere 340 ganger mer karbonutslipp, ifølge et estimat.

Hvorfor er det slik? Fordi den avanserte programvaren som ChatGPT bruker, krever tilsvarende sofistikert maskinvare for å kjøre, og kraftig maskinvare genererer varme som et biprodukt av driften, noe som krever airconditioning eller andre kjølemetoder i datasentrene som huser maskinene – derav den store strømregningen.

Dette er ingen spøk. Det internasjonale energibyrået (IEA) spådde nylig at det globale energibehovet for å drive datasentre vil øke fra rundt 460 tWh per år i 2024 til over 1300 TWh per år innen 2035. Til sammenligning bruker verden rundt 30 000 TWh per år til alle formål, og Norge bruker litt over 220 TWh i året totalt.

Dette er urovekkende med tanke på at vi må redusere energibruken vår på grunn av skadene vi har påført klimaet de siste 200 årene. Teknologiselskapene som eier AI, investerer definitivt i fornybare energikilder som svar på denne situasjonen, men spørsmålet er om nok strøm kan leveres. Et annet aspekt er at energi er uvanlig dyrt for øyeblikket på grunn av krigene i Ukraina og Midtøsten.

Det finnes bare to utveier her. Enten finner vi raskt en ren energiløsning, eller så blir strømnettene overbelastet, og datasentrene vil ikke kunne fortsette å fungere.

Bør vi bekymre oss for dette? Ja, like mye som vi bekymrer oss for klimaendringene generelt.



BILDER: GETTY

AIs diskriminering og programmeringsfeil

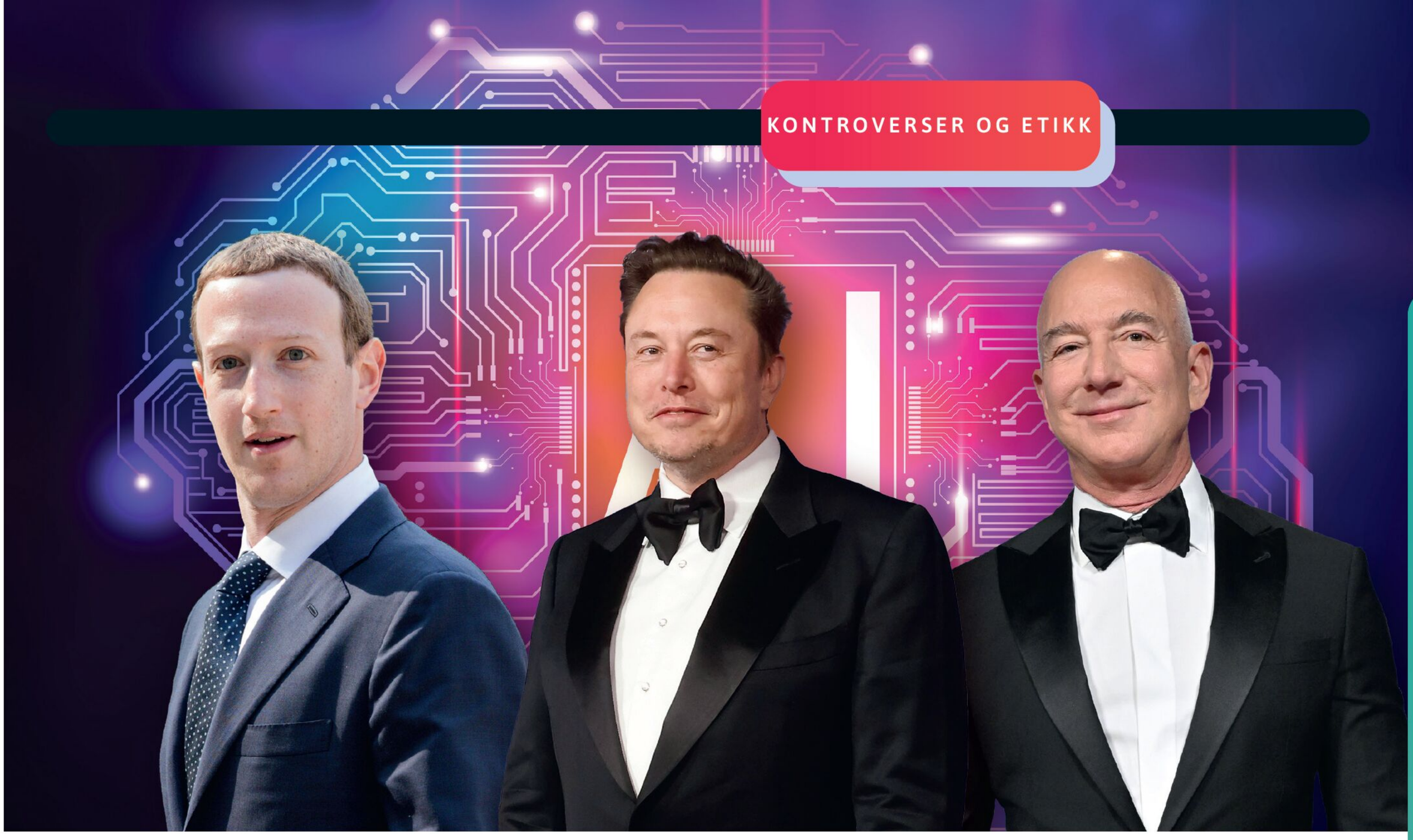
● Enkelte AI-tabber har skapt overskrifter de siste årene fordi det viser seg at AI reproduserer diskriminering. I 2016, en hel mannsalder siden i AI-sammenheng, ble Microsofts chatbot Tay lansert på Twitter, med mål om å utvikle seg fra samtalene på den beryktede polariserende plattformen. I løpet av 16 timer postet chatboten mer enn 95 000 tweets, hvorav mange var rasistiske, kvinnefiendtlige eller på andre måter ubehagelige. «Vi beklager dypt de utilsiktede støtende og sårende tweetene fra Tay, som ikke representerer hvem vi er eller hva vi står for», sa Microsoft og stengte ned chatboten.

Denne enorme tabben hadde sin årsak i visse motbydelige mennesker på Twitter snarere enn chatboten selv, mens andre stammer fra feil gjort av AI-programmerne selv. I 2019 rapporterte *Scientific American* at et prediksjonsverktøy for helsevesenet favoriserte hvite pasienter og prioriterte dem fremfor afroamerikanere som trengte medisinsk hjelp. Året etter viste det seg at en annen dyplæringsmodell diagnostiserte pasienter med covid-19 bare fordi de var sengeliggende, ettersom den hadde lært av et datasett som utelukkende besto av sengeliggende pasienter.

I en rapport fra National Institute of Standards and Technology i USA anerkjennes det at en stor del av AIs diskriminering skyldes usynlige menneskelige, systematiske eller institusjonelle fordommer (snarere enn den «synlige» datamessige diskrimineringen – tekniske problemer som er lettere å identifisere og løse), og det brukes en analogi med et isfjell for å beskrive dette.

Bør vi bekymre oss for dette? Det hjelper ikke å bekymre seg, men vi bør ikke gi en kunstig intelligens ansvaret for folks helse, penger, tid eller andre verdier før disse feilene er fullstendig utbedret.





Hvem har ansvaret for AI?

● Når AI går galt, som i de tidligere eksemplene, blir det gjort svært lite med det. Selskapene kommer med syltynne unnskyldninger, mens myndighetene sjelden tar seg bryet med å kommentere. I skrivende stund er det ganske vill vest der ute i AI-land, med endeløse ubesvarte spørsmål: Hvem eier AI-teknologien, hvem regulerer bruken av den, og hvem skal man henvende seg til når det går galt? Svaret på det siste spørsmålet finnes ingen steder, fordi du fraskrev deg alle rettigheter og aksepterte ansvar (vet du i det hele tatt hva du har ansvar for?) så snart du tok i bruk verktøyene.

Med lite åpenhet og nesten null tillit til de store navnene bak teknologien – Zuckerberg, Bezos, Musk og de andre – er det en reell bekymring i befolkningen for at ingen på toppen forstår kunstig intelligens, og at ingen egentlig gjør noe med det, for ikke å snakke om å påta seg noe ansvar for det.

Bør vi bekymre oss for dette? Ja, på samme måte som du ville bekymret deg for ethvert ansiktsløst selskap som fikk lov til å gjøre hva det ville.



Personvern

● Er personopplysningene dine trygge med AI? Selvfølgelig ikke, for du gir fra deg i det minste noen av dem hver gang du bruker appene. Med det sagt kommer du sannsynligvis til å klare deg fint hvis du ikke oppgir økonomiske opplysninger, hjemmeadresse og så videre, men hvis du fortsatt tror at den uskyldige samtalen du har med en chatbot, slettes når du lukker nettleservinduet, lurer du bare deg selv. Vær forberedt på at den dukker opp igjen om 50 år, og at barnebarna dine vil le av deg når de leser den.

Bør vi bekymre oss for dette? Det kommer an på hva slags samtaler du har, ikke sant?

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

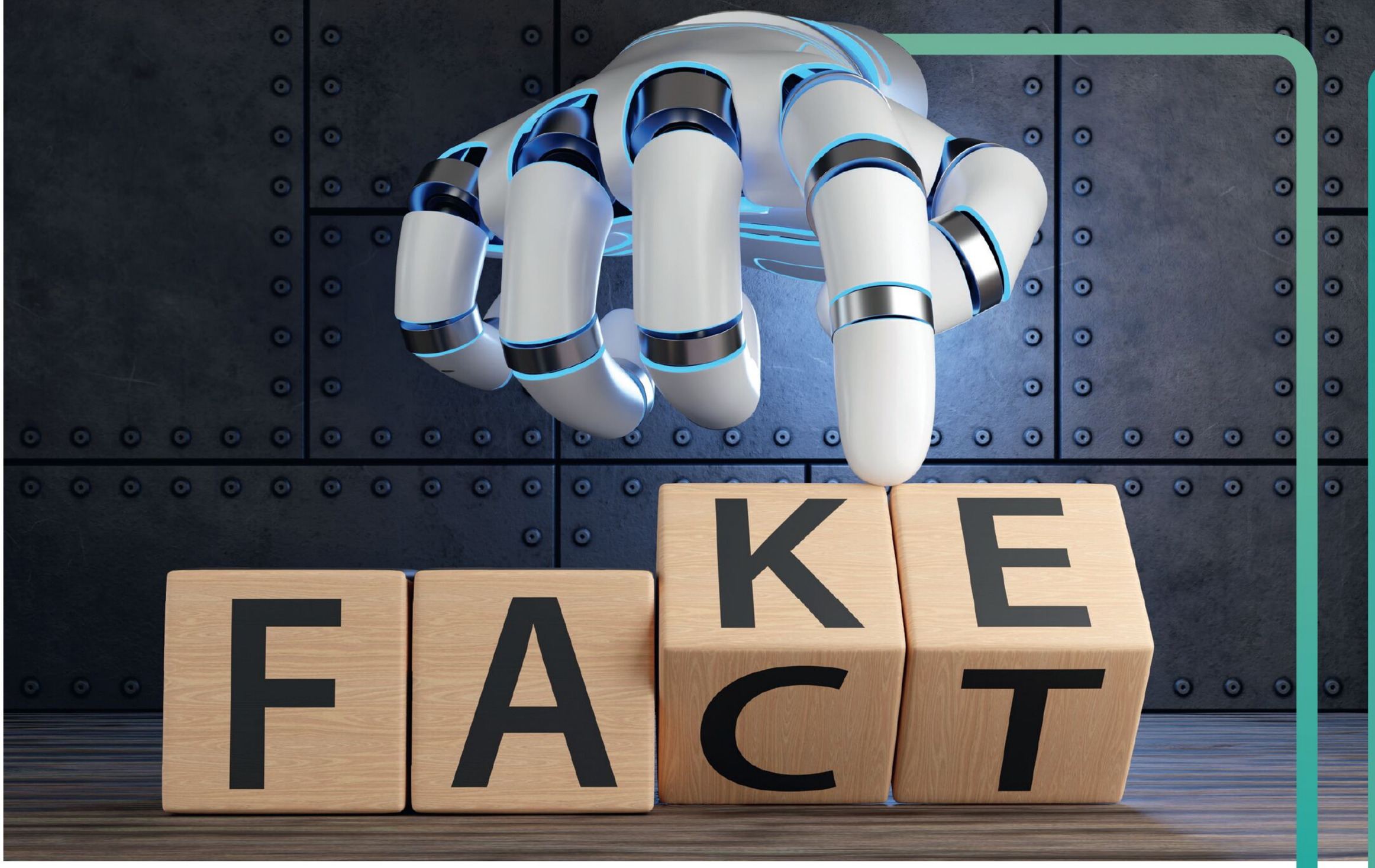
Menneskelig kreativitet erstattes ...

For ikke lenge siden streiket mange kulturarbeidere i Hollywood, blant annet som protest mot bruken av kunstig intelligens i filmer og spillindustrien. Streiken fikk ikke mye sympati i den brede offentligheten, kanskje fordi folk flest ser på skuespillere som overbetalte og overprivilegerte. Men de streikende kulturarbeiderne gjorde helt rett i å slå alarm. Problemet er ikke at kunstig intelligens har evnen til å skape overbevisende tekst, bilder og filmmateriale. Problemet er at studioer og andre kontrollerende enheter vil bruke AI som et billig alternativ til menneskelig arbeidskraft, og at de aggressivt vil forfølge eierskap til AI-kreasjonene, noe som vil redusere de faktiske menneskenes kreative muligheter.

Bør vi bekymre oss for dette? Ja, hvis du selv er kulturarbeider, eller hvis du liker å forbruke kreativ kunst av noe slag.







… og menneskers arbeidsplasser erstattes

● Hvis du er programvareingeniør, dataforsker, digital kunstner, journalist, filmskaper, regnskapsfører, kundeservicemedarbeider, fabrikkarbeider, sekretær eller administrator av noe slag, bør du gjøre deg klar til å begynne å samarbeide med kunstig intelligens. Jobben din blir kanskje ikke tatt fra deg ennå, men antallet personer som begynner i yrket ditt, vil sannsynligvis reduseres kraftig når AI kan utføre de samme oppgavene på en pålitelig måte (uten behov for alle de irriterende menneskelige bekymringene som matpauser eller søvn).

Bør vi bekymre oss for dette? Det kommer an på jobben din. Hvis du er håndverker, stand-up-komiker, lege eller har en annen jobb der kunstig intelligens ikke kan etterligne ekspertisen din på en rimelig måte, vil det være mindre bekymringsfullt.

Feilinformasjon … og det som verre er

● De fleste AI-verktøy har en tydelig ansvars-fraskrivelse et sted der det står at resultatene kan være unøyaktige eller direkte feil. Dette skyldes at forskningen deres kommer fra internett, som er stappfullt av oppdiktede «fakta» som ikke har noe med virkeligheten å gjøre. Derfor må du aldri stole på noe en AI forteller deg med mindre du sjekker kildene først. Enda verre er det at kunstig intelligens brukes til å lage deepfakes for tvilsomme, fiendtlige eller direkte ulovlige formål, som i tilfellet med den britiske finanseksperten Martin Lewis, hvis ansikt ble deepfaket av en anonym, ondskapsfull person, slik at det så ut som om han støttet ulike lyssky praksiser.

Bør vi bekymre oss for dette? Ett hundre prosent ja.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK

"De fleste AI-verktøy
har en tydelig ansvars-
fraskrivelse et sted der
det står at resultatene
kan være unøyaktige
eller direkte feil."

KUNSTIG INTELLIGENS I FREMTIDEN

Hva kan vi forvente av generativ AI i løpet av de neste tjue årene og videre fremover?

De første 25 årene av 2000-tallet har vært begivenhetsrikt, det kan vi være enige om. Økonomiske problemer, klimaangst, terror, kriger i Europa og Midtøsten, en global pandemi og en politisk høyredreining i mange land har preget overskriftene. Samtidig har en revolusjonerende, ny teknologi innen kunstig intelligens utviklet seg i det stille - og i en forrykende fart. La oss se hvordan den sannsynligvis vil utvikle seg i overskuelig fremtid, forklart av spådommer fra folk med spisskompetanse. Vi spør dem hvordan AI kan påvirke nevnte uroligheter og bidra til å redusere dem.

BILDER: GETTY

«AI vil ikke erstatte mennesker, men de som bruker AI, vil erstatte de som ikke gjør det.»

VIRGINIA ROMETTY, TIDLIGERE ADMINISTRERENDE DIREKTØR I IBM

Virginia oppsummerer den nærmeste fremtiden for AI på en god måte med denne uttalelsen. Så godt som alle de beste scenariene vi har beskrevet i denne guiden så langt, bygger på konseptet om at kunstig intelligens og menneskelig intelligens samarbeider på en balansert måte for å løse livets problemer raskere og mer nøyaktig enn før. Du bruker allerede kunstig intelligens til å finne løsninger på daglige utfordringer, selv om du bare bruker GPS for å komme deg til jobben: Neste skritt er å bruke AI-verktøy til å organisere privatliv og yrkesliv på en rekke nyttige måter. Du vil nesten helt sikkert være raskere og mer informert enn en tilsvarende person som velger å ikke ta i bruk slike verktøy.

«AI kommer til å endre alle bransjer og alle jobber.»

REID HOFFMAN, MEDSTIFTER AV LINKEDIN

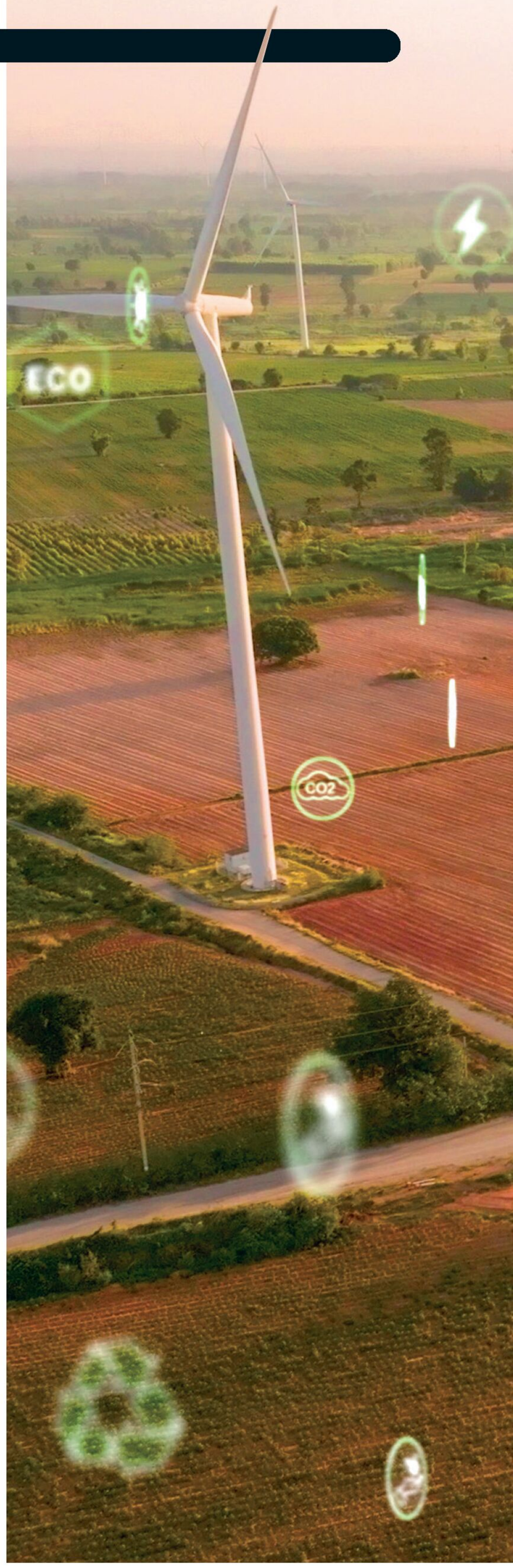
Vi reklamerer ikke for LinkedIn her – den lider av de samme irriterende feilene som alle andre plattformer – men når det gjelder temaet menneskelige ressurser, aksepterer vi medstifterens visdom. Så finnes det en jobb som aldri vil kreve AI-assistanse? Kontor- og administrasjonsjobber kan åpenbart dra nytte av AI, og det samme kan helsevesenet og utdanningssektoren (som utbredelsen av personlig tilpassede studiekurs og fjernundervisning). Men hva med jobber i naturen, borte fra dataskjermen? Nei, også de vil nyte godt av kunstig intelligens, fra bønder som bruker avlingsrotasjon og ernæringsvitenskap til dykkere med kunstig intelligens-operert utstyr. Kanskje vil vi til og med se at vår vanlige femdagers arbeidsuke, som bare har vært en juridisk bindende størrelse siden 1938, blir redusert til fire dager. Det vil kreve et økonomisk skifte, kanskje til og med en form for omfordeling av rikdom: Mulighetene her er vidtrekkende.

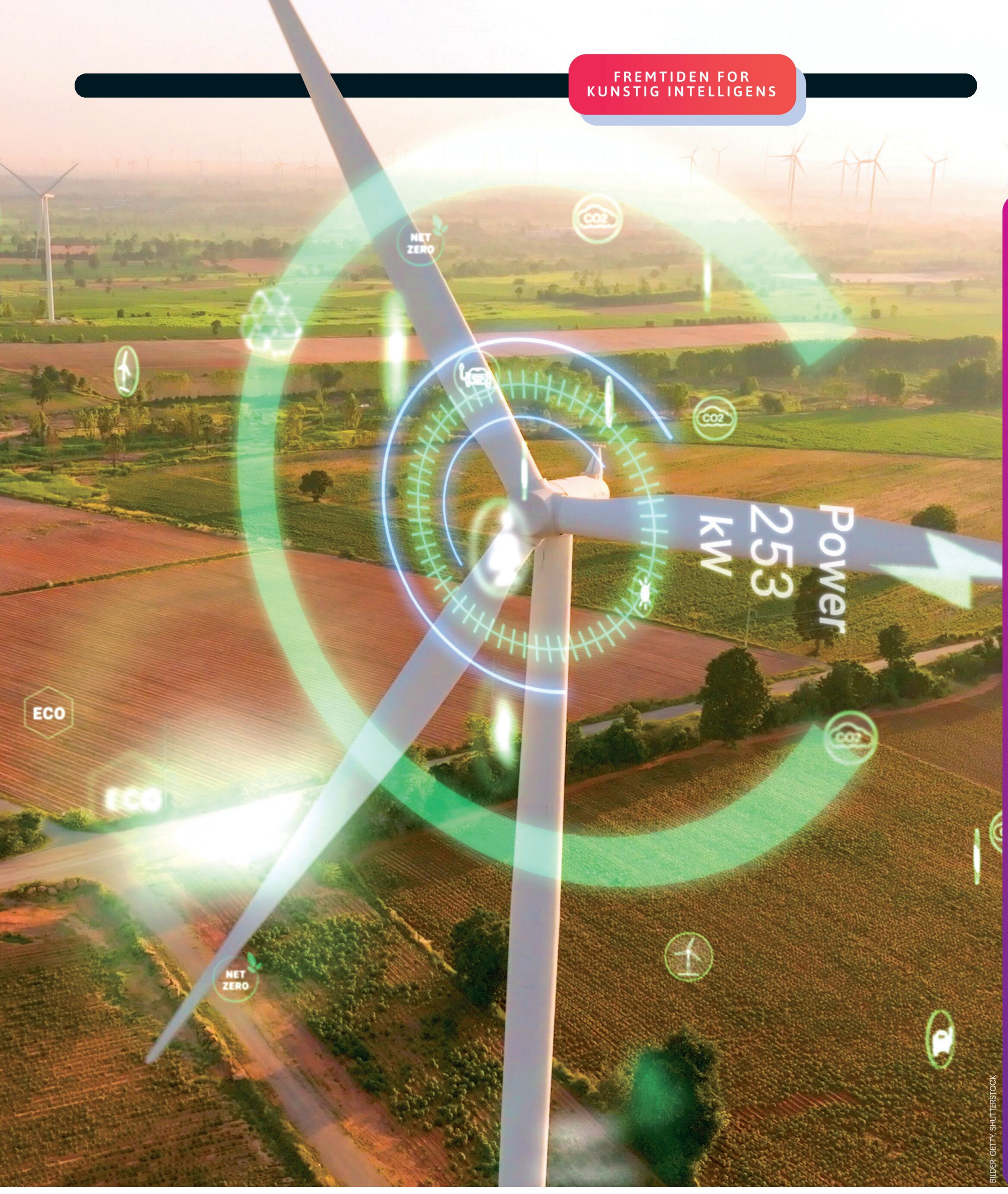
«Kunstig intelligens vil være en integrert del av løsningen på verdens største problemer, men den må utvikles på en måte som gjenspeiler menneskelige verdier.»

SATYA NADELLA, ADMINISTRERENDE DIREKTØR I MICROSOFT

Hva er verdens største problemer? Matsikkerhet og helsetjenester i utviklingsland, og det sårbare klimaet i endring. AI har en klar rolle å spille i det første tilfellet, fra å hjelpe til med landbruks- og matforsyningslogistikk til å administrere medisinske ressurser og distribusjonen av dem. Også i det andre tilfellet kan den hjelpe oss med å forutsi trender og medvirkende faktorer, men som sjefen i Microsoft







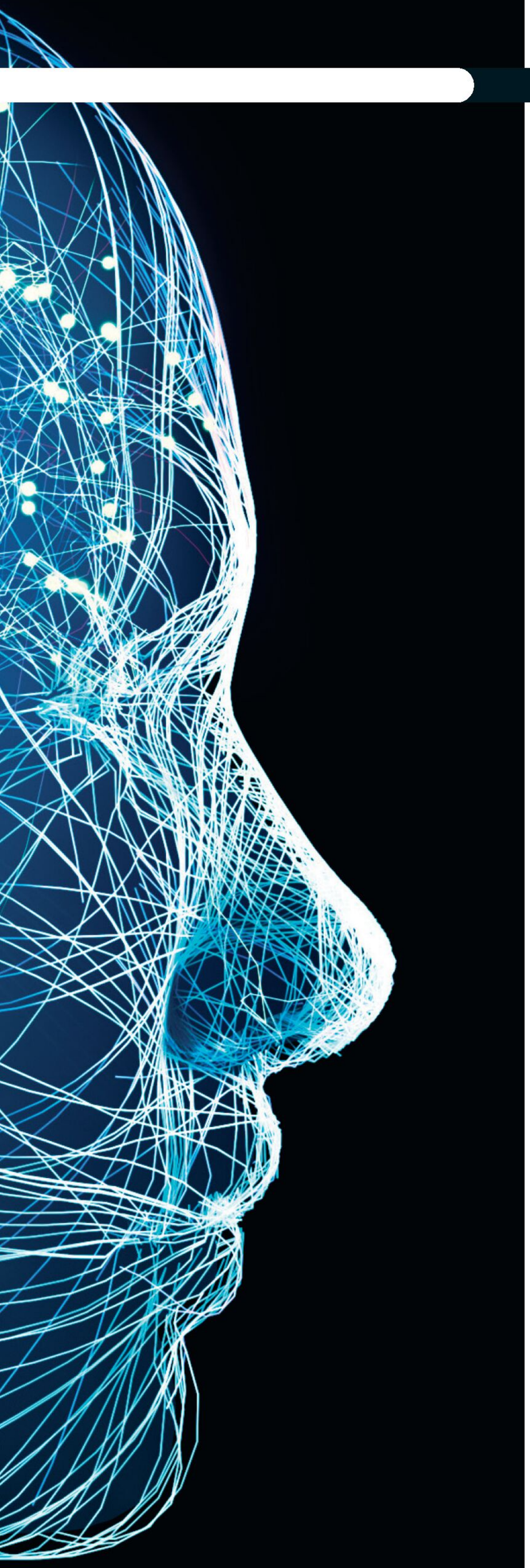
BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK



En liten merknad

Selv om fremtiden ser lys ut når det gjelder utviklingen av kunstig intelligens, og vi kan gjøre fornuftige spådommer om bruksområdene, kan vi ikke forutsi hvor etisk den vil bli brukt. Det er ikke noe galt i at kunstig intelligens brukes til å tjene penger for eierne. Det som *er* galt, er hvis pengene beholdes av en liten gruppe mennesker og bare bidrar til å opprettholde den latterlige rikdommen til toppfolkene i senkapitalismen. Det er ikke nødvendig at noen er milliardærer: Bortsett fra det urettferdige i det, kan ikke store mengder kapital være effektivt nyttig når den samles opp av en enkeltperson eller et oligarki. Dessverre kan ikke AI gjøre denne situasjonen mer rettferdig med mindre eierne velger å bruke den til det formålet.

Merk at, som med all annen teknologi, er ikke teknologien i seg selv moralsk god eller dårlig. Hvorvidt AI vil bli brukt på «bra» eller «dårlig» måte, er helt og holdent opp til dem som bruker den – så når du bestemmer deg for om, når og hvordan du skal integrere den i ditt eget liv, bør du alltid vurdere hvem som tjener på at du gjør det. Det finnes tross alt mange historiske eksempler på konsekvensene av ny teknologi, så når vi ser mot en fremtid med kunstig intelligens, bør vi først spørre oss selv hva vi kan lære av vår fortid uten kunstig intelligens.





påpeker, bare så lenge den offentlige og politiske viljen til å gjøre det er til stede. Hans uttalelse om «menneskelige verdier» reiser faktisk en bredere debatt. Hva er menneskelige verdier? Handler de bare om å bruke kunstig intelligens for å tjene penger, eller handler de om å forbedre livet for menneskearten og rette opp skadene vi har påført miljøet? Brukt etisk og med en viss grad av visdom (se faktaboks) kan kunstig intelligens hjelpe oss med å gjøre mye godt.

«Kunstig intelligens vil nå menneskelig nivå rundt 2029. Hvis vi følger det videre til, la oss si, 2045, vil vi ha mangedoblet den menneskelige biologiske maskin-intelligensen i vår sivilisasjon en milliard ganger.»

RAY KURZWEIL

Futurist, oppfinner og intellektuell Ray Kurzweil har kommet med noen luftige uttalelser av denne typen opp gjennom tiårene, og de er alltid underholdende å lese, selv om de har en tendens til å virke litt søkte. Den første delen av utsagnet ovenfor virker usannsynlig, med mindre «menneskelig nivå» av AI måles ved hjelp av en eller annen metrikk som vi ikke er kjent med. Men når han snakker om den sannsynlige situasjonen i 2045, kan han være inne på noe, i hvert fall hvis han refererer til Moores lov. Som du kanskje vet, sporer og forutsier denne loven kostnadene for dataminne per dollar over tid, og tanken er at når minnet blir billigere, blir det lettere å bruke datamaskiner (og dermed også kunstig intelligens).

Noen futurister mener at det logiske sluttpunktet for denne prosessen vil være en kvasireligiøs singularitet der menneskelig og kunstig intelligens smelter sammen - men det overlater vi til science fiction-forfatterne. Inntil videre kan vi glede oss over en tid i historien der kunstig intelligens er et viktig verktøy for å effektivisere livene våre og forhåpentligvis forbedre verden for neste generasjon. Vi ses i 2050, når vi finner ut om vi har gjort rett.

BILDER: GETTY, SHUTTERSTOCK







BILDE: ADOBE STOCK AI

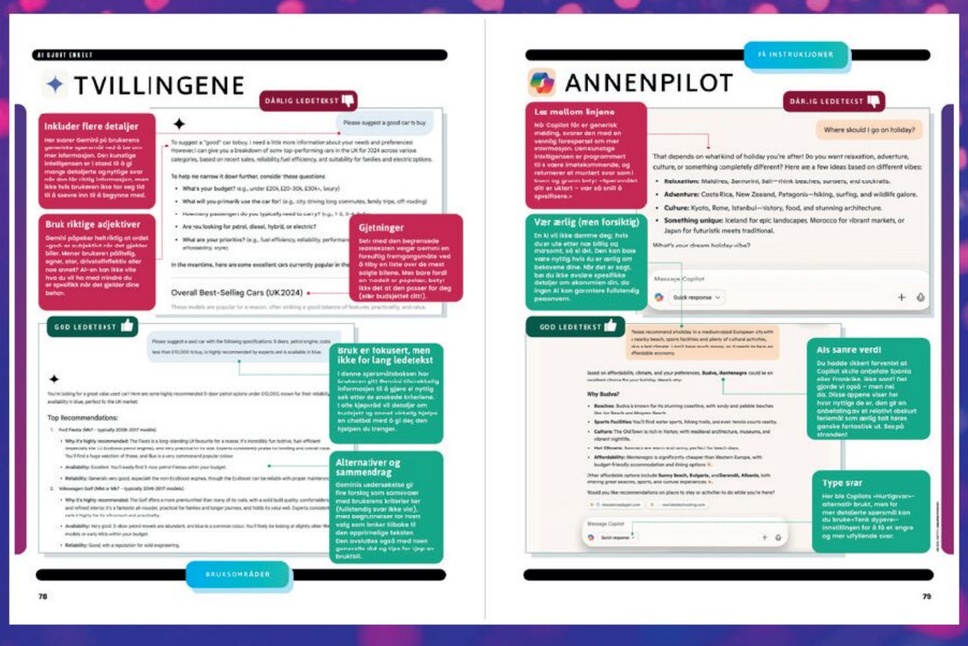
AI for alle





EN INTRODUKSJON TIL AI

Utforsk hvilke AI-verktøy som finnes, hva du kan bruke dem til og hvilke begrensinger de har.



ULIKE AI-VERKTØY

Fra husholdningsapparater til shoppinghjelp og reiseplanleggere – oppdag hva AI kan gjøre for deg.



SLIK PROMPTER DU BEST

Finn ut hvordan du får best mulig hjelp fra chatboter ved å mate dem med riktig informasjon.

HVA HAR VI I VENTE?

Vi ser nærmere på muligheter, begrensinger og etiske problemstillinger rundt kunstig intelligens.

ORAGE

2025 / 179,90

ISBN: 978-82-8447-674-2

7 023060 221812 59031 >