

# Få bättre svar från Chat GPT – så blir du en proffsig promptare

Publicerad 10:20

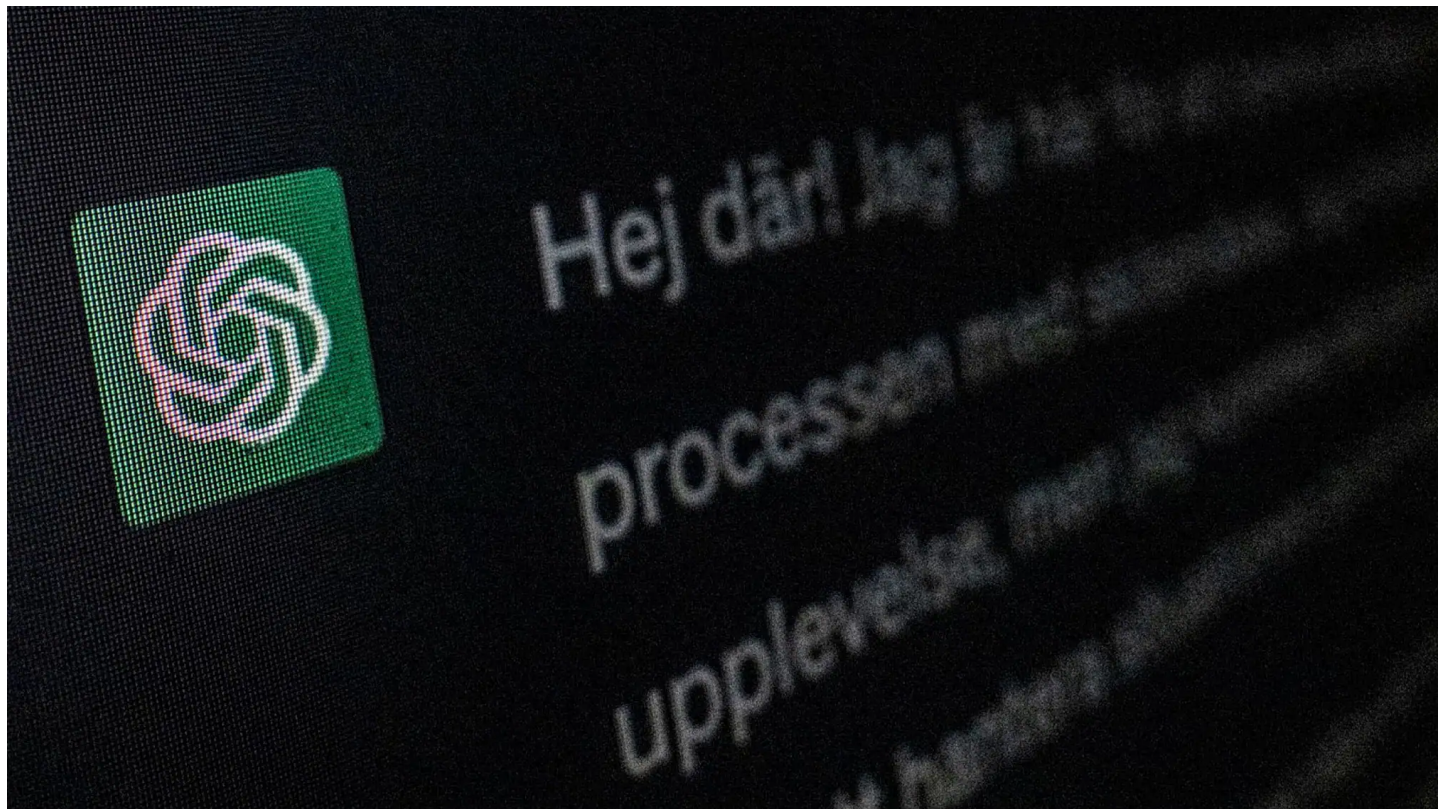


Foto: Magnus Hallgren

**Hot eller välsignelse – oavsett vilket är chattrobotarna redo att svara på all världens frågor, uppmaningar och utmaningar. Men för att få ett bra svar behövs en bra fråga. DN tar experterna till hjälp för att göra dig till en proffsig promptare.**



**Kajsa Haidl**

Text



Sedan Chat GPT släpptes i höstas så har intresset för AI exploderat. Möjligheterna tycks oändliga. Chattroboten sägs förstå humor, analyserar komplicerade lagtexter, presterar bra på högskoleprov och kan spotta ur sig sonetter, kod och filosofiska resonemang på bara sekunder.

Men även om tröskeln är låg när det kommer till att konversera med AI-boten så finns det flera tips och verktyg att ta till för att skriva bättre instruktioner, så kallade *promptar*, och få mer användbara resultat.

– När det kommer till att prompta så är det många som testat men ger upp snabbt. Man tänker att det ska vara som en människa men det är en maskin, och det krävs lite kunskap för att få till det bra, säger Astrid Sjögren, förändringsledare på AI Sweden, Sveriges nationella center för artificiell intelligens som är både statligt och privat finansierat.



Astrid Sjögren arbetar på AI Sweden, ett nationellt center för artificiell intelligens som är både statligt och privat finansierat. I sitt arbete som förändringsledare hjälper hon företag att förstå vad AI är och hur man kan tillämpa det. Foto: Joakim Leihed

Hon beskriver hur promptkonstruktion, alltså kunskapen om att skriva effektiva promptar till generativa AI-system, har blivit ett nytt och snabbt växande arbetsfält. I USA har företag redan börjat anställa särskilda "prompt engineers". Det finns också nystartade bolag vars hela affärsidé bygger på en utvecklad prompt inom exempelvis marknadsföring, även om bolaget självt inte äger AI-tekniken.

– Att prompta är en kompetens som kommer att bli än viktigare i framtiden. Att kunna interagera och kommunicera med en AI ser jag som en grundkompetens i nivå med att kunna använda en mejlkorg. Det är värt att investera lite tid i att lära sig det här.

Så vad är det då experterna lär ut?

Kärnan i allt är att förse AI med rätt information. Kvaliteten på de svar du får beror i hög grad på hur du formulerar din prompt. Därför är det bra att tänka på att vara så tydlig och specifik som möjligt, så att chattroboten förstår kontexten.

– Ju vagare man är, desto mer allmängiltiga svar får man, säger Sjögren.

**En grundregel är att hellre skriva** längre än kortare och få in så mycket bakgrund som möjligt. För att hjälpa chattroboten på traven är det bra att ge konkreta exempel på något innan frågan ställs. Det kan handla om att lista filmer man gillar och varför, och sedan specificera för chattroboten att man vill ha ett nytt filmtips med exemplen i åtanke.

Ett annat sätt för att ta promptandet till nästa nivå är att använda sig av rollspel, alltså att låta chattroboten bli en skådespelare. Beroende på syfte kan regin bli att spela en

engagerad reseguide eller en tuff förhandlare (om du behöver öva dig inför ett lönesamtal). Chat GPT kan också anta rollen som en viss skådespelare eller författare.

– Det här blir särskilt användbart om man vill att den ska producera text i ens egen stil. Då kan man kopiera och klistra in ett par egenskrivna texter och först låta chattroboten göra en textanalys. Denna textanalys kan man sedan använda som en prompt i sig, varje gång man vill att det ska låta som om man själv hade skrivit det, förklarar Sjögren.

Ett annat exempel på rollspel draget till sin spets är terapiboten "Ester-AI", som väckte stor uppmärksamhet i vintras. En kille vid namn Alex Furmansky var ett stort fan av den amerikanska stjärnpsykologen Esther Perel, men eftersom hon var dyr och jämt fullbokad så lät han i stället bygga upp en egen databas, baserad på samtliga avsnitt av Esther Perels populära terapipodd, som han laddade upp i Chat GPT.

### Chat GPT

**Chat GPT är en** webbtjänst som använder en artificiell intelligens kallad GPT, som tränats på stora mängder data från internet för att kunna generera relevanta textsvar på olika frågor.

**Den släpptes till** allmänheten i höstas och är en av världens snabbast växande internetjänster med numera 100 miljoner användare. Tjänsten är för närvarande gratis att använda. I mars släpptes en uppgraderad betalversion (GPT-4) som klarar av ännu större datamängder och mer avancerade analyser, som att se en serie bilder, "förstå" vad de betyder och hur de hänger ihop.

**Bakom GPT-tekniken** står företaget Open AI som också ligger bakom text-till-bild-verktyget Dall-E. Företaget grundades ursprungligen som en ideell organisation med syftet att utveckla artificiell intelligens på ett ansvarsfullt sätt. I dag har man genomgått vissa förändringar, men fortsätter att ha begränsningar när det gäller vinster.

**Sedan kunde han samtala** obehindrat med sin favoritterapeut. Och han [fascinerades över hur snabbt](#) han glömde bort att han i själva verket chattade med en robot.

Esther Perel ägnade själv en hel föreläsning på techfestivalen SXSW åt samma terapibot, där hon både beskrev den som smickrande och samtidigt varnade för konsekvenserna med att förlita sig på icke-mänskliga relationer.

Kommer Chat GPT så småningom att ersätta psykologens roll? Astrid Sjögren är skeptisk. En av anledningarna är att man inte bör dela hemlig eller känslig information i chatten, eftersom företaget samlar in all data vi knappar in.

– Jag rekommenderar inte att ersätta behandling från en psykolog med AI. En chatbot kan ge helt felaktiga råd och har ingen kvalitetssäkring när det kommer till vård. Däremot kan den fungera som ett bollplank för att reda ut egna tankar.

**På nätet finns numera en** uppsjö av hemsidor som erbjuder stora bibliotek med färdigskrivna promptar anpassade för olika yrkesgrupper och uppgifter, som man enkelt kan kopiera och klistra in i Chat GPT. Många av dessa bibliotek är skapade av användarna själva och gratis att använda.



Foto: Magnus Hallgren

Men även om promptkonstruktion är en het kompetens som vissa företag är beredda att betala stora summor för, så handlar det i mångt och mycket om att pröva sig fram, menar Astrid Sjögren. Är man inte nöjd med svaret så kan man helt enkelt be om ett nytt.

– De som är riktigt duktiga på att prompta itererar mycket, det vill säga bollar fram och tillbaka med chattroboten. Det *går* att få ett bra svar bara genom en enda prompt, men om det handlar om mer komplicerade uppgifter kan man behöva upprepa och förtydliga sin fråga på olika sätt.

Peter Parnes, professor i distribuerade datorsystem vid Luleå tekniska universitet och drivande bakom Arctech Learning Lab, ett forskningscentrum för digitalt lärande, håller med.

– Mitt viktigaste tips är att inte tänka så mycket. Ta inte promptandet superseriöst, se den som en samtalspartner där man ställer uppföljningsfrågor.

#### Några tips för att skriva bättre promptar

**Inled prompten** med ett verb och försök använda så specifika verb som möjligt. "Kondensera det här" är kraftfullare än "skriv om det här så att det blir kortare".

**Var tydlig och** specifik, och ge gärna en längre bakgrund och konkreta exempel så att Chat GPT förstår hela kontexten.

**Formulera** frågan på ett annat sätt, med mer kontext, om svaret inte träffar rätt.

**Använd ramar** och begränsningar, som exempelvis vilken maxlängd du vill att svaret ska ha eller vilken tidsperiod du vill att svaret ska omfatta.

**Ton och stil.** Ange exempelvis om du vill ha svaret i formell ton, litterär stil eller som lättläst text.

**Tilldela Chat GPT** en roll. Som ett exempel: "Du är en kvalificerad samtalsterapeut som kommer att svara i en förstående och bekräftande ton. Din uppgift är att..."

**Ha din målgrupp i åtanke.** "Beskriv kvantfysisk för mig som om jag var 10 år gammal" och "beskriv kvantfysisk för mig som om jag arbetar som fysiklärare" leder till två helt olika svar.

**Be om en** summering i slutet av chattkonversationen om den pågått länge. Systemet minns det ni pratat om, men inte om man startar upp en ny flik.

**Spara de** promptar som visat sig användbara och bygg upp ett eget arkiv. Det finns även bibliotek med färdiga promptar på internet, både som gratisverktyg och betalverktyg.

**För att lära mer** besök hemsidan [learnprompting.org](https://learnprompting.org) som skrivits och utvecklats av användare och är gratis att använda.

**Han betonar hur** AI-tekniken, om det används på rätt sätt, kan vara ett kraftfullt verktyg vid alla typer av lärande. Från att ta fram diskussionsfrågor till att koka ner långa och komplicerade vetenskapliga texter till några enkla punkter.

– Har man utländsk bakgrund och inte behärskar svenska språket fullt ut så kan AI vara till stor hjälp med att sammanfatta texter som används i undervisningen till det egna modersmålet.

I skolvärlden har chattrobotar som Chat GPT utlöst en debatt om huruvida det bör förbjudas i undervisningen. Under våren har det rapporterats om [flera fall av misstänkt fusk vid svenska universitet](#), till exempel på Chalmers i Göteborg och i Uppsala. I USA har tjänsten förbjudits på vissa lärosäten, medan International Baccalaureate rekommenderar det på sina gymnasieutbildningar så länge man redogör för hur man använt tekniken.

Peter Parnes tycker att man kan se på AI-verktyg som en potentiell hjälplärare som alltid är tillgänglig, men betonar vikten av källkritik. Inte minst eftersom det finns stora skillnader mellan att använda Chat GPT och googla något på internet, där Chat GPT har begränsad kunskap om händelser i världen efter 2021.

– Det är extra viktigt att vara källkritisk eftersom Chat GPT, till skillnad från en sökmotor, bara är en statistisk datamodell som räknar ut det mest sannolika ord som ska komma närmast.

Av samma anledning är det särskilt svårt för en AI att lösa matematik.

– Den har lärt sig matematik textuellt genom att träna på enorma mängder av tal och ta ett slags mervärde av allihop, vilket gör att det ofta blir fel. Däremot är den väldigt bra på att

*förklara* vad matematik är, eftersom det är textuellt och inte förändras, säger Parnes.

Astrid Sjögren tycker att det är positivt att barn och unga får experimentera med AI, eftersom det kommer att bli en viktig kunskap i framtiden, men inskräpper vikten av att göra det ihop med en vuxen, som kan hjälpa till med faktagranskning.

– Det visar sig gång på gång att Chat GPT faktiskt har fel, och det kan vara svårt att förstå eftersom den samtidigt låter så övertygad och kompetent. Så där ska man vara väldigt försiktig, säger hon.



Peter Parnes

## Exempel på användningsområden

### Utbildning

Få hjälp med att förklara komplexa koncept, sammanfatta vetenskapliga texter i punktform, lägga upp studieplaner eller ta fram övningsfrågor inför ett prov. Chatroboten kan också ge båda sidors bästa argument i en viss fråga, från politik till filosofi och konst, som kan bidra till fler perspektiv.

### Språkinläring

Chatroboten kan hjälpa till med översättningar, ge tips på grammatik och ordförråd och fungera som en pratpartner för att öva på rätt uttal.

### Skriva bättre texter

Författa formella brev på andra språk, korrigera dina texter, få hjälp med synonymer och metaforer eller be den skriva ett första utkast på något så att du slipper börja på noll och i stället kan lägga tiden på att förfina och förbättra.

### **Skriva bättre promptar**

Få feedback på tidigare promptar och förslag på förbättringar. Eller låt den spela rollen som en promptgenerator åt ett annat AI-verktyg, så som Dall-E eller Midjourney.

### **Resor**

Chat GPT kan ge exempel på sevärdheter, aktiviteter eller restauranger om du ber den agera reseguide. Beskriv först vad du gillar att göra, så får du ett mer anpassat svar. Glöm inte skriva vem du har med dig, vilken budget du har och hur länge du är borta.

### **Matlagning**

Få idéer på maträtter eller specifika recept utifrån ett foto på ingredienser du har i ditt kylskåp. Skapa detaljerade matplaner utifrån olika dieter eller ta hjälp med att planera en större festmeny.

### **Karriär**

Få hjälp med att skriva ett cv eller tips på hur man kan förbereda sig inför en intervju eller undvika karriärfällor. Trött på ditt jobb? Ge en detaljerad bakgrund om dig själv och be om förslag på andra yrken utifrån din kompetens och erfarenhet.

### **Träning**

Chattroboten kan ge tips på övningar, sätta upp träningsmål och ge feedback på träningsresultat.

### **Kulturkonsumtion**

Be chattroboten sammanfatta böcker du själv inte har tid att läsa. Få tips på vilken film eller tv-serie du ska se, utifrån exempel du redan gillar. Observera att Chat GPT har begränsad kunskap om saker som skett efter 2021.

### **Samtalspartner och bollplank**

Främst som verktyg för vuxna med kritiskt tänkande, och som hjälp att sortera i egna tankar. Var noga med att inte dela privat eller hemlig information eftersom företagen samlar in all data.

### **IT-support**

Hur gör jag det här i Excel? Hur ändrar jag mallen i Google Slides? Chattroboten klarar enklare IT-support och allehanda tekniska problem.

## **Text**



**Kajsa Haidl**  
kajsa.haidl@dn.se

**Följ**