AI-ordlista 2026: 24 begrepp som varje arbetstagare bör känna till

Hallucination, promptning, human-in-the-loop, riskbaserad metod – en lättbegriplig guide till centrala AI-begrepp mot bakgrund av EU:s AI-förordning.

Senast uppdaterad: oktober 2026

Artificiell intelligens och användningen av den kommer allt oftare på tal på arbetsplatser, under möten, i kafferum och i korridorsamtal. Men hur många vet och kan förklara vad ”hallucination”, ”promptning” eller ”human-in-the-loop” betyder? Orden kan låta tekniska, men i praktiken är de verktyg i vardagen: när vi förstår dem kan vi använda AI säkrare, effektivare och mer ansvarsfullt.

Behovet av kunskap och bättre förståelse återspeglas också i regleringen. Enligt artikel 4 i EU:s AI-förordning ska organisationer som använder AI vidta åtgärder för att stödja personalens AI-kunnighet – förmågan att förstå hur AI fungerar, vilka risker den medför och hur den används ansvarsfullt. Skyldigheten har gällt sedan februari 2025. I juli 2026 mildrades förordningens ordalydelse: organisationer behöver inte längre garantera en viss nivå av AI-kunnighet för varje enskild arbetstagare, men de måste kunna visa att de stöder personalens AI-kunnighet.

Den här artikeln är en kortfattad och praktisk ordlista med 24 centrala begrepp som alla som använder AI i sitt arbete bör känna till och förstå. Om du vill fördjupa dina kunskaper bygger vår webbkurs i egen takt, Utbildning i AI-kunnighet (Artificial Intelligence Literacy Training), på just dessa teman.

Varför lönar det sig att lära sig AI-begrepp?

AI är ingen magisk låda och har inte en människas förståelse. Det är ett system som lär sig mönster från data och producerar resultat utifrån dem. När vi förstår hur det fungerar och vad begreppen kring AI egentligen betyder kan vi bättre bedöma när vi kan lita på AI och när resultatet behöver kontrolleras.

Ett gemensamt ordförråd är också en del av en ansvarsfull arbetsplatskultur. När alla menar samma sak med ”hallucination” och ”skugg-AI” blir det mycket lättare att komma överens om spelregler, upptäcka risker i tid och stödja varandra. Att känna till begreppen är ett konkret och enkelt första steg mot djupare AI-kunnighet.

AI-ordlista

Begreppen är indelade i tre teman: hur AI fungerar, AI i praktiken samt reglering och risker. Använd listan som en snabbguide på era egna teammöten.

Copyright by TVA TRAININGS

1. Hur AI fungerar

Begrepp	Vad det betyder	I arbetsvardagen
Artificiell intelligens (Artificial Intelligence, AI)	Ett system som lär sig återkommande mönster från data i stället för att enbart följa förhandsprogrammerade regler. Till skillnad från traditionell programvara eller automation upprepar AI inte bara instruktioner, utan känner igen inlärda mönster och generaliserar utifrån dem.	*Ett skräppostfilter som lär sig hur skräppost ser ut i stället för att enbart kontrollera en lista med förbjudna ord.*
Maskininlärning (Machine Learning)	En metod som ligger bakom de flesta moderna AI-lösningar. Reglerna programmeras inte en i taget, utan systemet får se ett stort antal exempel och lär sig utifrån dem att fatta beslut om nya data som det inte har sett tidigare.	*En modell som har gått igenom hundratals eller tusentals tidigare fakturor lär sig att markera ovanliga fakturor.*
Neuronnät (Neural Network)	Ett system som består av många små beräkningsenheter ordnade i lager. Det är löst inspirerat av människohjärnan, men fungerar eller ”tänker” inte som en hjärna. Data passerar genom lagren och omvandlas gradvis till ett resultat.	*Tekniken bakom bildigenkänning, maskinöversättning och chattbotar.*T
Generativ AI (Generative AI)	Ett delområde inom AI som skapar nytt innehåll, till exempel text, bilder, videor eller musik, utifrån inlärda mönster i stället för att hämta färdiga svar ur en databas.	*Att utarbeta ett utkast till en mötessammanfattning eller skapa den första versionen av en bild till en presentation.*
Stor språkmodell (Large Language Model, LLM)	Ett AI-system som producerar text. Dess grundläggande uppgift är att förutsäga det mest sannolika nästa ordet eller nästa token utifrån den text som skrivits hittills. Processen fortsätter tills ett fullständigt svar är klart.	*Motorn bakom de flesta AI-assistenter. Den skriver flytande, men flytande betyder inte korrekt.*
Token	En liten textenhet: ett helt ord, en del av ett ord eller ett skiljetecken. Språkmodeller behandlar text som en följd av token snarare än som hela meningar.	*Användningsgränser och kostnader för AI-verktyg beräknas ofta i token i stället för i ord.*
Snedvridning (Bias)	Ett AI-systems tendens att gynna eller diskriminera vissa grupper eftersom det har lärt sig från data som återspeglar ojämlikheter eller snedvridningar i verkligheten.	*Ett verktyg baserat på tidigare rekryteringsbeslut som omedvetet gynnar profiler som liknar dem som valts tidigare.*

2. AI i praktiken

Begrepp	Vad det betyder	I arbetsvardagen
Promptning (Prompting)	Förmågan att skriva tydliga, precisa och ändamålsenliga instruktioner till AI. En bra prompt anger ämne, målgrupp, stil och önskat slutresultat.	*”Sammanfatta den här rapporten i fem punkter för en chef utan teknisk bakgrund” fungerar bättre än ”sammanfatta det här”.*
Iterativ promptning (Iterative prompting)	En upprepad process där AI-resultatet bedöms och begäran preciseras steg för steg: du ger återkoppling och får ett bättre resultat, precis som när du arbetar med en mänsklig assistent.	*Du ber först om en kortare version, sedan om en mer formell ton och till sist om en starkare inledning.*

Copyright by TVA TRAININGS

Begrepp	Vad det betyder	I arbetsvardagen
Rollpromptning (Role prompting)	En teknik där AI ombeds att anta en viss roll eller ett visst perspektiv, till exempel ”agera som lärare”, för att styra svarets ton och stil.	*”Agera som en skeptisk kund och visa vad som är oklart i den här offerten.”*
Hallucination (Hallucination)	En situation där AI producerar innehåll som låter säkert och övertygande men är felaktigt. Det sker eftersom modellen förutsäger text som låter sannolik i stället för att kontrollera fakta.	*En påhittad källa, statistikuppgift eller laghänvisning i ett i övrigt övertygande svar.*
AI-agent (AI agent)	Ett system som använder AI och kan planera och utföra flera uppgifter för att uppnå ett givet mål. Det kan till exempel söka information, använda andra program och bedöma resultaten av mellanliggande steg. Agentens grad av självständighet och de verktyg den har tillgång till varierar, och dess åtgärder kan kräva en människas godkännande.	*En AI-agent samlar information från flera källor, skriver ett rapportutkast utifrån dem och ber en arbetstagare granska det innan det skickas.*
Lita på, men kontrollera (Trust but verify)	Ett praktiskt förhållningssätt till AI: man kan lita på AI när det gäller utkast och idéer, men viktig information måste verifieras med hjälp av tillförlitliga källor innan man agerar utifrån den.	*Varje siffra och namn i en AI-skriven rapport kontrolleras innan rapporten skickas till kunden.*
Människan med i processen (Human-in-the-loop, HITL)	Ett arbetssätt där en människa deltar i användningen av AI, till exempel genom att bedöma dess resultat, ge återkoppling eller godkänna en föreslagen åtgärd. Människans roll kan variera beroende på uppgiften och de risker som är förknippade med den. I AI-förordningen används också begreppet mänsklig kontroll (human oversight), som är särskilt relevant för högrisksystem.	*AI tar fram ett förslag till kundsvar. En arbetstagare kontrollerar fakta och ton, gör nödvändiga ändringar och godkänner meddelandet innan det skickas.*
Skugg-AI (Shadow AI)	En situation där arbetstagare använder personliga AI-konton för arbetsuppgifter utanför de verktyg som organisationen har godkänt. Då blir det svårt för organisationen att följa vart känslig information tar vägen.	*Ett kundavtal bifogas till ett personligt chattbotkonto ”för att spara tid”.*

3. Reglering, risker och dataskydd (AI-förordningen och GDPR)

AI-förordningen delar in AI-system i fyra risknivåer. Begreppen nedan följer denna skala från den strängaste till den minst restriktiva kategorin.

Begrepp	Vad det betyder	I arbetsvardagen
EU:s AI-förordning (EU AI Act)	En EU-förordning som skapar en gemensam rättslig ram för AI i alla medlemsstater. Syftet är att säkerställa att AI-system är säkra, transparenta och respekterar de grundläggande rättigheterna.	*Anledningen till att en organisation behöver riktlinjer för AI-användning och utbildad personal.*

Copyright by TVA TRAININGS

Begrepp	Vad det betyder	I arbetsvardagen
Riskbaserad metod (Risk-based approach)	En grundprincip i AI-förordningen: regleringens omfattning beror på hur stor risk AI-systemet medför för säkerheten, de grundläggande rättigheterna och samhället. Ju större risk, desto strängare krav.	*Alla AI-verktyg behandlas inte på samma sätt: ett system som sållar bland CV:n omfattas av mycket strängare regler än ett korrekturläsningsverktyg.*
Oacceptabel risk (Unacceptable risk)	AI-förordningens högsta riskkategori: tillämpningar som anses alltför farliga och är förbjudna inom EU, till exempel skadlig beteendemanipulation eller social poängsättning.	*Ett system som poängsätter människors sociala beteende och begränsar deras tillgång till tjänster utifrån poängen.*
Hög risk (High risk)	Strikt reglerade system inom känsliga områden som hälso- och sjukvård, rekrytering eller bedömning av kreditvärdighet. De kräver data av hög kvalitet, riskhantering, transparens och mänsklig kontroll. Tillämpningen av många detaljerade skyldigheter för högrisksystem har skjutits upp, men själva kategorin finns kvar.	*AI som rangordnar arbetssökande eller bedömer kreditvärdighet.*
Begränsad risk (Limited risk)	Tillåtna system som omfattas av transparenskrav: människor måste kunna förstå att de har att göra med AI eller AI-genererat innehåll.	*En chattbot i kundtjänsten måste tydligt ange att den inte är en människa.*
Minimal risk (Minimal risk)	En kategori som omfattar de flesta vardagliga AI-tillämpningar, till exempel skräppostfilter eller rekommendationssystem. De omfattas inte av strikt reglering eftersom risken är liten.	*Ett skräppostfilter eller en funktion som rekommenderar filmer.*
AI-kunnighet (AI literacy)	Förmågan att på en grundläggande nivå förstå hur AI fungerar, känna igen dess risker och begränsningar och använda den ansvarsfullt. Det kräver inte teknisk expertis. Enligt artikel 4 i AI-förordningen ska organisationer vidta åtgärder för att stödja AI-kunnigheten hos personer som använder AI för deras räkning.	*Personal som vet när man kan lita på AI-resultat, när de behöver kontrolleras och vilken information som aldrig får delas.*
Deepfake (Deepfake)	AI-genererat video-, ljud- eller bildinnehåll som på ett övertygande sätt efterliknar en verklig person. Ett skäl till att transparens och märkning av innehåll är viktiga.	*Ett förfalskat röstmeddelande från ”verkställande direktören” med krav på en brådskande betalning.*
GDPR (allmänna dataskyddsförordningen)	EU:s dataskyddslagstiftning, som kräver att personuppgifter behandlas lagligt, transparent och endast för angivna ändamål. Principen gäller också användningen av AI-verktyg.	*Uppgifter om kunder eller arbetstagare får inte matas in i ett AI-verktyg som inte har godkänts för det ändamålet.*

Från ordlista till vardag: 4 tips

1. Kom ihåg ”lita på, men kontrollera”. En säker ton betyder inte att svaret är korrekt. Kontrollera alltid fakta, siffror och namn separat.
2. Skriv precisa promptar. Ju tydligare du anger mål, målgrupp och stil, desto bättre blir resultatet. Precisera vid behov.

Copyright by TVA TRAININGS

3. Låt människan vara med i processen. Det är inte bara ett begrepp i regleringen, utan också god praxis vid betydelsefulla beslut inom ekonomi, juridik och hälso- och sjukvård.
4. Dela inte känslig information. Behandla offentliga AI-verktyg som en offentlig park eller anslagstavla: allt du lämnar där kan hamna inför andras ögon.

Vill du stärka dina arbetstagares AI-kunnighet?

Den här kompakta ordlistan är en bra början, men verklig AI-kunnighet uppstår genom att förstå när man kan lita på AI, när resultatet bör kontrolleras en extra gång och hur AI-förordningen påverkar det dagliga arbetet.

Vår webbkurs Utbildning i AI-kunnighet (Artificial Intelligence Literacy Training) tar cirka tre timmar och består av 12 lektioner. Den behandlar vad AI och stora språkmodeller är och hur de fungerar, samt användningsområden, informationssäkerhet, integritet och etik. Inga tekniska förkunskaper behövs, och materialet är tillgängligt när som helst så att du kan studera i egen takt. Kursen kostar 99 € per deltagare.

Har du frågor eller vill du ordna utbildning för en större grupp? Kontakta oss: trainings@tva.fi.

Publiceringsanteckningar – ingår inte i artikeln

Föreslagen metatitel: AI-ordlista 2026: 24 begrepp för varje arbetstagare | TVA

Föreslagen metabeskrivning: En lättbegriplig AI-ordlista för arbetslivet: hallucination, promptning, human-in-the-loop, AI-förordningens risknivåer och mer, med praktiska exempel.

Nyckelord: AI-ordlista, AI-kunnighet, EU:s AI-förordning, AI Act, hallucination, promptning, human-in-the-loop, riskbaserad metod, AI-utbildning

Före publicering: Be en expert kontrollera formuleringen om artikel 4 och hänvisningen till uppskjutandet av kraven för högrisksystem. Kontrollera också kurspriset och kursuppgifterna på kurssidorna.

Webbversion: Publicera ordlistan i HTML med ankarlänkar för enskilda begrepp och lägg till en länk till den engelskspråkiga versionen.

Copyright by TVA TRAININGS