PSYKOLOGISK TRYGHED

Tryghedstjekket

Syv spørgsmål om samarbejde

Spørgsmålene bygger på Amy Edmondsons forskning i psykologisk tryghed i teams og er nyoversat og tilpasset danske forhold i et samarbejde mellem Christian Ørsted, Velliv Foreningen og professor Thomas Clausen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). De er stillet i vi-form, så hver enkelt svarer på, hvordan samarbejdet i gruppen opleves. De syv spørgsmål indgår i Koblingsbilledet, som tilføjer Tryghedstrappens fem trin og udbyttet af samarbejdet.

Der svares fra 1 til 7 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) 1 = helt uenig · 7 = helt enig

Fire temaer og spørgsmålene

A **Fejl og læring:** Vi taler åbent om fejl og bruger dem til at lære af.

1 Vi bebrejder ikke hinanden, hvis vi laver fejl i vores team. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2 Det er trygt at løbe en risiko i vores team. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

B **Åben samtale:** Vi kan tale ærligt. Også om det, der er svært.

3 Vi er gode til at tale om problemer og vanskelige spørgsmål. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

C **Hjælpsomhed:** Vi er gode til at bede om hjælp og hjælpe hinanden.

4 Det er let at bede de andre i vores team om hjælp. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 Ingen undergraver bevidst andres indsats i vores team. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

D **Værdsættelse og inklusion:** Vi bruger vores forskelligheder aktivt, så alle bidrager til den fælles opgave.

6 Vi værdsætter og bruger hinandens særlige færdigheder og evner. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

7 Kollegaer, der er anderledes, bliver ikke forskelsbehandlet negativt. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

TRYGHEDSTJEKKET

Sådan tager man en måling

1 Mål gratis med Samarbejdspulsen

De syv spørgsmål findes også i Samarbejdspulsen hos Velliv Foreningen. Man opsætter selv målingen, sender den til gruppen og sætter en svarfrist. Rapporten kommer natten efter fristen. Resultatet vises først, når mindst fem har svaret.

vellivforeningen.dk/vaerktoejer-og-viden/tal-paa-trivsel/samarbejdspulsen

2 Eller tag målingen live i rummet

Christian kører oftest Tryghedstjekket live i grupper, så alle ser svarene med det samme, og gruppen kan tale om dem, mens den er samlet. Koblingsbilledet kan også køres live. Det tager længere tid og spørger også til Tryghedstrappens fem trin og udbyttet af samarbejdet.

3 Brug svarene som afsæt

Se på, hvor svarene spreder sig, og hvor gruppen er enig. Tal om, hvad der kan styrke samarbejdet, og find det næste skridt med Tryghedstrappen.

Sådan kan svarene bruges

- Svarene er anonyme og varierer med konteksten. Den samme gruppe kan svare forskelligt fra opgave til opgave og fra møde til møde.
- Derfor er de et afsæt for samtale og nysgerrighed. Ikke om, hvem der svarer hvad, men om, hvilke situationer, opgaver, rammer, reaktioner og invitationer der får os til at tale mere eller mindre om det, der er vigtigt, og hvad der engagerer os i hinanden.

45 ud af 100 grupper

er hjælpsomme, men tavse

Det er lettest at bede om hjælp (C, 5,8 af 7) og sværest at tale om problemer og vanskelige spørgsmål (B, 4,9 af 7). 185 grupper i Danmark og Norden.

Kilder: Amy C. Edmondson (1999): Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams, Administrative Science Quarterly. Amy C. Edmondson (2020): Den frygtløse organisation, Djøf Forlag, med Christian Ørsted som fagredaktør og forfatter af forordet. Spørgsmålene findes også i Velliv Foreningens Samarbejdspulsen, der er udviklet i samarbejde med Christian Ørsted og professor Thomas Clausen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). November 2026

velkommen@christianorsted.dk · +45 70 27 47 40