

Psykologisk trygghet i forskning og praksis

Bård Fyhn

Psykologisk trygghet: i det norske arbeidslivet

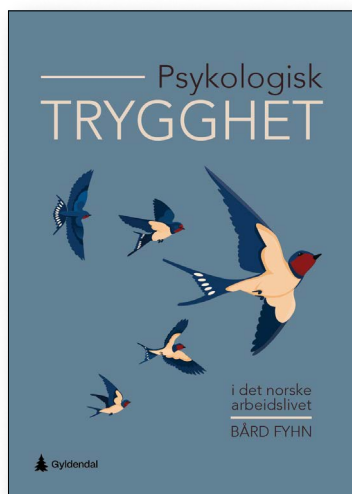
Oslo: Gyldendal, 2026

350 s.

ISBN 978-82-05-59908-6

Michael 2026; 23: 322–323

doi: 10.5617/michael.13601



Har du lurt på hvorfor du ikke tør å stille det spørsmålet du egentlig hadde lyst å stille? Hvorfor du iblant vegrer deg for å spørre om hjelp? Hvorfor tilbakemelding er så vanskelig å gi? Bård Fyhn, postdoktor i organisasjonspsykologi ved Norges Handelshøyskole, diskuterer disse spørsmålene i denne boken, som delvis bygger på hans doktoravhandling i psykologisk trygghet.

Omslaget viser en flokk svaler i luften. Fuglene flyr ikke i en streng formasjon, men i nærheten av hverandre, i et samspill preget av tillit og koordinering. Metaforen illustrerer et sentralt poeng i boken: Psykologisk trygghet handler om å våge å ta risiko, vise sårbarhet og bidra med egne tanker uten frykt for negative reaksjoner. Når mennesker opplever slik trygghet, kan

kompetanse, motivasjon og ansvarlighet komme bedre til uttrykk.

Boken retter seg mot ansatte, ledere, tillitsvalgte, HR-medarbeidere og verneombud, men innholdet har relevans langt utover arbeidslivet. Mange av mekanismene som beskrives, gjelder i alle typer fellesskap der mennesker samhandler.

Boken er delt inn i fire hoveddeler. Først presenteres den teoretiske bakgrunnen og en grundig avklaring av hva psykologisk trygghet er, og hva det ikke er. Deretter drøftes betydningen av psykologisk trygghet for læring, utvikling, trivsel og prestasjoner. Tredje del tar for seg utfordringer og barrierer, før den siste delen presenterer måleinstrumenter, praktiske eksempler og konkrete øvelser for å utvikle trygge læringsmiljøer og team.

Forfatteren ønsker å bygge bro mellom forskning og praksis. Gjennomgående brukes fargede tekstbokser til å oppsummere forskningsfunn, løfte frem refleksjonsspørsmål og presentere erfaringer fra norsk arbeidsliv. Dette gjør stoffet oversiktlig og praktisk nyttig.

Psykologisk trygghet har de siste årene blitt en hyppig brukt betegnelse i arbeidslivet. Til tider kan det nærmest fungere som et honnørord. Derfor er bokens grundige begrepsavklaringer nyttige. Fyhn understreker også at psykologisk trygghet ikke er en tilstand man enten har eller ikke har. Den varierer mellom grupper og personer og kan endre seg over tid. Psykologisk trygghet er en ferskvare som må vedlikeholdes.

Forfatteren viser til omfattende forskning som dokumenterer at psykologisk trygghet ofte fremmer læring, samarbeid, kreativitet og arbeidsglede. Samtidig unngår han å fremstille fenomenet som entydig positivt. Han diskuterer også studier som antyder at høy grad av psykologisk trygghet i enkelte situasjoner kan redusere ansvarlighet og innsats.

Boken gir en god forståelse av psykologisk trygghet, både forskningsmessig og praktisk. Særlig verdifull er forfatterens evne til å nyansere et begrep som ofte brukes ukritisk.

Karin Isaksson Rø
karin.ro@lefo.no

Karin Isaksson Rø er spesialist i arbeidsmedisin, seniorforsker ved Legeforskningsinstituttet og overlege ved Villa Sana Arbeidshelse.