

Μέτρηση ψυχικά υγιών χώρων εργασίας

Πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν τη σημασία της ψυχικής υγείας στην εργασία, αλλά μερικές φορές είναι δύσκολο να γνωρίζουν από πού να ξεκινήσουν ή πώς παρακολουθούνται τα πράγματα.



Βασικά συμπεράσματα

Η μέτρηση του πόσο ψυχικά υγιής είναι ο χώρος εργασίας σας δεν χρειάζεται να είναι δύσκολη και μπορεί να σας βοηθήσει:

- ◆ Να καταλάβετε τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί για να κάνετε τον χώρο εργασίας σας πιο υγιή ψυχικά
- ◆ Να επιλύσετε συγκεκριμένα προβλήματα που σχετίζονται με τον οργανισμό ή τον χώρο εργασίας σας
- ◆ Να συμμορφωθείτε με τις υποχρεώσεις υγείας και ασφάλειας στην εργασία
- ◆ Να βελτιώσετε τις επιχειρηματικές σας πρακτικές και να επιτύχετε στόχους
- ◆ Να βελτιώσετε τη δική σας ψυχική υγεία και των εργαζομένων σας

Γιατί έχει σημασία η μέτρηση

Η μέτρηση είναι το κλειδί για μια προσέγγιση συνεχούς βελτίωσης.

Προσδιορίστε

ευκαιρίες, προκλήσεις και τομείς βελτίωσης.

Σχεδιάστε

πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε.



Επανεξετάστε

για να δείτε αν η δράση οδήγησε σε αλλαγή και για να διαμορφώσετε τη συνεχή βελτίωση.

Δράση

για την αντιμετώπιση των ζητημάτων με βάση το σχέδιό σας.

Μέτρηση του πόσο υγιής ψυχικά είναι ο εργασιακός σας χώρος

► 1. Προσδιορίστε τους στόχους σας

Το να γνωρίζετε τι θέλετε να επιτύχετε και σε ποιους τομείς να εστιάσετε σας βοηθά να προσδιορίσετε ποια δεδομένα χρειάζεστε.

Ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε είναι με τους 3 πυλώνες που εκτίθενται στο Σχέδιο για ψυχικά υγιείς χώρους εργασίας:



Προστασία

Προσδιορίστε και διαχειριστείτε τους κινδύνους για την ψυχική υγεία που σχετίζονται με την εργασία



Ανταπόκριση

Προσδιορίστε και ανταποκριθείτε για να υποστηρίξετε άτομα που αντιμετωπίζουν κακή ψυχική υγεία ή αγωνία



Προώθηση

Αναγνωρίστε και ενισχύστε τις θετικές πτυχές της εργασίας που συμβάλλουν στην καλή ψυχική υγεία

Η μέτρηση του πόσο ψυχικά υγιής είναι ο χώρος εργασίας σας είναι συνεχής.

▶ 2. Χρήση υπαρχουσών πηγών δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων από τις καθημερινές σας λειτουργίες μπορεί να είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος κατανόησης του χώρου εργασίας σας. Πιθανότατα συλλέγετε ήδη τα περισσότερα από τα δεδομένα που χρειάζεστε.

Μπορείτε επίσης να συλλέξετε νέα δεδομένα μέσω παρατηρήσεων, ημερολογίων εργασίας ή ερευνών.

Θυμηθείτε, θα πρέπει να εξετάσετε πώς θα χρησιμοποιήσετε, θα προστατεύσετε, θα αποθηκεύσετε και θα απορρίψετε τις προσωπικές πληροφορίες που συλλέγετε. Ο **Νόμος περί Απορρήτου του 1988** και οι **Αυστραλιανές Αρχές Απορρήτου** καθορίζουν τους κανόνες και τις ευθύνες για τη διαχείριση αυτών των δεδομένων.

Ο οδηγός παρέχει δείγματα μέτρων για τους πυλώνες Προστασία, Ανταπόκριση και Προώθηση, όπως:

- **Αρχεία σχετικά με τους εργαζομένους**
(π.χ. άδεια, παραιτήσεις, αποζημίωση εργαζομένων)
- **Αρχεία εργασίας και ημερολόγια**
(π.χ. ώρες εργασίας, έργα, καθήκοντα)
- **Αλληλεπιδράσεις στον χώρο εργασίας**
(π.χ. μεταξύ εργαζομένων, με πελάτες)
- **Οικονομικά στοιχεία**
(π.χ. κόστος τραυματισμού, χαμένος χρόνος, πόροι ψυχικής υγείας)
- **Συσκέψεις εργαζομένων**
- **Συνομιλίες ένας προς έναν**
- **Έρευνες**
- **Αυτοέλεγχοι ευεξίας**



▶ 3. Ερμηνεύστε τα δεδομένα σας

Η ερμηνεία των δεδομένων σας σας βοηθά να επανεξετάσετε τις ενέργειές σας και να σχεδιάσετε νέες ενέργειες. Αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκαλύψετε την ιστορία πίσω από τα δεδομένα:

- Πώς άλλαξε η απόδοσή σας, σε σύγκριση με τις προσδοκίες, τα προηγούμενα αποτελέσματα, τα σημεία αναφοράς ή τους εμπειρικούς κανόνες;
- Τι σας λένε τα δεδομένα σχετικά με ένα ζήτημα ή ερώτηση;
- Υπάρχουν άλλες εξηγήσεις για ένα αποτέλεσμα;
- Σας λείπουν κάποια δεδομένα;
- Είναι κάποιο από τα αποτελέσματα αντικρουόμενο;

▶ 4. Κοινοποιήστε τα αποτελέσματά σας

Είναι καλή ιδέα να μοιραστείτε με την ομάδα σας το σχέδιό σας για τη μέτρηση της προόδου του οργανισμού. Αυτό δημιουργεί εμπιστοσύνη και ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συμμετάσχουν, γεγονός που καθιστά πιο πιθανό να συλλέξετε καλές πληροφορίες. Μερικές φορές, μπορεί να είναι χρήσιμο να μοιράζεστε αποτελέσματα με άτομα εκτός του οργανισμού σας, όπως συμβούλους ή πελάτες, για να κοινοποιήσετε τα επιτεύγματα και την απόδοσή σας.

Συμβουλές για την επιτυχία

- **Να τηρείτε καλά αρχεία** - Διευκολύνει την εξέταση των τάσεων με την πάροδο του χρόνου. Αλλά να θυμάστε, η τήρηση αρχείων πρέπει να είναι εμπιστευτική και ασφαλής.
- **Σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε έρευνες** - Οι δωρεάν διαδικτυακές έρευνες μπορεί να είναι χρήσιμες επειδή παρέχουν όλες τις ερωτήσεις και συνοδεύονται από λεπτομερείς οδηγίες. Αλλά μπορεί να μην είναι ανώνυμες αν έχετε μικρό αριθμό εργαζομένων.
- **Να θυμάστε ότι η μέτρηση μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά** - Οι άνθρωποι συχνά αλλάζουν τη συμπεριφορά τους όταν γνωρίζουν ότι παρατηρούνται ή έχουν κίνητρο να επιτύχουν έναν στόχο.
- **Προσέξτε τις ακούσιες συνέπειες** - Μερικές φορές, οι στόχοι μπορούν να δημιουργήσουν τα αντίθετα αποτελέσματα (π.χ. οι στόχοι για τη μείωση των συγκρούσεων μπορούν να αυξήσουν το άγχος).
- **Προσοχή σε μερικές κοινές παγίδες:**
 - Δείκτες που δεν σχετίζονται με τα προβλήματά σας δεν προσθέτουν αξία.
 - Ένα μόνο μέτρο ή δείκτης μπορεί να μην λέει ολόκληρη την ιστορία.
 - Τα προβλήματα μπορεί να μην έχουν μία μόνο αιτία—συνά, αρκετοί παράγοντες θα συμβάλλουν.

