

“ดูแลด้านจิตใจไม่ยากอย่างที่คิด”

หลายครั้งที่ผมจะได้รับคำถามจากฝ่ายบุคคล จาก.....ว่าพวกเขาอยากให้นักงานมีร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขในการทำงาน เพื่อว่าเมื่อพวกเขามาทำงานก็จะให้ผลลัพธ์การทำงานที่ดี มีประสิทธิภาพแต่กับวิธีการนั้นก็นึกได้เพียงแค่งานกีฬา การทำบุญตักบาตรปีใหม่ ยังไม่รู้ว่าควรมีระบบหรือวิธีการวางแผนอย่างไร เรื่องนี้ต้องบอกว่าไม่ได้ยากอย่างที่คิดครับ

ที่จริงระบบการดูแลคุณภาพชีวิตคนทำงานที่เรียกว่า QWL. นั้นได้พูดถึงสิ่งสำคัญประการแรกก็คือ มีคนที่เห็นความสำคัญและทำงานเรื่องนี้ เมื่อมีคนทำงาน (ซึ่งมีหลายคนก็ดีนะครับ) แล้วก็วางแผนนโยบาย ซึ่งควรจะสอดคล้องกับนโยบายองค์กรหรือของผู้บริหารระดับสูงครับ

การค้นหาและตรวจสอบว่า มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและสุขภาพจิตในคนทำงานนับว่าเป็นหัวใจหลัก เรื่องนี้อาจทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ตัวเอง เช่นงานที่ทำงานเป็นกะ ก็มีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาการใช้ชีวิตกับครอบครัว นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงานก็ต้องการการปรับตัวเป็นต้น อีกวิธีนั้นใช้การสำรวจความคิดเห็น และความต้องการของพนักงาน นอกจากนี้การใช้แบบประเมินทั้งเรื่องความเครียด อารมณ์ และสุขภาพจิตต่างๆ ก็สามารถใช้ได้ตามความเหมาะสม เช่นกัน

เมื่อสำรวจและพบประเด็นปัญหาแล้วจึงค่อยวางแผนว่าควรทำอะไรบ้างก่อนจะสรุปว่า “ทำอะไรได้บ้าง” และต่อไปนี่คือตัวอย่างของการ “ทำอะไร” ที่ว่านี้

1. แบ่งกลุ่มการดูแลใส่ใจในพนักงานที่ “เสี่ยง” หรืออาจได้รับผลกระทบได้ง่าย เช่นพนักงานใหม่ พนักงานเข้ากะ พนักงานที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง พนักงานที่มีปัญหาหนี้สิน พนักงานที่ใช้สุราแอลกอฮอล์เป็นต้น

2. ดูแลเรื่องทั่วไป สำหรับพนักงานทั่วไป เช่น ให้ข้อมูลคำแนะนำ เรื่องการปรับตัวกับการทำงาน ให้ข้อมูลด้านการเงินเพื่อป้องกันปัญหาบัตรเครดิตและหนี้สิน

3. ดูแลอย่างเจาะจงในปัญหาที่มีผลกระทบ ซึ่งอาจทำให้โดยการเปิดเป็นคลินิกให้คำปรึกษาแก่พนักงาน (โดยฝ่ายบุคคลหรือบุคลากรภายนอก) การอบรมหัวหน้างานที่มีหน่วยก้านให้สามารถดูแลพนักงานของตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

การดูแลพิเศษแบบนี้ก็ต้องประชาสัมพันธ์ให้พนักงานรับรู้ แต่ก็ต้องระวังมิให้กลายเป็นความเขินอายเมื่อต้องใช้บริการด้วย

นอกจากวิธีการต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วนั้น การเรียนรู้ถึงวิธีการต่างๆ เพื่อดูแล
พนักงานของตนเองก็ยังสามารถทำได้ด้วยการดู ตัวอย่างที่ดีของบริษัทอื่นๆ เพื่อนำมาปรับใช้กับ
บริษัทของตนเองด้วย

เริ่มต้นให้ได้ดีรับแล้วเดินไปอย่างต่อเนื่องก็ต้องถึงเป้าหมายอย่างแน่นอน