

De 6 guldkorn

Gennem mange års forskning på Arbejdsmiljøinstituttet har man identificeret seks faktorer, der er helt centrale for det psykiske arbejdsmiljø. Disse seks faktorer kaldes populært for ”De 6 guldkorn”.

For de fem første guldkorn gælder det, at man ”ikke kan få nok af dem”. Det er altså gavnligt med høj indflydelse, meget meningsfyldt arbejde, stor forudsigelighed, god social støtte og en retfærdig belønning for det udførte arbejde. Hvad det sjette guldkorn angår – krav i arbejdet – forholder det sig anderledes. Kravene skal hverken være for høje eller for lave. Her gælder det altså om at finde det niveau, der er passende for den enkelte.

Her er korte beskrivelse af De 6 guldkorn. Hvordan står det til for dig og dine kolleger?

Indflydelse

Den enkelte har indflydelse på *sit eget arbejde* og på de betingelser, det foregår under. Det kan være arbejdstiden, hvem man arbejder sammen med, valg af redskaber eller procedurer, arbejdets tilrettelæggelse, arbejdsstedets indretning osv.

Mening i arbejdet

Man kan se, hvordan det, man selv laver, har *sammenhæng* med det samlede produkt. Det er også sådan, at arbejdet har en mening ud over selve det at tjene penge. Her kommer *værdier og mål* også ind i billedet.

Forudsigelighed

Forudsigelighed handler om at få de *relevante informationer* på det rigtige tidspunkt. Det vigtige her er at *undgå uvished og ængstelse*. Det er altså ikke meningen, at man skal kunne forudsige detaljerne i dagligdagen. Forudsigelighed handler om de store linier.

Social støtte

Støtte kan være både *praktisk og psykologisk*. Det vigtige er, at den kommer på det rigtige tidspunkt, hvor man har behov for det. Støtten kan komme fra såvel kolleger som ledere.

Belønning

Det er vigtigt, at belønningen står mål med *indsatsen*. Ellers vil det opfattes som uretfærdigt. Belønningen kan være *løn, anseelse og påskønnelse* eller *muligheder for udvikling og karriere* i forbindelse med jobbet. Alle tre former for belønning har betydning for de ansatte.

Krav

Kravene i arbejdet er både *kvantitative og kvalitative*. De kvantitative krav skal være *passende*. Det betyder, at man hverken skal have for meget at lave eller for lidt. Også de kvalitative krav skal *passer til personen*. Arbejdet skal altså hverken være for svært eller for let. Måske ”lidt for svært” er det bedste. Endelig skal kravene være *klare*. Man skal altså vide, hvornår arbejdet er udført godt nok.