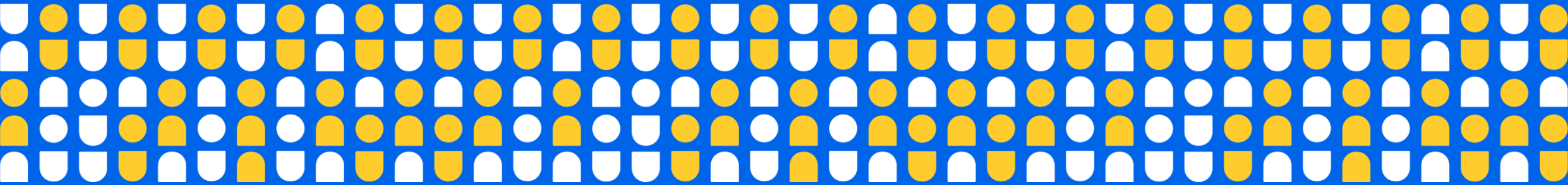




Здорові та безпечні умови праці: психосоціальна підтримка на роботі

Олена Коновалова

*заступник директора департаменту з питань праці– начальник відділу нагляду за
додержанням законодавства про працю Державної служби України з питань праці*



Жовтень 2025

Початок 20 століття

Головне виробництво. Працівники — додаток до виробництва

1920-1930

На заводі у Готорні (США) відбувся експеримент, який показав, що працівники працюють краще не лише тоді, коли змінюються умови, а коли їм просто приділяють увагу

1950-1960

Абрахам Маслоу показав, що люди приходять на роботу не тільки за зарплатою. Вони прагнуть безпеки, поваги, розвитку і самореалізації.

1970-1980

Міжнародна організація праці (МОП) ініціює дослідження, що підтверджують: тривала напруга шкодить не лише людині, а й бізнесу.

1990

Європейська агенція з безпеки та гігієни праці (EU-OSHA) визнає, що психосоціальні ризики — це реальні виклики для роботодавців. Стрес, конфлікти, емоційне вигорання — усе це загроза безпечному робочому середовищу.

21 століття

З появою віддаленої роботи, цифрових інструментів і гнучких графіків питання ментального здоров'я стало ще гострішим. Створюються міжнародні Стандарти (ISO 45003), що допомагають компаніям впроваджувати політики турботи про працівників.

надання належних
інструкцій працівникам

розроблення узгодженої
загальної політики запобігання

адаптація до технічного
прогресу

адаптація роботи
до людини

подолання ризиків

оцінка
ризиків

уникнення
ризиків

ДИРЕКТИВА РАДИ

від 12 червня 1989 року

про запровадження заходів, покликаних заохочувати до покращення
безпеки та охорони здоров'я працівників на роботі

ЗАКОН УКРАЇНИ «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»

від 15.01.2025 № 4225 (введення в дію 07.02.2026)

Кодекс законів про працю України

Закон України «Про охорону праці»

Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці

*(Наказ Державного комітету України з нагляду за охороною праці
від 26.01.2005 № 15)*

Директива

про запровадження заходів, покликаних заохочувати до покращення безпеки та охорони здоров'я працівників на роботі



- має на меті запровадження заходів, покликаних заохочувати до покращення безпеки та охорони здоров'я працівників на роботі
- містить загальні принципи запобігання професійним ризикам, забезпечення безпеки та охорони здоров'я, усунення факторів ризику та аварійних ситуацій, інформування, консультування, збалансованої участі відповідно до національних законодавств та/або практик, підготовку працівників або їхніх представників, а також загальні настанови для запровадження зазначених принципів
- не обмежує застосування наявних або майбутніх положень на національному рівні або рівні Співтовариства, які є сприятливішими для забезпечення безпеки та охорони здоров'я працівників на роботі
- застосовується до всіх секторів діяльності, як державних так і приватних(промислового, сільськогосподарського, комерційного, адміністративного, сектору обслуговування, освітнього, сектору культури, сектору дозвілля та ін.)
- не застосовується у випадку неминучого конфлікту між нею та характеристиками, що властиві певним спеціальним напрямам діяльності у сфері державної служби, таким як збройні сили чи поліція, або певним спеціальним напрямам діяльності служб цивільної оборони

www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua

Законодавство

Психосоціальна допомога - це діяльність, спрямована на задоволення психологічних та соціальних потреб людей з метою покращення якості їхнього життя шляхом надання доступу до інформації про психічне здоров'я, розвиток навичок подолання стресу, психологічної стійкості і психологічного відновлення, підтримки, орієнтованої на зменшення почуття соціальної ізоляції, розвитку здатності до самовизначення і самозарадності.

Кожний роботодавець може розробити та затвердити програму психосоціальної підтримки працівників на робочому місці.

*(Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»,
набуває чинності 07.02.2026)*

Законодавство



Забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці покладається на роботодавця, крім випадків укладення між працівником та роботодавцем трудового договору про дистанційну роботу. При використанні праці домашніх працівників створення належних, безпечних і здорових умов праці покладається на сторони трудового договору.

(Кодекс законів про працю України, стаття 153)

Роботодавець зобов'язаний вживати заходів для забезпечення безпеки і захисту фізичного та психічного здоров'я працівників, здійснювати профілактику ризиків та напруги на робочому місці, проводити інформаційні, навчальні та організаційні заходи щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню).

(Кодекс законів про працю України, стаття 158)

Роботодавець повинен правильно організувати працю працівників, створювати умови для зростання продуктивності праці, забезпечувати трудову і виробничу дисципліну, неухильно дотримувати законодавства про працю і правил охорони праці, здійснювати заходи щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню), уважно ставитися до потреб і запитів працівників, поліпшувати умови їх праці та побуту.

(Кодекс законів про працю України, стаття 141)

www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua

Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці

(Наказ Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15)

ТЕМА 8. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

- Поняття ментального здоров'я на роботі. Визначення психологічно безпечного робочого середовища. Ознаки психоемоційних порушень, виявлення та способи попередження психологічних і поведінкових наслідків.
- Визначення ролі психологічної безпеки та культури безпеки в житті працівників та досягненні результатів організації.
- Способи та інструменти психологічної самодопомоги та саморегуляції.
- Прояви дискримінації, недотримання рівності та інклюзивності в робочих відносинах як чинник психосоціальних ризиків. Заходи попередження та протидії різним формам дискримінації.
- Теоретичні основи стресу. Методи самовизначення/визначення стресу. Поняття стресостійкості. Розвиток резильєнтності як складової ментального здоров'я.
- Визначення психосоціальних факторів, пов'язаних з конкретною роботою чи галуззю. Вплив психосоціальних факторів на виникнення стресу на робочому місці. Вплив стресу на працездатність та безпеку праці, виникнення нещасних випадків та погіршення стану ментального здоров'я працівників.
- Оцінка психосоціальних ризиків для ментального здоров'я, у тому числі потенційних. Практичні методи усунення психосоціальних факторів та/або зниження рівня психосоціальних ризиків. Керування психосоціальними ризиками на робочому місці.
- Загальний огляд системи управління ментальним здоров'ям на роботі. Основи надання першої психологічної допомоги на робочому місці. Психосоціальна підтримка на робочому місці, її цілі та елементи. Дії роботодавця для збереження ментального здоров'я працівника.
- Ненасильницькі комунікації як складова психологічно безпечного робочого простору.

Стан благополуччя, в якому людина реалізує власний потенціал, може впоратися зі звичайним життєвим стресом, може добре навчатися і **продуктивно працювати, робити внесок у свою громаду**

Стиль життя



Робота



Спільнота



Чому робота має значення для психічного здоров'я



Ми багато часу проводимо на роботі (~10 років)



Робота є важливим форумом для виявлення та задоволення потреб



Робота може бути дуже позитивною для психічного здоров'я



Погані умови праці та якість роботи є додатковими факторами ризику для психічного здоров'я

Психологічно здорове робоче середовище – це здорове та безпечне середовище, яке сприяє продуктивній роботі, особистісному зростанню, психічному і фізичному добробуту працівників.

Стрес

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники.

Постійний стан стресу призводить до низки функціональних симптомів.

Вони можуть бути:

- фізичні
- психологічні (когнітивні та емоційні)
- поведінкові

Тривога - найхарактерніший емоційний стан, пов'язаний зі стресом.

Це негативний емоційний стан, який включає в себе відчуття нервозності, занепокоєння і побоювання.



Вплив стресу

Глобальна картина

- В Європі 25% працівників стверджують, **що відчують стрес, пов'язаний з роботою, протягом усього або більшої частини робочого часу**, і така ж частка повідомляє, що робота негативно впливає на їхнє здоров'я (2014).
- У Центральній Америці більше ніж **кожен десятий** працівник повідомляє, що відчуває постійний стрес або перенапруження (2012)
- В Австралії 72% працівників повідомляють, що стрес має принаймні деякий **вплив на фізичне здоров'я**, а 17% повідомляють про сильний або дуже сильний вплив на фізичне здоров'я (2014)
- В Японії 32% працівників повідомляють, що страждають від сильної тривоги, занепокоєння та стресу протягом року (2011)

Вплив стресу

Витрати

- В Австралії оціночна вартість **стресу, пов'язаного з роботою**, становить близько 5,3 млрд австралійських доларів на рік (2012) (1 долар США = 1,56 австралійських доларів)
- У Великій Британії втрати через **стрес, депресію або тривогу**, пов'язані з **роботою**, склали еквівалент **9,9 мільйона днів**, що становить 43% усіх робочих днів, втрачених через поганий стан здоров'я за цей період (2015 рік).
- У США вартість стресу, пов'язаного з роботою, за оцінками, сягає **300 мільярдів доларів США** через прогули, ротацію персоналу, зниження продуктивності, а також медичні, юридичні та страхові витрати (2011)
- У Канаді проблеми з психічним здоров'ям коштують роботодавцям близько 20 мільярдів канадських доларів щорічно (2011) (1 долар США = 1,35 канадських доларів)

Симптоми стресу

Фізичні	Психологічні	Поведінкові
• Безсоння • Втома • Головний біль • Зниження імунітету до інфекцій • Високий кров'яний тиск • Біль у грудях • Біль у спині • Спрага • Порушення ваги • Підвищений рівень холестерину • Шкірні захворювання • Розлади травлення	• Тривога • Втрата пам'яті • Плутанина • Зневіра • Розчарування • Ізоляція • Незахищеність • Песимізм • Депресія	• Підвищена чутливість • Гнів • Витрати коштів • Прийняття ризику • Прогули • Зловживання наркотиками або алкоголем • Нетерпіння • Проблеми з стосунками • Перепади настрою • Азартні ігри • Нерозбірливість у статевих зв'язках

Вплив тривалого стресу на здоров'я

- Вплив стресу на здоров'я може значно відрізнятися у різних людей через генетичні, біологічні та екологічні фактори.
- Стрес сприяє розвитку різних захворювань, таких як:
 - емоційне виснаження (вигорання)
 - психічні розлади (наприклад, депресія та суїцидальна поведінка)
 - захворювання опорно-рухового апарату
 - серцево-судинні захворювання
 - рак

Вразливі групи працівників

- Працівники більш вразливі до стресу, коли вони:
- належать до груп меншин
- мають менш формальну освіту
- мають менший стаж роботи
- мають нерівномірну кар'єрну історію



Жінки частіше потрапляють до цих груп, ніж чоловіки



Стать та реакція на стрес

- Жінки частіше повідомляють про фізичні симптоми, пов'язані із стресом
- Чоловіки неохоче вірять, що стрес впливає на їхнє здоров'я, але вони повідомляють про високий рівень хронічних захворювань, які часто пов'язані з високим рівнем стресу
- Чоловіки менше акцентують увагу на необхідності управління стресом і рідше застосовують стратегії, спрямовані на зміну способу життя та поведінки



Гендерні та психосоціальні ризики

Психосоціальні фактори ризику, які є частішими та більш специфічними для жінок:

- Дискримінація за ознакою статі, що відображаються у нижчій заробітній платі та вищих вимогах до роботи
- Гендерні ролі у суспільстві та вплив соціальних очікувань
- Ризик сексуальних домагань на роботі або домашнього насильства
- Подвійна роль, яку доводиться виконувати вдома і на роботі





Психосоціальні ризики - це фактори, які можуть викликати стрес

Відповідно до стандарту ISO 45003:2021, психосоціальні ризики – це будь-які ризики, пов’язані з небезпеками, що виникають у процесі організації роботи внаслідок соціальних факторів та аспектів робочого середовища й можуть завдати психологічної, соціальної чи фізичної шкоди.

Їх часто поділяють на дві групи:
«зміст роботи» та «контекст роботи»

В 51,7 відсотках нещасних випадків у 2024 році причиною стали психосоціальні фактори.



Психосоціальні ризики

Психосоціальні ризики - це фактори, які можуть викликати стрес

ЗМІСТ РОБОТИ	
Робоче середовище та робоче обладнання	Фізичні умови праці та навколишнє середовище, включаючи обладнання та приміщення.
Розробка завдання/Зміст роботи	Цінність роботи, використання навичок, різноманітність та повторюваність.
Навантаження та темп роботи	Кількісне (обсяг роботи, яку потрібно виконати) та якісне навантаження (складність роботи).
Графік роботи	Позмінна та нічна робота, негнучкий робочий графік, довгий, несоціальний або непередбачуваний робочий день.
Широта прийняття рішень / контроль	Відсутність прийняття рішень, відсутність контролю над роботою.



Психосоціальні ризики

КОНТЕКСТ РОБОТИ

Організаційна культура	Погана комунікація, низький рівень підтримки у вирішенні проблем, стиль керівництва.
Роль в організації	Рольова невизначеність і рольовий конфлікт, відсутність визначення цілей.
Розвиток кар'єри	Невпевненість у завтрашньому дні, кар'єрний застій і невизначеність, недостатнє або надмірне просування по службі, низька заробітна плата.
Міжособистісні стосунки на роботі	Соціальна або фізична ізоляція, погані стосунки з начальством, міжособистісні конфлікти, відсутність соціальної підтримки.
Інтерфейс "дім-робота"	Відсутність прийняття рішень, відсутність контролю над роботою.





Втручання для подолання стресу, пов'язаного з роботою

Первинна профілактика (проактивна)

- Перепроєктування завдань
- Посилення контролю над роботою
- Сприяння соціальній підтримці
- Зменшення робочого навантаження
- Гнучкий графік роботи
- Структурні зміни
- Чітке визначення ролей та обов'язків працівників
- Можливості для працівників брати участь у прийнятті рішень
- Покращення комунікації між працівниками та менеджерами





Втручання для подолання стресу, пов'язаного з роботою

Вторинна профілактика (захисна)

- Інформування та підвищення обізнаності про стрес та управління стресом
- Командоутворюючі програми
- Тренінг з тайм-менеджменту
- Тренінг з управління конфліктами
- Тренінг асертивності
- Сеанси медитації, релаксації, йоги
- Доступ до програм фітнесу та здорового харчування





Втручання

для подолання стресу, пов'язаного з роботою

Третинна профілактика (реактивна)

- Психотерапія та консультування
- Медичні втручання
- Реабілітація
- Програми повернення до роботи



МЕТА

Створення умов для забезпечення професійної стійкості:
формування сприятливих умов для **підвищення
продуктивності праці та укріплення ментального
здоров'я** працівників

Цілі програми психосоціальної підтримки на робочому місці

- Визнати психосоціальні наслідки війни для людини і сфери праці
- Посилити позиції роботодавця та профспілки як лідерів, орієнтованого на добробут працівників
- Сформувати психологічно безпечне середовище.
- Навчити працівників розпізнавати ознаки психологічних проблем для запобігання появі важких психічних і поведінкових наслідків
- Навчити методів управління стресом та навичкам психологічного відновлення
- Запобігти емоційному та професійному вигоранню
- Навчити працівників навичок надання першої психологічної допомоги (ППД)
- Надати доступ до зовнішніх ресурсів фахової психологічної допомоги.
- Стати більш відкритими до розмов про ментальне здоров'я та ініціатив щодо психосоціальної підтримки на робочому місці

Елементи програми психосоціальної підтримки на робочому місці:

- Політика
- Програма дій – профілактичні заходи в межах політики
- Регулярна та прозора система внутрішніх комунікацій задля оцінювання першочергових потреб співробітників та їх підтримки в кризових умовах
- Періодичний моніторинг і оцінювання задля покращення програми психосоціальної підтримки

Оцінка потреб

(анкетування, збір і аналіз інформації, інтерв'ю, аналіз продуктивності, втрат робочого часу, причин нещасних випадків тощо – визначення проблеми)

Розробка документів та планів заходів

(політика, план заходів, розробка інтервенцій та активностей, визначення відповідальних тощо)

Формування бюджету

(визначення фінансових потреб і можливостей)

Визначення критеріїв оцінки та моніторинг ефективності

Реалізація

План заходів

Управління стресом

Запобігання депресії і професійному вигоранню

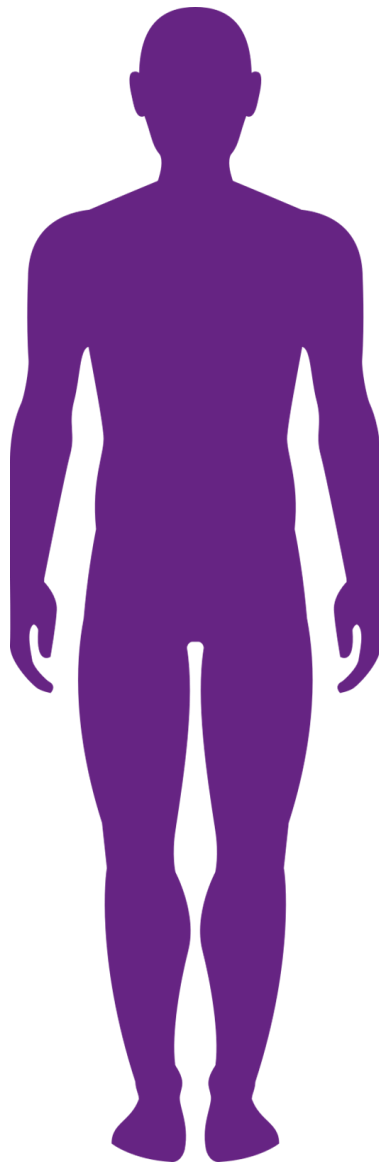
Рухова активність

Запобігання інфекційним хворобам

Високий артеріальний тиск та раннє виявлення інфарктів та інсультів

Вживання тютюну

Вживання алкоголю



Харчування, менеджмент ваги та контроль рівня холестеролу

Материнство на робочому місці

Сон і втома

Скринінг раку

Охорона праці

Ергономічність обладнання

Режим роботи



www.dsp.gov.ua

www.pratsia.in.ua



Робочі місця можуть бути як фактором ризику для психічного здоров'я, так і фактором захисту

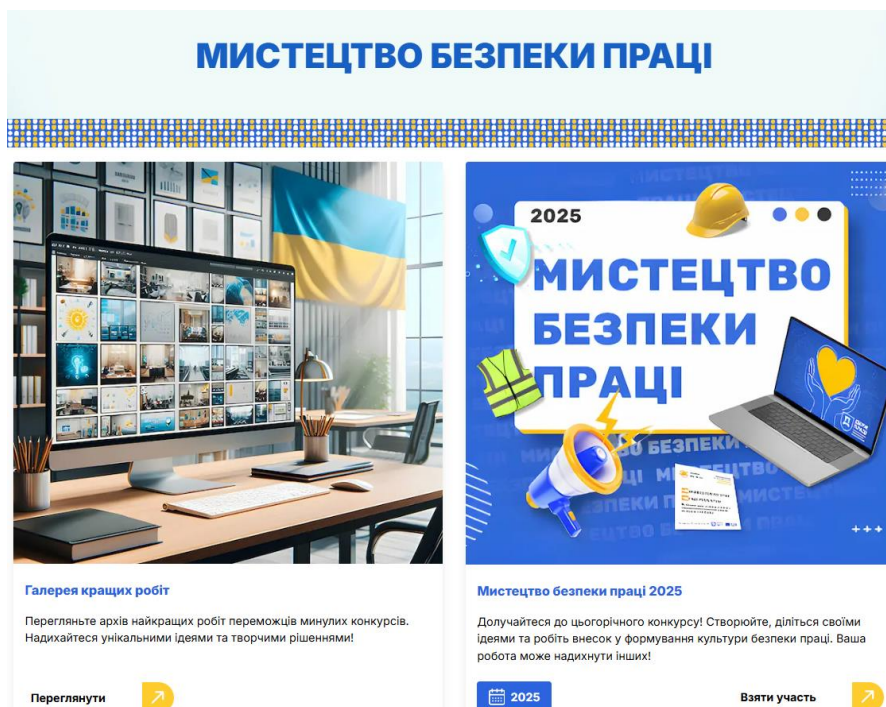
Для захисту психічного здоров'я працівників **ВООЗ** рекомендує:

- **Тренінги для керівників структурних підрозділів** з питань психічного здоров'я (розпізнавання ознак і реагування) та керування психосоціальними ризиками
- **Тренінги для працівників** з підтримки психічного здоров'я та з метою зменшення рівня стигматизації в трудових колективах
- **Організаційні заходи** (профілактичні втручання на робочому місці, ресурси допомоги та розумні коригування)

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Інформаційний портал pratsia.in.ua



Сервіс онлайн консультацій
«Інтерактивний інспектор»

Мистецтво безпеки праці theartofsafety.dsp.gov.ua