



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

3 турботою про себе та кожного

Психосоціальна підтримка на робочому місці в умовах воєнного і післявоєнного часу

Політика і програма підприємства

Ксенія Лепеха - психолог, тренер
профілактичних програм на робочому місці

квітень – травень 2022

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>

Добробут співробітників: визначення шляху до успіху

Україна, 57 компаній

- ▶ респонденти, які мають психологічні проблеми **на 50%** менш залучені у робочий процес
- ▶ **75%** респондентів не оцінюють добробут працівників і не мають відповідних постійнодіючих програм, політик, стратегії підтримки



Результати впровадження психологічних послуг, Wellbeing Company, Україна (переваги)

- на **70%** підвищився рівень продуктивності
- на **50%** зменшилась плинність кадрів
- майже на **60%** зросла залученість співробітників
- на **61%** знизився рівень абсентеїзму та презентеїзму
- на **41%** зменшилась кількість лікарняних листів



Джерело: <https://wellbeing.vision>

Світове дослідження Gallup

переваги програм підтримки ментального здоров'я співробітників

На 69% рідше активно шукають нову роботу

На 71% менша ймовірність «вигоріти»

На 64% менший ризик виробничих травм та нещасних випадків

Втричі більше шансів бути зайнятими на роботі



Джерело: [gallup.com/workplace](https://www.gallup.com/workplace)

Чому ППД важлива і де її місце в організаційній структурі підприємства?

- ✓ Управління ризиками
- ✓ Збереження кадрів
- ✓ Зниження рівня стигми в трудовому колективі як у зв'язку із ментальними проблемами так і з відвідуванням психолога та психотерапевта
- ✓ Підвищення рівня інформованості щодо підтримки ментального здоров'я
- ✓ Окрема письмова політика щодо надання ППД або як частина загальної програми підтримки співробітників або окремі положення в колективних договорах та угодах



Система психосоціальної підтримки на робочому місці важлива!

Вона заснована на політиці, яка:

- ▶ Сприяє БЗР
- ▶ Використовує методи засновані на доказах, тобто ефективна
- ▶ Забезпечує соціальний зв'язок
- ▶ Підтримує і мотивує

Вона спрямована на:

- ▶ Підвищення рівня обізнаності (психологічне відновлення та емоційна стабілізація)
- ▶ Підтримку вразливих груп працівниць/ків
- ▶ Забезпечення ефективної адаптації на роботі
- ▶ Підключення до ресурсів фахової допомоги
- ▶ Створення психологічно безпечного робочого середовища

Вона дозволяє:

- ▶ підготувати персонал до ефективного реагування у випадку «зустрічі» з психотравмуючим подразником;
- ▶ забезпечити підтримуюче робоче середовище, простір, атмосферу, що посилює індивідуальні ресурси людини для самовідновлення і збереження кадрового потенціалу;
- ▶ організувати доступ до безкоштовних інформаційних ресурсів та послуг в отриманні професійної допомоги;
- ▶ залучити працівників до прийняття рішень, до розроблення та реалізації програми (надання ППД за методом від «рівного до рівного»)

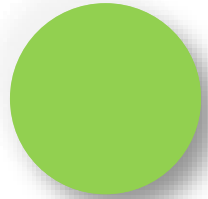


Ключові елементи психосоціальної підтримки на робочому місці:

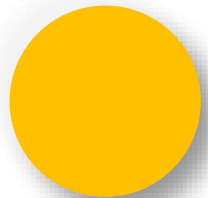
- ▶ Письмова політика щодо психосоціальної підтримки співробітників
- ▶ Програма дій - профілактичні заходи в рамках політики
- ▶ Регулярна та прозора система внутрішніх комунікацій задля оцінки першочергових потреб співробітників та їх підтримки в кризових умовах
- ▶ Періодичний моніторинг і оцінка задля покращення програми психосоціальної підтримки та її стійкості



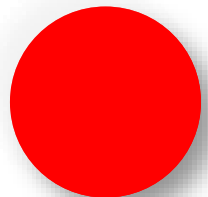
Стратегії профілактичних дій на основі моделі «світлофор»



«Ти ок, так тримати!»
Універсальні заходи
(весь трудовий колектив)



«Ти вразливий, увага!»
Вибіркові заходи
(окремі групи працівників)



«Ти потребуєш допомоги!»
Спеціалізовані заходи
(індивідуальні)



Кроки впровадження політики/програми

1. Оцінюємо ситуацію

(стан безпеки, ресурси,
можливості)

3. Розробляємо

план заходів

(форми і методи
інформування і навчання,
способи підтримки)

5. Проводимо

моніторинг і оцінку

(форма, метод,
періодичність)

2. Визначаємося з форматом та змістом політики/програми

(окремий документ, складова існуючої
політики, колдоговір)

4. Ознайомлюємо з політикою/програмою (де і як)

Компоненти політики/програми психосоціальної підтримки на робочому місці: рекомендації

- ▶ **Наявність короткої заяви про прихильність** (визнати наслідки, повідомити про підтримку керівництва, призначити відповідальних контактних осіб)
- ▶ **Забезпечення психологічно безпечного робочого середовища** (простір для самовідновлення та отримання ППД, принципи та процедура надання ППД)
- ▶ **Навчання працівників навичкам самовідновлення** (короткі інтервенції) та навичкам надання ППД
- ▶ **Моніторинг і оцінка процесу і результатів реалізації заходів в рамках визначеної політики**



Основні бар'єри для впровадження програми психосоціальної підтримки на робочому місці:

- ▶ сприйняття вартості
- ▶ сприйняття, що час втрачається як для роботодавця, так і для працівника
- ▶ відсутність інтересу як у лідерів, так і у працівників



Фактори, що мінімізують або допомагають долати перешкоди:

- ▶ підтримка керівництва (бізнес-обґрунтування)
- ▶ лідерство (відповідальні/координатори)
- ▶ хочу-можу (мотивація/план заходів/ресурси/терміни)
- ▶ використання чітких зрозумілих повідомлень шляхом письмової політики, де зазначені цілі, переваги і зобов'язання



Хороші практики підтримки психологічного здоров'я працівників



- ▶ Поширення інформації щодо піклування про власне психічне здоров'я через групи працівників
- ▶ Визнавати і підтримувати досягнення як окремих працівників так і всього колективу в цілому
- ▶ Забезпечувати постійнодіючий зв'язок з трудовим колективом
- ▶ Заохочувати зворотній зв'язок від працівників усіх рівнів (зараз політика «відкритих дверей» важлива як ніколи)
- ▶ Пропонувати працівникам самооцінку психологічного стану, щоб замотивувати звернути увагу на власне здоров'я і, за потреби, отримати професійну допомогу
- ▶ Співпрацювати з кризовими центрами/фахівцями



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

З турботою про себе та кожного

**Психосоціальна підтримка на робочому місці
в умовах воєнного і післявоєнного часу**

Політика і програма підприємства

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>