

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО НАВЧАННЯ З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ПРАЦІ

Шароватова О.П., к.п.н., доцент,

Мацак А.О., к.т.н.

Національний університет цивільного захисту України

Посттравматичний стрес, психологічні травми, загроза для фізичного та психічного благополуччя населення набули надзвичайної актуальності в умовах реалій українського сьогодення. Умови війни створюють серйозні виклики для психічного здоров'я працівників. Забезпечення психологічної допомоги, психосоціальної підтримки стало критично важливим завданням у забезпеченні психічного благополуччя українців. Вирішення цих проблем вимагає спільних зусиль психологів, медиків, громадських організацій та країни в цілому, щоб допомогти людям долати наслідки війни та зберігати свою психічну стійкість [1].

Збереження ментального здоров'я – це не тільки питання виживання в сучасному світі, але й запорука конструктивного майбутнього. Люди зі стійким ментальним здоров'ям можуть протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати, досягати більших успіхів в роботі та робити внесок у суспільне життя.

В умовах війни та у післявоєнний час ментальне здоров'я працівників стає фокусом уваги роботодавців та потребує відповідних дій на рівні підприємств, установ, організацій. Уже сьогодні роботодавці повинні готуватися до нових реалій та дбати про психоемоційний стан своїх працівників. Відтак, актуальності набуває психосоціальна підтримка на робочому місці, яка має ґрунтуватись на письмовій політиці підприємства. Цілями політики підприємства за зазначеним напрямом є підвищення рівня знань співробітників щодо методів управління стресом та навичок психологічного відновлення, сприяння запобіганню важким психічним і поведінковим розладам, запобігання емоційному й професійному «вигоранню» у воєнний та післявоєнний час, навчання співробітників навичок надання першої психологічної допомоги тощо [2].

Такі акценти сучасності зумовлюють зміни у нормативній базі, зокрема Типовому положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці [3], яке встановлює порядок навчання та перевірки знань з питань охорони праці посадових осіб та інших працівників у процесі трудової діяльності, а також учнів, курсантів, слухачів та студентів навчальних закладів під час трудового і професійного навчання, вимоги якого є обов'язковими для виконання усіма центральними, місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, бюджетними установами та суб'єктами господарювання незалежно від форми власності та видів діяльності.

Додана до змісту положення Тема 8 «Психосоціальна підтримка та перша психологічна допомога на робочому місці» розкривається такими складовими, як:

- 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 із 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, зокрема 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 [3].

У мінливих умовах сьогодення навчання з питань охорони праці може проводитись як традиційними методами, так і з використанням модульного, дистанційного навчання, а також з використанням технічних засобів - аудіовізуальних, комп'ютерних навчально-контрольних систем, комп'ютерних тренажерів, що, поряд із обов'язковістю, робить його доступним й ефективним в період тривалої соціальної і безпекової невизначеності.

Війна, як і будь-яка інша зовнішня небезпека чи загроза, – це фактор, який виникає поза роботою, але його наслідки можуть впливати як на працездатність і продуктивність людини, так і на сферу праці загалом. Наслідки війни матимуть тривалий вплив на ментальне здоров'я населення, що працює, а також на молоде покоління, яке ще має вийти на ринок праці. Тому підприємствам і організаціям потрібно буде не тільки забезпечити підтримку психологічно здорового робочого середовища, а й постійно вдосконалювати і посилювати її [2]. Психосоціальна підтримка співробітників має стати пріоритетною частиною загальної політики безпеки і здоров'я на роботі. Інвестування в ментальне здоров'я роботодавцями допоможе зробити життя громадян продуктивнішим і збалансованішим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/>
2. З турботою про кожного. Психосоціальна підтримка на робочому місці у воєнний і післявоєнний час. URL: <https://pratsia.in.ua/ilo/informatsiynyy-material-dlya-lideriv-pidpryyemstv-profspilok.html>
3. Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та Перелік робіт з підвищеною небезпекою, затверджені наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 р. № 15, із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства економіки № 22778 від 29.08.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0231-05#Text>