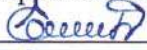


СОГЛАСОВАНО

Председателем первичной  
профсоюзной организации

 Е.Д. Шияновой

« 02 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «ЦИВС»



А.С. Залевский  
2023 г.

**Программа  
по повышению психологического здоровья и  
благополучия работников**

Программа направлена на сохранение психологического здоровья и благополучия работников.

### **Основные факты**

Трудовая деятельность полезна для психического здоровья, однако неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к физическим и психическим расстройствам.

Притеснение и запугивание — часто встречающиеся проблемы, которые могут оказывать серьезное негативное воздействие на психическое здоровье.

Существует множество мер, которые организации могут принять для охраны психического здоровья своих сотрудников; это также может положительно сказаться на производительности труда.

### **Общий обзор проблемы**

Неблагоприятные условия труда могут привести к нарушениям физического и психического здоровья, злоупотреблению алкоголем или психоактивными веществами, прогулам и снижению производительности.

Создание условий труда, способствующих сохранению психического здоровья и благоприятных для людей с нарушениями психического здоровья, скорее всего, позволит снизить число прогулов, повысить производительность труда, что, в свою очередь, даст экономическую отдачу.

*Признаки ухудшения психического здоровья:*

- нарастающая раздражительность;
- невнимательность;
- повышенная чувствительность к критике;
- опоздания или, наоборот, задержки допоздна;
- быстрая утомляемость;
- частые болезни.

### **Факторы риска проблем для здоровья, связанные с трудовой деятельностью**

С условиями труда могут быть связаны многие факторы риска нарушений психологического здоровья.

Большинство факторов риска связаны с взаимодействием таких аспектов, как тип трудовой деятельности, организационные условия и отношения с руководством, навыки и компетенции работников, имеющиеся в учреждении меры поддержки работников в выполнении ими своих трудовых обязанностей.

Например, у работника могут быть необходимые навыки для выполнения задачи, но не хватать ресурсов, чтобы сделать то, что от него требуется, или, же в учреждении может иметь место неблагоприятный стиль действий руководства и негативные организационные практики.

Примеры факторов риска для психического здоровья:

- ненадлежащие меры гигиены труда и охраны здоровья работников;
- ограниченное участие в принятии решений;
- слабый контроль над своей областью работы;
- низкий уровень поддержки работников;
- негибкие часы работы;
- нечеткие задачи или организационные цели.



Риск может быть также связан с характером деятельности, например с выполнением работником обязанностей, не соответствующих его компетенции, или непрерывно высокая нагрузка.

Притеснения и психологическое насилие (также принимающая форму групповой травли) — частые причины стресса, связанного с трудовой деятельностью, которые создают риск для здоровья работников.

С ними могут быть связаны как физические, так и психологические проблемы.

Все это создает экономические издержки для работодателей, поскольку производительность труда снижается и возрастает текучесть кадров. Это также может негативно отражаться на семейной и социальной жизни работников.

### **Создание здоровой обстановки на рабочем месте**

*Здоровую обстановку на рабочем месте* можно описать как такую обстановку, в которой работники и руководители активно участвуют в формировании условий труда посредством сохранения и защиты здоровья, безопасности и благополучия всех работников.

Для поддержания психологического здоровья работников, работодателю предлагается действовать по следующим направлениям:

- изучать обстановку на рабочем месте и то, каким образом она может быть адаптирована в целях укрепления психического здоровья отдельных сотрудников;
- обеспечивать охрану психического здоровья посредством сокращения факторов риска, связанных с трудовой деятельностью;
- укреплять психическое здоровье посредством развития позитивных аспектов труда и сильных сторон работников;
- решать проблемы с психическим здоровьем, какими бы ни были их причины.
- распространять информацию об источниках возможной поддержки и о том, где можно получить помощь;
- привлекать работников к процессу принятия решений, создавать у них чувства сопричастности и участия в управления процессами;
- внедрять меры по организации труда, способствующие нормальному балансу между работой и личной жизнью;
- реализовывать программы по карьерному развитию работников;
- признавать и вознаграждать вклад работников.

Мероприятия в области психического здоровья следует реализовывать в рамках комплексной стратегии по охране здоровья и благополучия, охватывающей профилактику, раннее выявление проблем, оказание помощи и реабилитацию.

В рабочие процессы может быть внесен ряд изменений, которые позволят сохранить и укрепить психическое здоровье работников.

Ключом к успеху является вовлечение заинтересованных сторон и самих работников на всех уровнях к действиям по охране и укреплению здоровья и оказанию поддержки, а также к мониторингу их эффективности.