



Міжнародна
організація
праці



ДЕРЖ
ПРАЦІ

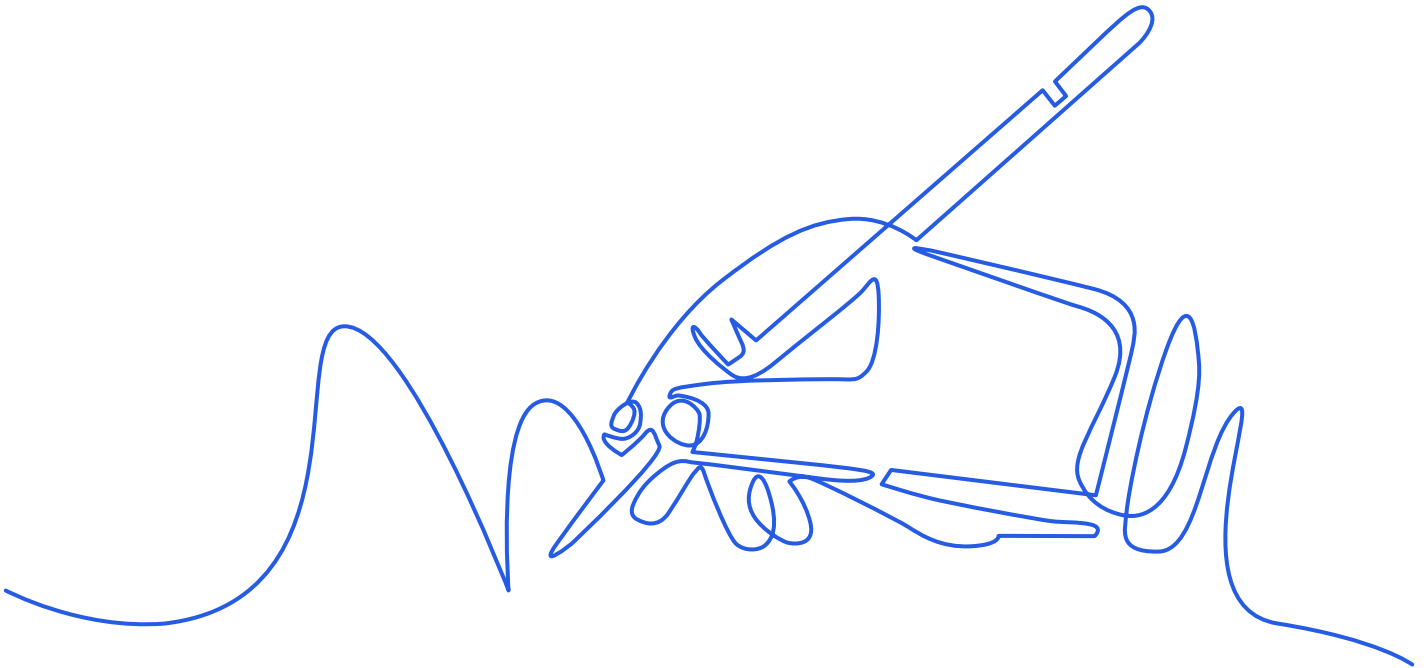


ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

З турботою про себе й кожного

Програма психосоціальної підтримки на
робочому місці у воєнний та післявоєнний час

Анкета для оцінювання психосоціальних потреб співробітників



Серія інформаційних матеріалів «З турботою про себе й кожного»
про психосоціальну підтримку на робочому місці у воєнний і післявоєнний час



Шановні колеги, просимо вас відповісти на запитання цієї анкети. Ваш ментальний добробут є нашим пріоритетом. В умовах війни та в післявоєнний час ми можемо мати різні психологічні та соціальні проблеми. Ми прагнемо надати ефективну психосоціальну підтримку кожному і кожній, хто її потребує. Ми хочемо краще зрозуміти ваші психосоціальні потреби в цей непростий час. Ваші відповіді допоможуть нам оцінити, які заходи та коригування ми можемо зробити в нашій організації, щоб допомогти вам вирішити першочергові проблеми та залишатися в ресурсному стані. Ваша участь в цьому опитуванні – це важлива частина створення психологічно безпечного та здорового робочого середовища. Дякуємо вам за всю вашу працю, співчуття та стійкість у цей надзвичайно складний час!






Ваша участь в опитуванні добровільна та анонімна.

► Інструкція

Оберіть одну чи декілька відповідей із запропонованих варіантів в запитаннях та/або запишіть свій варіант.



► 1. Оцініть рівень свого стресу за останній тиждень від 1 до 5?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 5 – рівень стресу дуже високий |  ----- |
| <input type="checkbox"/> 4 – сильний стрес |  ----- |
| <input type="checkbox"/> 3 – помірний стрес |  ----- |
| <input type="checkbox"/> 2 – рівень стресу низький |  ----- |
| <input type="checkbox"/> 1 – стрес відсутній |  ----- |

► 2. Протягом останніх трьох тижнів чи проявлялися будь-які з описаних нижче симптомів? Позначте всі ті ознаки, які ви помічали в своєму тілі, емоціях і поведінці, які не були характерні для вас раніше.

- Проблеми з фізичним здоров'ям (болі, втрата апетиту, проблеми зі сном, постійне відчуття втомлюваності тощо).
- Зловживання алкоголем та/або неконтрольоване вживання ліків.
- Неконтрольовані агресивні реакції фізичного та/або вербального характеру по відношенню до рідних і колег; конфлікти.
- Часті перепади настрою; постійне відчуття страху, тривоги, провини, апатії тощо.
- Проблеми з концентрацією уваги, зниження продуктивності, збільшення помилок в роботі.
- Відчуття постійної підозрливості до всіх.
- Втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів, відсторонення.
- Думки та спроби самогубства.
- Відсутність на роботі через стрес, втомлюваність.
- Вказані симптоми не проявлялися.
- Інше (запишіть свій варіант):



▶ **3. Чи відчуваєте ви будь-яку підтримку на своєму робочому місці? Можете відмітити кілька варіантів.**

- Так, з боку керівництва.
- Так, з боку колег.
- Ні.

▶ **4. Якими видами підтримки співробітників ви вже користуєтесь на вашому підприємстві або користувались би за потреби, якщо б такі ресурси були у доступі? Можете відмітити кілька варіантів.**

- Матеріальна допомога.
- Медичне страхування з покриттям не лише медичних, а й психотерапевтичних послуг.
- Безоплатні або пільгові сеанси психологічного консультування або психотерапії.
- Тренінги з безпеки (як діяти під час обстрілів, хімічної атаки, під завалами, в окупації тощо).
- Тренінги з підтримки ментального здоров'я (управління стресом; як не допускати паніку, знизити тривогу, відновитися та емоційно стабілізуватися тощо).
- Тренінг з профілактики емоційного та професійного вигорання.
- Тренінги з питань родини (війна і стосунки в сім'ї, як підтримати дитину, як пережити втрату).
- Тренінги для керівників (як розпізнавати ранні ознаки психологічних проблем і реагувати на соціальні потреби у працівників; як розмовляти про ментальне здоров'я і підтримувати колектив тощо).
- Безоплатний або пільговий доступ до занять з фітнесу, танцю, до масажу тощо.



- Окремий облаштований простір (кімната) для відпочинку та психологічного перезавантаження на робочому місці і можливість ним користуватися протягом робочого часу.
- Корпоративні заходи (спільні зустрічі з колегами поза робочим часом).
- Підтримка співробітників, які є ВПО, які мають дітей та вагітні, які мають інвалідність, які в ЗСУ, які мають втрати, які є волонтерами.
- Внутрішній чат (телеграм або вайбер) для отримання корисної інформації щодо підтримки ментального здоров'я з можливістю ставити запитання.
- Інше (запишіть свій варіант):

► **5. Визначте, в якій формі найзручніше для вас повідомляти про свої психосоціальні потреби? Можете відмітити кілька варіантів.**

- В приватній розмові з безпосереднім керівником.
- В приватній розмові з довіреною особою на підприємстві (наприклад, HR-менеджер або уповноважений з питань безпеки і здоров'я, корпоративний психолог).
- Через гарячу лінію підприємства.
- Через скриньку пропозицій.
- Шляхом анонімного опитування.
- Інше (запишіть свій варіант):



► **6. Чи потрібні вам знання та навички про те, як ефективно підтримати людину в ситуаціях, коли вона проявляє паніку, істерику, апатію, страх, ступор, плач, агресію та інші гострі стресові реакції? Можете відмітити кілька варіантів.**

- Так, такий тренінг мені потрібен.
- Ні, я знаю, що треба робити і як розмовляти з людиною в подібних ситуаціях.
- Такий тренінг повинні пройти керівники структурних підрозділів.
- Вважаю, що на підприємстві повинні бути працівники серед колег, які пройшли тренінг з надання першої психологічної допомоги і знають як підтримати.
- Вважаю, що першу психологічну допомогу може надати лише психолог, тому він потрібен безпосередньо на підприємстві.

► **7. Ваші пропозиції щодо покращення психосоціальної підтримки співробітників на нашому підприємстві? Можете відмітити кілька варіантів.**

- Має бути відповідна програма підтримки.
- Підтримуючі заходи в межах цієї програми повинні проводитися на постійній основі та систематично, а не бути разовими акціями.
- Має бути координатор/ри такої програми та «підтримуюча група колег».
- Керівники структурних підрозділів повинні бути на постійному зв'язку і відкритими до пропозицій та зауважень працівників.
- Потрібно проводити моніторинг, спілкуватися з працівниками і отримувати від них зворотний зв'язок.
- Інше (запишіть свій варіант):



► Дякуємо за ваші відповіді!

