

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

### **до проєкту Закону України «Про внесення зміни до Кодексу законів про працю України щодо запровадження перерви для психологічного розвантаження працівників»**

#### **1. Обґрунтування необхідності прийняття акта**

У сучасних умовах, особливо з урахуванням зростання інтенсивності праці, питання психічного здоров'я працівників є важливою складовою державної політики у сфері праці, охорони здоров'я та соціального захисту населення.

Психоемоційне виснаження, професійне вигорання, хронічний стрес та тривожні розлади (у тому числі пов'язані зі збройною агресією РФ проти України, триваючими воєнними діями та зумовленими цим підвищеними психоемоційними навантаженнями) негативно впливають як на загальний стан здоров'я працівників, так і на ефективність праці, призводять до зниження її продуктивності, збільшення кількості помилок, професійних конфліктів, тимчасової непрацездатності та погіршення трудової дисципліни.

Водночас чинне трудове законодавство України не містить окремих норм, спрямованих на врегулювання питання забезпечення працівникам можливості короткострокового психологічного розвантаження протягом робочого дня.

Наразі Кодекс законів про працю України передбачає лише загальні перерви для відпочинку і харчування, а також окремі спеціальні перерви для певних категорій працівників, однак у ньому відсутні норми, які б враховували сучасні потреби у підтриманні психоемоційної стійкості працівників та профілактиці психологічного виснаження.

Разом із тим, світова практика організації праці дедалі більше орієнтується на створення безпечного та психологічно комфортного робочого середовища. У багатьох країнах роботодавці з власної ініціативи впроваджують практики психологічного розвантаження працівників, кімнати релаксації, короткі відновлювальні перерви, програми підтримки ментального здоров'я та інші заходи, які позитивно впливають на ефективність праці та рівень професійної мотивації.

В Україні окремі роботодавці з розвинутою корпоративною культурою також використовують заходи психологічної підтримки персоналу. Існують приклади функціонування кімнат для релаксації (де працівники можуть, зокрема, посидіти у тиші, використати час для медитації або інших методів психологічної самопомоги), практики використання рекреаційних та інтелектуально-ігрових активностей – більярд, настільний теніс, шахи і т.д., залучення психологів, а також застосування інших цільових заходів, спрямованих на зняття втоми, напруги та тривоги у співробітників, відновлення їх фізичного та психічного стану. Проте подібні випадки на даний час є скоріше винятковими і не набули широкого поширення. Більшість працівників залишаються незахищеними перед стресами,

підвищеними нервово-психічними навантаженнями та професійним вигоранням.

Поряд із цим, існують наукові та нормативно-методичні обґрунтування доцільності впровадження заходів психологічної підтримки персоналу.

Так, Національне агентство України з питань державної служби у 2024 році розробило та впровадило типову загальну короткострокову програму підвищення кваліфікації «Психологічна підтримка та адаптація персоналу у період воєнного стану та повоєнний час» (наказ від 30.07.2024 №112-24 [https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0112859-24?utm\\_source=chatgpt.com#Text](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0112859-24?utm_source=chatgpt.com#Text)). Зміст зазначеної програми передбачає, техніки релаксації, зокрема: медитацію, дихальні вправи та ін.

Наведені вище або інші заходи релаксації (за індивідуальним вибором) працівники могли б застосувати, у тому числі, під час «перерви для психологічного розвантаження» протягом робочого дня, що дало б їм змогу зберегти психічне здоров'я, знизити рівень професійного вигорання, підвищити працездатність та продуктивність, а також концентрацію уваги.

Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив різних методів релаксації (зокрема медитації) на психоемоційний стан та психосоматичні процеси в організмі людини. Зокрема, згідно проведених дослідів та клінічних випробувань встановлено наступне:

1. «...Терапевтичні втручання, що включають навчання медитації усвідомленості (mindfulness meditation), набувають дедалі більшої популярності, однак на сьогодні недостатньо відомо про нейронні механізми, пов'язані з такими втручаннями. Програма зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), яка є однією з найбільш поширених програм тренування усвідомленості, за повідомленнями дослідників, справляє позитивний вплив на психологічне благополуччя та сприяє послабленню симптомів низки розладів. У даному дослідженні представлено контрольоване довготривале дослідження з метою вивчення змін концентрації сірої речовини головного мозку до та після участі у програмі MBSR. Зображення анатомічного магнітного резонансу (МРТ) 16 здорових учасників, які раніше не медитували, були отримані до та після проходження ними 8-тижневої програми. Зміни концентрації сірої речовини досліджували за допомогою воксельної морфометрії та порівнювали з контрольною групою з 17 осіб, що перебували в списку очікування. Аналізи в областях, що цікавлять, підтвердили збільшення концентрації сірої речовини в лівому гіпокампі. Аналіз усього мозку виявив збільшення у задній поясній корі, скронево-тім'яному з'єднанні та мозочку у групі MBSR порівняно з контрольною групою. Результати дослідження показують, що участь у MBSR пов'язана зі змінами концентрації сірої речовини в ділянках мозку, що беруть участь у процесах навчання та пам'яті, регуляції емоцій, самоусвідомлення та соціально-когнітивного сприйняття...» (Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.* 2011 Jan 30;191(1):36-43. doi: 10.1016/j.pschresns.2010.08.006. Epub 2010 Nov 10. PMID: 21071182;

2. «...Глибинні зміни у біологічних процесах, які пов'язані із зафіксованими змінами психічного та фізичного здоров'я у відповідь на медитацію, досі системно не досліджувалися. Ми провели рандомізоване контрольоване дослідження впливу на функцію мозку та імунної системи добре відомої та широко використовуваної 8-тижневої клінічної навчальної програми з медитації усвідомленості, що застосовувалася в робочому середовищі зі здоровими працівниками.

Методи: Ми вимірювали електричну активність мозку до та одразу після, а потім через 4 місяці після 8-тижневої навчальної програми з медитації усвідомленості. У групі медитації було протестовано двадцять п'ять учасників. Контрольна група зі списку очікування (N = 16) була протестована в ті ж моменти часу, що й група медитації. Наприкінці 8-тижневого періоду учасників обох груп вакцинували вакциною проти грипу.

Результати: Ми вперше повідомляємо про значне збільшення активації передньої частини лівого боку серця, що раніше асоціювалося з позитивним афектом, у тих, хто медитував, порівняно з тими, хто не медитував. Ми також виявили значне збільшення титрів антитіл до вакцини проти грипу серед учасників медитації порівняно з тими, хто перебував у контрольній групі очікування. Нарешті, величина збільшення активації лівого боку серця передбачала величину зростання титру антитіл до вакцини.

Висновки: Ці результати демонструють, що коротка програма медитації усвідомленості має помітний вплив на функції мозку та імунної системи. Ці результати свідчать про те, що медитація може позитивно впливати на функції мозку та імунної системи, і підкреслюють необхідність додаткових досліджень...» (Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 2003 Jul-Aug;65(4):564-70. doi: 10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3. PMID: 12883106.). Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12883106/>

## **2. Мета і завдання прийняття акта**

Метою даного законопроекту є запровадження на законодавчому рівні перерви для психологічного розвантаження працівників у якості дієвого способу підтримання психічного здоров'я та психоемоційної стійкості працівників, профілактики професійного вигорання та психологічного виснаження.

Основними завданнями законопроекту виступають:

законодавче врегулювання питання перерви для психологічного розвантаження працівників;

створення додаткових механізмів підтримки психоемоційного стану працюючих осіб;

підвищення ефективності праці та збереження працездатності людей;

сприяння формуванню безпечного та психологічно комфортного робочого середовища;

удосконалення трудового законодавства України відповідно до сучасних підходів у сфері організації та безпеки праці, покращення умов роботи працівників та підвищення рівня соціальної відповідальності роботодавців.

### **3. Загальна характеристика і основні положення проєкту акта**

Законопроєктом пропонується доповнити Кодекс законів про працю України новою статтею 66<sup>-1</sup> такого змісту:

«Стаття 66<sup>-1</sup>. Перерва для психологічного розвантаження

За згодою роботодавця працівникам на їх прохання надається протягом робочого дня перерва для психологічного розвантаження тривалістю до 20 хвилин. Перерва для психологічного розвантаження включається до робочого часу. Працівники використовують час цієї перерви для заходів психологічного розвантаження: медитації, дихальних вправ, фізичної активності та іншої діяльності, спрямованої на релаксацію та відновлення сил.

Роботодавець може забезпечувати облаштування приміщень, місць та встановлення обладнання (інвентарю) для здійснення заходів, спрямованих на психологічне розвантаження працівників. Порядок участі роботодавця у забезпеченні заходів, спрямованих на психологічне розвантаження працівників, визначається колективним договором, а в разі його відсутності - за домовленістю.».

Проєкт Закону має збалансований характер, оскільки не встановлює безумовного обов'язку роботодавця щодо надання відповідної перерви, а передбачає її надання на прохання працівника та за згодою роботодавця, що дозволяє враховувати особливості організації виробничого процесу, режиму роботи та специфіку діяльності господарюючого суб'єкта.

Крім того, законопроєкт не покладає на роботодавців обов'язку здійснювати додаткові витрати на облаштування спеціальних приміщень або закупівлю обладнання, а лише передбачає право роботодавця брати участь у забезпеченні таких заходів, з можливістю віднесення витрачених коштів до господарських витрат у встановленому законодавством порядку. Умови реалізації відповідних заходів роботодавцем пропонується визначати колективним договором або за домовленістю сторін.

### **4. Стан нормативно-правової бази у зазначеній сфері правового регулювання**

Сфера правових відносин, у якій пропонуються нововведення, регулюється Конституцією України, Кодексом законів про працю України, Законом України «Про охорону праці» та деякими іншими законодавчими актами України.

Пропонується внесення зміни до Кодексу законів про працю України, що буде достатнім для досягнення цілей, визначених законопроєктом.

## **5. Фінансово-економічне обґрунтування**

Реалізація законопроекту не вимагатиме додаткових витрат із Державного бюджету України та/або інших бюджетів.

## **6. Прогноз соціально-економічних та інших наслідків прийняття акта**

Прийняття проекту Закону України «Про внесення зміни до Кодексу законів про працю України щодо запровадження перерви для психологічного розвантаження працівників» сприятиме удосконаленню трудового законодавства України відповідно до сучасних соціальних викликів, покращенню умов праці, формуванню безпечного та комфортного робочого середовища, гуманізації трудових відносин, а також впровадить додаткові механізми підтримки психоемоційного благополуччя працюючих осіб.

**Народний депутат України**

**Сергій ГРИВКО**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 року

