



International  
Labour  
Organization

► Światowy Dzień  
Bezpieczeństwa i Ochrony  
Zdrowia w Pracy 2026



# Jak tam w pracy?

Zdrowe środowisko  
psychospołeczne to podstawa

# Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy 2026

**Data 28 kwietnia jest szczególna. To wtedy każdego roku obchodzimy Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy, ustanowiony przez Międzynarodową Organizację Pracy (ILO). Tego samego dnia, z inicjatywy Międzynarodowej Konfederacji Związków Zawodowych (ITUC), upamiętniamy także ofiary wypadków przy pracy i chorób zawodowych.**

Obchodom 28 kwietnia co roku towarzyszy inny temat przewodni, odnoszący się do jednego z najważniejszych wyzwań współczesnego świata pracy. Tym razem uwaga skupia się na zagrożeniach psychospołecznych, które coraz częściej decydują o zdrowiu pracowników i kondycji organizacji. Hasło w 2026 r. brzmi: „Jak tam w pracy? Zdrowe środowisko psychospołeczne to podstawa”. To krótkie pytanie tylko na pozór brzmi zwyczajnie. W praktyce otwiera rozmowę o sprawach podstawowych, takich jak zdrowie, relacje, presja czy granice.

Nie bez powodu właśnie ten temat znalazł się w centrum uwagi. Dane pokazują, że zagrożenia psychospołeczne stają się jednym z najważniejszych wyzwań w obszarze bezpieczeństwa pracy. Szacuje się, że mają związek z ponad 840 tys. zgonów rocznie, spowodowanych głównie chorobami układu krążenia i zaburzeniami psychicznymi. Ich skutki odczuwają nie tylko pracownicy, lecz także gospodarka. Straty sięgają ok. 1,37% globalnego PKB, co wyraźnie pokazuje, że zdrowie psychiczne w pracy nie jest wyłącznie sprawą indywidualną, lecz ma wymiar społeczny i ekonomiczny.

Czym właściwie jest środowisko psychospołeczne pracy? To coś więcej niż atmosfera w zespole. Składają się na nie charakter zadań, sposób organizacji pracy, styl zarządzania oraz relacje między ludźmi. Ważne jest, czy pracownik wie, czego się od niego oczekuje, czy ma wpływ na swoją pracę i czy w razie potrzeby może liczyć na wsparcie otoczenia. Od tych elementów w dużej mierze zależy to, czy praca daje poczucie sensu, czy staje się źródłem przemęczenia.

Zagrożenia psychospołeczne mają wiele form. Należą do nich nadmierne wymagania i przeciążenie pracą. Aż 35% pracowników na świecie pracuje ponad 48 godzin tygodniowo. Dodatkowo co czwarta osoba doświadcza przemocy lub nękania, najczęściej o charakterze psychicznym. Coraz większe znaczenie mają także zmiany technologiczne. Cyfryzacja i sztuczna inteligencja przyspieszają tempo pracy, zwiększają poziom kontroli i wpływają na sposób oceniania. Praca zdalna i hybrydowa daje większą elastyczność, ale często powoduje zacieranie się granic między życiem zawodowym a prywatnym i może prowadzić do poczucia izolacji. Do tego dochodzą presja wyników, niepewność zatrudnienia i napięcia wynikające z sytuacji geopolitycznej. To wszystko sprawia, że współczesna praca jest coraz bardziej wymagająca psychicznie.

Skutki tych zjawisk są odczuwalne na wielu poziomach. Dla pracownika oznaczają stres, wypalenie zawodowe, obniżony nastrój czy problemy zdrowotne. Dla organizacji przekładają się zaś na większą absencję, rotację pracowników i spadek efektywności. Co ważne, problemy te często rozwijają się stopniowo i pozostają długo niewidoczne. Z tego powodu bywają lekceważone – aż do momentu, gdy ich konsekwencje stają się trudne

do odwrócenia. Dlatego właśnie kluczowa jest profilaktyka o charakterze systemowym. Powinna obejmować trzy powiązane ze sobą obszary: projektowanie stanowisk pracy i zakresów obowiązków, sposób organizowania pracy i zarządzania nią oraz ogólne zasady funkcjonowania organizacji, w tym warunki zatrudnienia, czas pracy, komunikację i kulturę organizacyjną.

Ważną rolę odgrywają tu przełożeni, ponieważ to oni w dużej mierze kształtują codzienne doświadczenia pracowników. Potrzebują więc odpowiednich kompetencji, aby rozpoznawać zagrożenia psychospołeczne i właściwie na nie reagować. Równie istotna jest świadomość pracowników i wiedza o tym, czym są te zagrożenia i jak można im przeciwdziałać.

Najsukuteczniejsze działania nie polegają na uczeniu ludzi radzenia sobie z trudnymi warunkami. Kluczowe jest zmienianie tych warunków. Racjonalne planowanie pracy, jasny podział ról, autonomia pracowników, wspierający styl zarządzania i dobra komunikacja to podstawy zdrowego środowiska pracy. Konieczne jest także włączanie pracowników w podejmowanie decyzji i regularne sprawdzanie, jak funkcjonuje organizacja, np. poprzez anonimowe ankiety czy analizę wskaźników absencji i rotacji. Indywidualne wsparcie, takie jak szkolenia z radzenia sobie ze stresem, może pomóc, ale nie zastąpi dobrze zaprojektowanych rozwiązań systemowych.

Zawarte w tegorocznym hasle pytanie: „Jak tam w pracy?” bywa tylko uprzejmością, jednak może się stać początkiem rozmowy o tym, co działa, a co wymaga zmiany. O tym, jak pracujemy i jak chcielibyśmy pracować. Zdrowe środowisko psychospołeczne nie jest bowiem przywilejem, lecz warunkiem bezpiecznej pracy oraz fundamentem organizacji, które chcą się rozwijać odpowiedzialnie i z myślą o ludziach.

Więcej informacji o tegorocznych obchodach Światowego Dnia Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy znajduje się na stronie: [www.ciop.pl/28kwietnia](http://www.ciop.pl/28kwietnia).

Dorota Pięta  
Centralny Instytut Ochrony Pracy –  
Państwowy Instytut Badawczy  
Kontakt: [dorota.pieta@ciop.pl](mailto:dorota.pieta@ciop.pl)

*Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zadanie nr 6.AS.09 pt. „Popularyzacja zagadnień związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem w pracy, w tym wyników programu wieloletniego, poprzez realizację polskiej edycji europejskiej kampanii informacyjnej dot. zdrowia i dobrostanu psychicznego pracowników, prowadzenie działalności Krajowego Punktu Centralnego Europejskiej Agencji EU-OSHA i współpracę z Międzynarodową Organizacją Pracy (MOP)”. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.*

## BIBLIOGRAFIA

*The psychosocial working environment: Global developments and pathways for action*, International Labour Organization, 2026.