

---

## РОЗДІЛ V. ТРУДОВЕ ПРАВО; ПРАВО СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

---

УДК 349.2

DOI <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.06.2.1>

### ПРАВОВИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

**Боднарук М.І.,***доктор юридичних наук, професор,  
професор кафедри приватного права  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича  
ORCID: 0000-0001-7386-465X***Боднарук М.І. Правовий аналіз професійного вигорання.**

У статті зазначено, що робоче середовище для тих, хто працює на оплачуваній роботі, часто викликає хронічний стрес і може призвести до вигорання та депресивних симптомів. Депресія, пов'язана з робочим місцем, зараз коштує ЄС понад 100 мільярдів євро на рік.

Згідно з Міжнародною класифікацією захворювань (МКХ-11) Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка набула чинності 1 січня 2022 року, вигорання тепер класифікується як «синдром», що виникає внаслідок «хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися», і йому було присвоєно код QD85.

У Рекомендаціях Європейської Комісії щодо Європейського переліку професійних захворювань не передбачено жодних розладів, викликаних стресом. Нормативне визначення терміну «професійне вигорання» відсутнє також і в Україні. Існують лише визначення розміщення на сайті Міністерства охорони здоров'я України Південного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці.

Європейський досвід демонструє, що у дев'яти країнах – Данії, Естонії, Франції, Угорщині, Латвії, Нідерландах, Португалії, Словаччині та Швеції – вигорання визнається професійним захворюванням за певних умов. Компенсація за вигорання доступна в Данії, Франції, Латвії, Португалії та Швеції. Однак критерії та методи оцінки, що використовуються в різних країнах, значно відрізняються.

Зроблено висновок, що стрес, тривога, вигорання та депресія зростають у всьому світі, а питання психічного здоров'я та благополуччя на роботі актуальні як ніколи раніше. Профілактика синдрому вигорання обговорюється у міжнародній площині через економічний тягар прогулів та інші негативні наслідки, пов'язані із цим явищем. Сьогодні немає сумнівів, що синдром вигорання може бути спричинений та/або посилений роботою, і дуже важливо діагностувати його на ранній стадії та вживати профілактичних заходів.

Лише незначний відсоток європейських країн передбачає можливість визнання професійного вигорання професійним захворюванням. Проте, починаючи з 2000-х років і до цього часу посилюється тенденція закріплення на нормативному рівні вимог до роботодавців щодо запобігання психологічному напруженню працівників, тривалості і правил робочого часу, профілактики психологічних ризиків та захисту психічного здоров'я на робочому місці. Щоправда в Україні вся «сфера професійного вигорання» поки що знаходиться поза межами правового регулювання, на рівні закону відсутні будь-які вимоги, критерії, які б були спрямовані на запобігання стресу працівників та подальшого вигорання.

**Ключові слова:** синдром вигорання, професійні захворювання, психічні розлади, компенсація, профілактика.

**Bodnaruk M.I. Legal analysis of professional burnout.**

The article states that the working environment for those in paid employment often causes chronic stress and can lead to burnout and depressive symptoms. Workplace-related depression now costs the EU more than €100 billion a year.

According to the International Classification of Diseases (ICD-11) of the World Health Organization, which came into effect on January 1, 2022, burnout is now classified as a "syndrome" resulting from

“chronic workplace stress that has not been successfully managed” and has been assigned the code QD85.

The European Commission’s Recommendations on the European List of Occupational Diseases do not include any stress-related disorders. There is also no regulatory definition of the term “occupational burnout” in Ukraine. There are only definitions posted on the website of the Ministry of Health of Ukraine’s Southern Interregional Directorate of the State Labor Service.

European experience shows that in nine countries—Denmark, Estonia, France, Hungary, Latvia, the Netherlands, Portugal, Slovakia, and Sweden—burnout is recognized as an occupational disease under certain conditions. Compensation for burnout is available in Denmark, France, Latvia, Portugal, and Sweden. However, the criteria and assessment methods used in different countries vary significantly.

It has been concluded that stress, anxiety, burnout, and depression are on the rise worldwide, and that mental health and well-being at work are more relevant than ever before. The prevention of burnout syndrome is being discussed internationally due to the economic burden of absenteeism and other negative consequences associated with this phenomenon. Today, there is no doubt that burnout syndrome can be caused and/or exacerbated by work, and it is very important to diagnose it at an early stage and take preventive measures.

Only a small percentage of European countries provide for the possibility of recognizing occupational burnout as an occupational disease. However, since the 2000s and up to the present, there has been a growing trend toward establishing regulatory requirements for employers to prevent psychological stress among employees, regulate working hours and rules, prevent psychological risks, and protect mental health in the workplace. However, in Ukraine, the entire “sphere of professional burnout” is still outside the scope of legal regulation, and there are no requirements or criteria at the legislative level aimed at preventing employee stress and subsequent burnout.

**Key words:** burnout syndrome, occupational diseases, mental disorders, compensation, prevention.

**Постановка проблеми.** Робоче середовище для тих, хто працює на оплачуваній роботі, часто викликає хронічний стрес і може призвести до вигорання та депресивних симптомів. Працівники, які страждають від тривалого стресу, ризикують одночасно мати серйозні проблеми з фізичним здоров’ям, такі як серцево-судинні захворювання або захворювання опорно-рухового апарату. Епідемія стресу на робочому місці в Європі вбиває близько 10 000 людей щороку (так, щорічно в Європейському Союзі (далі ЄС) та Великій Британії фіксується понад 6000 смертей від ішемічної хвороби серця, які пов’язані з психосоціальними ризиками на роботі, ще близько 5000 осіб втрачають життя через самогубство, спричинене депресією, що виникла у зв’язку з роботою). Це означає, що психосоціальні ризики становлять більшу небезпеку для працівників, ніж нещасні випадки на виробництві [1].

Згідно з опитуванням, яке проводилося у 2024 році у шести європейських країнах, 38 % працівників мають високий ризик погіршення психічного здоров’я. Загалом, психічне здоров’я працівників погіршилося у чотирьох країнах – Німеччині, Італії, Нідерландах та Іспанії – до жовтня 2023 року порівняно з квітнем, причому 38% працівників заявили, що вони мають високий ризик погіршення психічного здоров’я.

Що стосується розладів, пов’язаних з психічним здоров’ям, то 17% працівників повідомили про діагноз тривожності (найпоширеніший діагностований стан серед європейських працівників), а 12% – про діагноз депресії. Дослідження також показало, що працівники віком до 40 років вдвічі частіше, ніж ті, кому за 50 років, повідомляють про випадки як діагностованої, так і недиагностованої тривожності чи депресії [2].

За даними 2022 року рівень самооцінки вигорання досяг рекордно високого рівня, особливо схильні до цього східні європейці. Кількість людей, які відчували вигорання хоча б раз у житті, часто відчують, що вони на межі вигорання, або фактично пережили вигорання, становила 59%. Цей відсоток був особливо високим на сході Європи.

По всій Європі жінки (65%) значно більше ризикують зазнати професійного вигорання, ніж чоловіки (53%). Люди віком до 25 років (68%) та молоді фахівці віком від 25 до 34 років (72%) почувалися значно вразливішими, ніж усі інші вікові групи – серед людей старше 55 років потенціал вигорання набагато нижчий (22%) [3].

Дослідження Eurofound 2021 року показало, що жінки частіше, ніж чоловіки, страждали від вигорання в Бельгії, Чехії, Німеччині та Нідерландах. В інших країнах, наприклад, в Австрії, Фінляндії та Словенії, суттєвого гендерного розриву, схоже, немає. Однак жінки та чоловіки можуть по-різному переживати вигорання. Наприклад, жінки схильні відчувати себе більш емоційно та фізично виснаженими, перевантаженими на роботі, тоді як чоловіки стають більш деперсоналізованими, що може проявлятися в їхньому психологічному дистанціюванні від клієнтів та колег [4].

Дані за 2025 рік демонструють, що повністю віддалена робота призводить до вищого рівня самотності та смутку. Ще одне дослідження, опубліковане у 2025 році Європейською конфедерацією профспілок та Європейським інститутом досліджень профспілок, показало, що депресія, пов'язана з робочим місцем, зараз коштує ЄС понад 100 мільярдів євро на рік. У звіті крім цього було виявлено, що в Європі найнижчий рівень залученості працівників, тобто наскільки емоційно працівники віддані своїй роботі, – лише 13% [5].

**Мета дослідження:** здійснити аналіз правового регулювання поняття «професійне вигорання» та досвіду зарубіжних країн щодо законодавчого визнання професійного вигорання як професійного захворювання.

**Стан опрацювання проблематики.** Дослідженню питання професійного вигорання приділялося/приділяється багато уваги як у національній, так і зарубіжній науковій площинах, оскільки останнє з кожним роком стає все більш поширеним явищем серед працівників та призводить до катастрофічних наслідків. Основна увага приділялася поняттю, причинам, проявам, психологічним аспектам професійного вигорання окремих категорій працівників (таких як медиків, соціальних працівників, адвокатів, прокурорів). Разом з тим правові аспекти професійного вигорання, зарубіжний досвід визнання професійного вигорання як професійного захворювання в теорії трудового права України не досліджувалися.

**Виклад основного матеріалу.** Після років боротьби за визнання вигорання професійним захворюванням, згідно з Міжнародною класифікацією захворювань (МКХ-11) Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі ВООЗ), яка набула чинності 1 січня 2022 року, вигорання тепер класифікується як «синдром», що виникає внаслідок «хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися», і йому було присвоєно код QD85.

Вигорання не класифікується як медичний стан та закріплене в розділі «Фактори, що впливають на стан здоров'я або звернення до медичних служб», який включає причини, з яких люди звертаються до медичних служб, але які не класифікуються як хвороби чи стани здоров'я. Вигорання визначається в МКХ-11 як «синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися». Він характеризується трьома проявами: відчуття виснаження або виснаження енергії; підвищена ментальна дистанція від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; та знижена професійна ефективність. Вигорання стосується саме явищ у професійному контексті та не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя. Варто зазначити, що вигорання також було включено і до МКХ-10, до тієї ж категорії, що й до МКХ-11, проте визначення тепер є більш детальним [6].

Визначення вигорання, сформульованого ВООЗ, точно відповідає визначенню, включеному до Опитувальника вигорання Маслаха, найпоширенішого засобу вимірювання цього явища. Випущений у 1981 році, Опитувальник вигорання Маслаха був першим стандартизованим кількісним показником вигорання [7].

За даними ВООЗ станом на травень 2024 року, через два роки після офіційного набрання чинності МКХ-11, 132 держави-члени та регіони перебували на різних етапах впровадження нової системи класифікації. Зокрема, 72 країни розпочали процес впровадження, включаючи переклад. Крім того, 50 країн проводили або розширювали пілотні проекти впровадження, а 14 країн та регіонів почали збирати або повідомляти дані, використовуючи кодування МКХ-11 [8].

Відповідно до наказу № 703 від 23 квітня 2025 року «Про затвердження Операційного плану переходу України на Міжнародну статистичну класифікацію хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я одинадцятого перегляду на 2025-2026 роки» Україна переходить на МКХ-11 з 01 січня 2027 року [9].

Якщо проаналізувати Рекомендації Європейської Комісії щодо Європейського переліку професійних захворювань, то вони не включають жодних розладів, викликаних стресом [10].

В Україні також відсутнє нормативне визначення терміну «професійне вигорання». На сайті Міністерства охорони здоров'я України зазначено, що: «професійне вигорання – це емоційне, фізичне та психологічне виснаження, спричинене тривалим стресом або надмірним навантаженням на роботі. Це не просто втома після складного дня – це стан, коли людина більше не відчуває задоволення від своєї роботи та не має енергії її виконувати» [11]. Схоже визначення можна зустріти і на сайті Південного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці: «професійне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження через хронічний стрес на роботі. Воно поширене через зростання навантаження, вплив війни, технологічний тиск і підвищену конкуренцію» [12].

До причин професійного вигорання МОЗ відносить: «1) надмірне навантаження (постійні дедлайни, великі обсяги роботи та високі очікування можуть викликати перевтому); 2) нечіткі обов'язки (відсутність розуміння своїх завдань або ролі у команді створює додатковий стрес); 3) монотонність (рутинні завдання без можливості розвитку чи творчості виснажують емоційно);

4) невідтримуюче середовище (відсутність підтримки з боку колег або керівництва збільшує ризик вигорання); 5) нерівновага між роботою та особистим життям (постійна зайнятість без часу на відпочинок і особисті інтереси призводить до втрати балансу)».

Вигорання не є хворобою, це – синдром. Проте, воно може вважатися хворобою, якщо людина внаслідок нього не в змозі працювати, але основним діагнозом в цьому випадку все одно буде один із психічних розладів (наприклад, стан депресії, розлад адаптації, стрес-реакція тощо). У такому разі вигорання може бути визначене як додатковий діагноз, а активне лікування буде призначене для основного розладу [11].

Оскільки професійне вигорання в Україні не є хворобою, то і у Переліку професійних захворювань воно відсутнє [13].

У дев'яти країнах – Данії, Естонії, Франції, Угорщині, Латвії, Нідерландах, Португалії, Словаччині та Швеції – вигорання визнається професійним захворюванням за певних умов. У Латвії вигорання було визнано професійним захворюванням Законом про обов'язкове соціальне страхування від 1997 року. Компенсація за вигорання доступна в Данії, Франції, Латвії, Португалії та Швеції. Однак критерії та методи оцінки, що використовуються в різних країнах, значно відрізняються. У Нідерландах та Швеції, країнах, які не використовують перелік професійних захворювань, будь-яке захворювання або травма можуть бути визнані професійними за умови надання достатніх доказів причинно-наслідкового зв'язку.

Бельгія була першою країною, яка запровадила спеціальне законодавство щодо благополуччя на роботі у 1996 році. Профілактика психологічних ризиків на роботі та захист психічного здоров'я на робочому місці були пріоритетом і частиною Бельгійської національної стратегії щодо благополуччя на роботі на 2016–2020 роки. У 2017 році на рівні закону було запроваджено систему пожертвувань, за якою один колега може передавати відпустку іншому, щоб сприяти балансу між роботою та особистим життям працівників і зменшити вигорання.

В Греції у 2017 році було ухвалено Закон 4498/2017, який інституціоналізував гармонізацію грецького законодавства з Європейською директивою 2003/88 щодо робочого часу лікарів та працівників робочого часу, які захищають від вигорання.

У 2013 році до Закону Німеччини про охорону праці та Закону Австрії про охорону праці було внесено зміни, які чітко вказують на психологічне напруження як фактор ризику, якого необхідно уникати на робочих місцях. Психологічне напруження включає форми психосоціального, психоемоційного та психоментального напруження. Згідно із законом, роботодавці зобов'язані оцінювати робочі місця щодо психологічного напруження, яке може спричинити проблеми зі здоров'ям, та знаходити, впроваджувати адекватні засоби.

Згодом у 2015 році Німеччина також включила психологічні ризики як проблему у Спільну німецьку стратегію з охорони праці та здоров'я та прийняла закон про профілактику, який також охоплює психологічні ризики.

У Франції професійне вигорання було предметом широких дискусій та обговорень в останні роки. Акцент робився на профілактиці, а не на визнанні. З цією метою було розроблено комплекс заходів щодо охорони здоров'я на робочому місці спеціально для малих та середніх підприємств у результаті колективних переговорів між соціальними партнерами [14].

**Висновки.** Стрес, тривога, вигорання та депресія зростають у всьому світі, а питання психічного здоров'я та благополуччя на роботі актуальні як ніколи раніше. Профілактика синдрому вигорання обговорюється у міжнародній площині через економічний тягар прогулів та інші негативні наслідки, пов'язані із цим явищем. Сьогодні немає сумнівів, що синдром вигорання може бути спричинений та/або посилений роботою, і дуже важливо діагностувати його на ранній стадії та вживати профілактичних заходів.

Вважається, що найбільш вразливими до професійного вигорання є такі категорії як: медичні працівники, соціальні працівники, поліцейські, вчителі, юристи, менеджери, а також інші професії, що працюють у сфері обслуговування клієнтів. Причина, чому важко запобігти стресу на робочому місці, також полягає в проблемі його оцінки. Рівень стресу залежить від виду роботи, психоемоційного типу працівника, його реакції на стресові умови тощо.

Лише незначний відсоток європейських країн передбачає можливість визнання професійного вигорання професійним захворюванням. Проте, починаючи з 2000-х років і до цього часу посилюється тенденція закріплення на нормативному рівні вимог до роботодавців щодо запобігання психологічному напруженню працівників, тривалості і правил робочого часу, профілактики психологічних ризиків та захисту психічного здоров'я на робочому місці. Щоправда в Україні вся «сфера професійного вигорання» поки що знаходиться поза межами правового регулювання, на рівні закону відсутні будь-які вимоги, критерії, які б були спрямовані на запобігання стресу працівників та подальшого вигорання.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Workplace stress epidemic killing 10,000 people a year. *The European Trade Union Confederation (ETUC)*: веб-сайт. URL: <https://www.etuc.org/en/pressrelease/workplace-stress-epidemic-killing-10000-people-year> (дата звернення: 10.10.2025).
2. Living under a shadow: Is Europe on the brink of a mental health crisis? URL: [https://www.stada.com/media/7354/stada\\_factsheet\\_mental\\_health\\_en.pdf](https://www.stada.com/media/7354/stada_factsheet_mental_health_en.pdf) (дата звернення: 09.10.2025).
3. The mental health of workers in Europe is worsening. People in this country suffer the most. URL: <https://www.euronews.com/next/2024/01/03/the-mental-health-of-workers-in-europe-is-on-the-decline-people-in-this-country-suffer-the> (дата звернення: 11.10.2025).
4. Work stressors. *The European Institute for Gender Equality (EIGE)* : веб-сайт. URL: <https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/work-stressors> (дата звернення: 11.10.2025).
5. New reports highlight surge in workplace depression in Europe. URL: <https://brusselssignal.eu/2025/04/new-reports-highlight-surge-in-workplace-depression-in-europe/> (дата звернення: 12.10.2025).
6. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. *World Health Organization*: веб-сайт. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases#:~:text=According%20to%20the%2011th%20Revision%20of%20the,occupational%20phenomenon%2C%20not%20as%20a%20medical%20condition> (дата звернення: 08.10.2025).
7. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*. 1981. Apr;2(2):99–113. 10.1002/job.4030020205.
8. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD). URL: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> (дата звернення: 13.10.2025).
9. Про затвердження Операційного плану переходу України на Міжнародну статистичну класифікацію хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я одинадцятого перегляду на 2025-2026 роки: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.04. 2025 р. № 703. URL: <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-23-04-2025-703-pro-zatverdzhennya-operacijnogo-planu-perehodu-ukrayini-na-mizhnarodnu-statistichnu-klasifikaciju-hvorob-ta-sporidnenih-problem-ohoroni-zdorov-ya-odinadcyatogo-pereglyadu-na-2025-2026-roki> (дата звернення: 14.10.2025).
10. Вигорання на роботі: причини, ознаки та способи подолання. *Міністерство охорони здоров'я України*: веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vigorannya-na-roboti-prichini-oznaki-ta-sposobi-podolannya> (дата звернення: 15.10.2025).
11. Професійне вигорання: причини, наслідки, способи подолання. *Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці*: веб-сайт. URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/profesiine-vuhorannia-rychynu-naslidky-sposoby-podolannia/> (дата звернення: 15.10.2025).
12. Про затвердження переліку професійних захворювань: постанова Кабінету Міністрів України від 8 листопада 2000 р. № 1662. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1662-2000-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.10.2025).
13. Commission Recommendation of 19 September 2003 concerning the European schedule of occupational diseases (Text with EEA relevance) (notified under document number C(2003) 3297). URL: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2003/670/oj/eng> (дата звернення: 11.10.2025).
14. Dr. Solveig Beyza Evenstad. Code QD85 Burnout: Is it finally recognized as an occupational disease in post-pandemic era? What is it actually? URL: <https://www.linkedin.com/pulse/code-qd85-burnout-finally-recognized-occupational-era-evenstad-phd> (дата звернення: 12.10.2025).