

Mobbing

Mobbing jest to bezpodstawne, ciągłe i długotrwałe dręczenie, zastraszanie, prześladowanie, szykanowanie człowieka w pracy nie tylko przez przełożonego, ale czasem także przez współpracowników, powodujące poczucie bezsilności, upokorzenia i krzywdy, prowadzące w konsekwencji do ogólnego złego samopoczucia i pogorszenia stanu zdrowia ofiary.

Międzynarodowa Organizacja Pracy reprezentuje pogląd, że mobbing to „obraźliwe zachowanie poprzez mściwe, okrutne, złośliwe lub upokarzające usiłowanie zaszkodzenia jednostce lub grupie pracowników (...), którzy stają się przedmiotem psychicznego dręczenia”.

Pamiętaj!

Zgodnie z zapisem Kodeksu Pracy **pracodawca ma obowiązek zwalczania mobbingu** w swoim zakładzie pracy, a mobbowany (dręczony) **pracownik może dochodzić odszkodowania** od pracodawcy [Ustawa o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz o zmianie niektórych innych ustaw z dnia 14 listopada 2003 roku (Dz. U. 2003 nr 213 poz. 2081)].

1. Mobbing - akty prawne (w kolejności alfabetycznej):

- **Kodeks cywilny** - normuje również problematykę ochrony dóbr osobistych. Osoba, której dobro zostaje zagrożone cudzym działaniem może żądać jego zaniechania, a w razie dokonanego naruszenia poszkodowany może również żądać usunięcia skutków takiego działania poprzez złożenie odpowiedniego oświadczenia zawierającego wyrazy przeproszenia lub ubolewania. Poszkodowany natomiast może żądać zadośćuczynienia pieniężnego (art. 23 i 24),
- **Kodeks karny** - określa zakres odpowiedzialności karnej dla sprawcy, który pomawia inną osobę, grupę osób o postępowanie lub właściwości mogące poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego do piastowania stanowiska, wykonywanego zawodu albo określonego rodzaju działalności. Pomówienie polega na podawaniu do wiadomości publicznej - wiadomości hańbiących, godzących w cześć i dobre imię pomawianego (art. 212),
- **Kodeks Pracy** nakłada na pracodawcę obowiązek przeciwdziałania mobbingowi, określa rodzaje roszczeń, których poszkodowany pracownik może dochodzić od pracodawcy (art. 94.3),
- **Konstytucja RP** - gwarantuje prawo do ochrony życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz decydowania o swoim życiu osobistym (art. 47),
- **Rezolucja Parlamentu Europejskiego** (20.09.2001r.) w sprawie nękania w miejscu pracy nakłada na państwa członkowskie obowiązek zwalczania mobbingu w miejscu pracy,

2. Mobbing - przyczyny:

- Zła organizacja pracy,
- Brak umiejętności interpersonalnych osób kierujących zespołem pracowników,

3. Mobbing - co możesz zrobić, gdy jesteś dręczony?

- Zapisuj wszystkie szykany, notuj miejsce i czas oraz okoliczności im towarzyszące,
- Rozmawiaj na ten temat z jak największą liczbą osób,
- Pamiętaj, że nie możesz czuć się odpowiedzialny i winny za zachowanie sprawców przemocy,
- Szukaj pomocy poza pracą,
- Nie spotykaj się z mobberem sam na sam, zawsze bierz kogoś ze sobą (nagrywaj rozmowy),
- Przechowuj zapisy wszystkich incydentów, nawet jeśli nie ma na to świadków ,
- Mów o swoim mobberze rodzinie, związkom zawodowym, prawnikowi, itd.,
- Tyrani działają w ukryciu – demaskuj i pokazuj swojego tyrana innym,
- Proś o pomoc innych,
- Jeśli zauważysz pierwsze oznaki szykanowania, od razu rozmawiaj o tym z innymi (z rodziną, z wyższymi szefami, z kolegami, z organizacjami udzielającymi pomocy mobbingowanym, ze związkami zawodowymi),
- Szukaj możliwości mediacji,
- Zaczynij się uczyć jak odpowiadać na słowne zaczepki,
- Znajdź chociaż jedną osobę (najlepiej z autorytetem) w miejscu pracy, która będzie po twojej stronie,

(Na podstawie: Kmiecik-Baran K., Rybicki J., Mobbing. Zagrożenie współczesnego miejsca pracy, Pomorski Instytut Demokratyczny, Gdańsk 2003)

4. Mobbing - typy (wg H. Leymanna):

- **Kategoria I - wpływ na procesy komunikacji**
 - ograniczenie możliwości wyrażania własnego zdania,
 - permanentne przerywanie wypowiedzi,
 - krytyka pracy i życia prywatnego,
 - głośne upominanie, krzyczenie,
 - groźby werbalne,
 - groźby pisemne,
 - przemoc przez telefon,
- **Kategoria II - ataki na relacje społeczne**
 - nieformalne wprowadzenie zakazu rozmów z ofiarą, oczernianie za plecami,
 - uniemożliwienie kontaktu z innymi,

- odizolowanie miejsca pracy,
- ofiara jest "niewidzialna",
- **Kategoria III - ataki na reputację**
 - zlecanie zadań skrajnie różnych, nie powiązanych ze sobą,
 - rozgłaszanie plotek i pomówień,
 - wyśmiewanie,
 - traktowanie ofiary jako niepo czytanej,
 - zmuszanie do badań psychiatrycznych,
 - wyśmiewanie "choroby",
 - przedrzeźnianie, np. sposobu chodzenia, głosu,
 - wyśmiewanie poglądów politycznych i religijnych,
 - przesuwanie do prac obniżających samoocenę (za trudne, za łatwe),
 - kwestionowanie kompetencji,
 - kwestionowanie decyzji,
 - insynuacje seksualne,
 - stosowanie obrażających przezwisk,
- **Kategoria IV - pogarszanie warunków pracy i zamieszkania**
 - zmuszanie do wyczerpującej pracy,
 - odsunięcie od odpowiedzialnych i złożonych zadań,
 - zlecanie badań nie mających znaczenia,
 - zlecanie zadań poniżej kwalifikacji,
 - wyrządzanie krzywd mających wpływ na efekt finansowy,
 - niszczenie dóbr materialnych w miejscu pracy lub w domu,
- **Kategoria V - bezpośrednie ataki na zdrowie**
 - stosowanie pogroźek dotyczących przemocy fizycznej,
 - stosowanie niegroźnych ataków agresji dla zastraszenia,
 - nadużycia fizyczne,
 - przemoc seksualna,

5. Jak pracować spokojnie i w zgodzie ze sobą?

- opanuj lęk, nerwy i inne negatywne emocje,
- nie postępuj wbrew sobie,
- ucz się asertywności (każdy ma prawo powiedzieć nie!),
- zmniejsz tempo pracy (strategia biernego oporu),
- żądaj ustalenia konkretnego zakresu obowiązków,
- nie daj spokoju naczelnemu kierownikowi (jeżeli trzeba idź wyżej),

6. Strony, na które warto zajrzeć:

- Krajowe Stowarzyszenie Antymobbingowe (<http://www.mobbing.most.org.pl/>),

- Mobbing - serwis dla pracodawców (<http://www.mobbing.pl/>),
- Ogólnopolskie Stowarzyszenie Antymobbingowe – OSA (http://www.osa_stow.republika.pl/),
- Rzecznik Praw Obywatelskich (<http://www.rpo.gov.pl/>).