

## Mobbing

**Mobbing** – termin wywodzący się z języka [angielskiego](#) od wyrazu "mob" (z [łac. mobilis](#) "ruchomy") co oznacza "tłum, natłok, banda"<sup>[1]</sup>. Odpowiednikiem polskiego *mobbingu* po angielsku jest na ogół *workplace bullying*<sup>[a]</sup> lub *workplace harassment*. *Workplace mobbing* używany jest w tym znaczeniu jedynie w literaturze naukowej.

**Mobbing** oznacza prześladowanie podwładnego lub współpracownika w miejscu pracy. Terminu mobbing w odniesieniu do zachowań występujących w [grupach społecznych](#) użył jako pierwszy szwedzki naukowiec [Peter-Paul Heinemann](#).

**Mobbing** zazwyczaj ma na celu lub skutkuje: poniżeniem, ośmieszeniem, zaniżeniem samooceny lub wyeliminowaniem albo odizolowaniem pracownika od współpracowników.

Istotnym zagadnieniem jest odróżnienie mobbingu od łamania [zasady równego traktowania w zatrudnieniu](#).

[Międzynarodowa Organizacja Pracy](#) definiuje pojęcie mobbingu jako *obraźliwe zachowanie poprzez mściwe, okrutne, złośliwe lub upokarzające usiłowanie zaszkodzenia jednostce lub grupie pracowników*.

Obejmuje ono sprzysięganie się lub mobbing przeciwko wybranemu pracownikowi, który staje się przedmiotem psychicznego dręczenia. Mobbing charakteryzuje się stałymi, negatywnymi uwagami lub krytyką, społecznym izolowaniem danej osoby, plotkowaniem lub rozprzestrzenianiem fałszywych informacji.

### Zwracanie pracownikowi uwagi na temat:

- niewywiązywania się z obowiązków i niedotrzymywania terminów zleconych prac,
- spóźnień,
- naruszania ogólnie panujących norm społecznych,
- niestosowania się do ogólnie panujących zasad i zarządzeń,
- naruszenia Regulaminu Pracy

**nie są mobbingiem!**

## Taktyki mobbingu

- taktyka upokorzenia
  - nieuzasadniona krytyka
  - zniesławienie
  - wyśmiewanie
  - nieodpowiednie żarty
  - obraźliwe gesty
  - sarkazm
  - publiczne krytykowanie wyglądu
- taktyka zastraszenia
  - zakaz robienia przerw pod groźbą utraty pracy
  - groźby ustne
  - używanie wulgaryzmów
  - stosowanie przemocy fizycznej
  - przymusowe zostawanie po godzinach pracy
  - zastraszanie zwolnieniem z pracy
- taktyka pomniejszenia kompetencji
- taktyka izolacji
- taktyka poniżania
- taktyka utrudniania wykonywania pracy

**Mobbing** może być działaniem bezpośrednim lub niebezpośrednim, tj. takim, w którym ofiara nie ma bezpośredniego kontaktu z osobą stosującą mobbing, a jedynie jest narażona na skutki jej zamierzonych nieetycznych działań.

## Działania mobbingowe

Mobbing jest zjawiskiem wielopostaciowym. Uważa się, że punktem wyjścia do powstania **mobbingu** jest konflikt o charakterze personalnym w środowisku pracy.

Przejawem mobbingu może być wiele zachowań, dlatego dokonano ich klasyfikacji na następujące grupy:

1. Działania wpływające negatywnie na proces **komunikacji**, np.:

- ograniczanie lub utrudnianie pracownikowi możliwości wypowiedzenia się,
- reagowanie na wypowiedzi i uwagi pracownika krzykiem, wyzwiskami lub głośnym wymyślaniem,
- systematyczne krytykowanie życia zawodowego i wykonywanej pracy,
- pisemne groźby i pogróżki,
- nękanie telefoniczne, SMS-ami, e-mailami, listami etc.

2. Działania wpływające negatywnie na **relacje międzypracownicze**, np.:

- unikanie rozmów z pracownikiem,
- przesadzanie go na miejsce z dala od współpracowników,
- przeszkadzanie w utrzymywaniu relacji międzypracowniczych.

3. Działania wpływające na negatywne **postrzeganie pracownika** w środowisku pracy, np.:

- szerzenie negatywnych opinii na temat pracownika,
- publiczne wyśmiewanie kompetencji pracownika oraz ich podważanie,
- publiczne wyśmiewanie wyglądu zewnętrznego,
- plotkowanie.

4. Działania wpływające negatywnie na **pozycję zawodową** osoby poszkodowanej, np.:

- utrudnianie wykonywania obowiązków zawodowych poprzez blokowanie dostępu do informacji służbowych, niezbędnych do realizacji zadań,
- odbieranie pracownikowi prac i zadań zleconych wcześniej do wykonania,
- zlecanie pracownikowi zadań poniżej jego umiejętności i kwalifikacji,
- zlecanie zadań przerastających możliwości i kompetencje pracownika,
- przydzielenie zbyt dużej ilości obowiązków w porównaniu z innymi pracownikami.

5. Działania wywierające szkodliwy wpływ na **zdrowie** poszkodowanego, np.:

- zlecanie prac szkodliwych,
- zlecanie zadań nadmiernie ciężkich w stosunku do fizycznych możliwości pracownika,

- zlecenie prac niebezpiecznych i zagrażających życiu.

## Czym jest mobbing?

**Międzynarodowa Organizacja Pracy** definiuje pojęcie mobbingu następująco: mobbing to obraźliwe zachowanie poprzez mściwe, okrutne, złośliwe lub upokarzające usiłowanie zaszkodzenia jednostce lub grupie pracowników / osób (...), którzy stają się przedmiotem psychicznego dręczenia.

Innymi słowy mobbing to proces przemocy i nękania psychicznego pracownika trwający nie krócej niż sześć miesięcy, stosowany systematycznie, przynajmniej raz w tygodniu, godzący w godność i osobowość człowieka, naruszający integralność psychiczną i fizyczną.

## Gdzie można spotkać się ze zjawiskiem mobbingu?

Ze zjawiskiem mobbingu możemy mieć do czynienia wszędzie tam, gdzie ludzie przebywają ze sobą w grupie przez dłuższy czas - w szkole, na wyższej uczelni, w miejscu pracy, w stowarzyszeniach i wspólnotach, a także - w rodzinie. Osoba nękana nie ma możliwości obrony, jest narażona na ataki często zarówno ze strony pracowników, jak i pracodawcy. Narzędzia wykorzystywane w praktykach mobbingowych to zwodzenie, szykany, podstęp i intryga, kłamstwa, plotki, oszczerstwa, zachowania sadystyczne. Celem sprawcy jest zepsucie opinii ofiary i zaszkodzenie jej w sposób, który pozwoli wyeliminować ją z pozycji jaką zajmuje.

**Mobbing w miejscach pracy** polega na wrogim i nieetycznym, systematycznie powtarzającym się zachowaniu skierowanym wobec jednej lub kilku osób, na skutek którego ofiary stają się bezradne i tracą możliwość obrony. Trwa to tak długo, jak długo trwają działania mobbingowe. Cechą charakterystyczną takich działań jest **systematyczność** (przynajmniej raz w tygodniu) oraz **długotrwałość** (przynajmniej pół roku). Rezultatem procesu nękania pracownika są psychosomatyczne i społeczne urazy występujące u ofiary - np. wywołują lęk związany z utratą zatrudnienia oraz wpływają na pogorszenie atmosfery i wydajności pracy w przedsiębiorstwie.

## Gdzie można spotkać się ze zjawiskiem mobbingu?

Ze zjawiskiem mobbingu możemy mieć do czynienia wszędzie tam, gdzie ludzie przebywają ze sobą w grupie przez dłuższy czas - w szkole, na wyższej uczelni, w miejscu pracy, w stowarzyszeniach i wspólnotach, a także - w rodzinie. Osoba nękana nie ma możliwości

obrony, jest narażona na ataki często zarówno ze strony pracowników, jak i pracodawcy. Narzędzia wykorzystywane w praktykach mobbingowych to zwodzenie, szykany, podstęp i intryga, kłamstwa, plotki, oszczerstwa, zachowania sadystyczne. Celem sprawcy jest zepsucie opinii ofiary i zaszkodzenie jej w sposób, który pozwoli wyeliminować ją z pozycji jaką zajmuje.

**Mobbing w miejscach pracy** polega na wrogim i nieetycznym, systematycznie powtarzającym się zachowaniu skierowanym wobec jednej lub kilku osób, na skutek którego ofiary stają się bezradne i tracą możliwość obrony. Trwa to tak długo, jak długo trwają działania mobbingowe. Cechą charakterystyczną takich działań jest **systematyczność** (przynajmniej raz w tygodniu) oraz **długotrwałość** (przynajmniej pół roku). Rezultatem procesu nękania pracownika są psychosomatyczne i społeczne urazy występujące u ofiary - np. wywołują lęk związany z utratą zatrudnienia oraz wpływają na pogorszenie atmosfery i wydajności pracy w przedsiębiorstwie.

### **Etapy mobbingu**

Można wyróżnić **kilka etapów** mobbingu. Na początku są to negatywne sygnały ze strony otoczenia, szerzenie plotek i pomijanie pracownika w codziennym życiu firmy. Stopniowo działania mobbingowe zaczynają się nasilać i przyjmować coraz bardziej poważną formę. Do grupy dołącza się pracodawca - o ile wcześniej nie był zaangażowany. Pracownik zostaje często obwiniany o sprawy, za które nie jest odpowiedzialny, nie bierze się go pod uwagę przy realizacji systemów motywacyjnych. Często również zostaje on zaklasyfikowany jako np. kłamca, plotkarz, nadwrażliwiec. Ofiara zaczyna odczuwać dolegliwości psychosomatyczne, żyje w ciągłym stresie, spada odporność organizmu.