

## ŠIKANA NA PRACOVISKU, MOBBING A BOSSING

- **šikanu** možno podľa odbornej definície chápať ako opakované, zdravie poškodzujúce konanie. Medzi základné charakteristiky pritom platí, že musí ísť o nepretržité prejavy agresívneho správania, ktoré sú mierené na konkrétnu osobu
- za **mobbing/bossing** sa považuje psychický teror, ku ktorému dochádza približne jedenkrát do týždňa za polročné obdobie
- **mobbing** – rovnocenné postavenie
- **bossing** – nadradená pozícia šikanujúcej osoby

### PREJAVY ŠIKANY

- zadávanie väčšieho množstva práce ako ostatným
- zadávanie nesplniteľných úloh, nereálnych termínov alebo nezmyselných úloh
- prideľovanie úloh, ktoré sú pod úrovňou Vašich kompetencií (schopností, možností)
- neustále kritizovanie, posmešky, opakované pripomínanie Vašich chýb alebo omylov
- zatajovanie, zdržovanie informácií, ktoré sú potrebné na plnenie úloh a ovplyvňujú Váš pracovný výkon
- šírenie nepravdivých informácií, nepodložených tvrdení o Vás, ohováranie, intrigy a klebety voči Vašej osobe
- ignorovanie, vylúčenie, prerušenie kontaktov s Vami zo strany kolegov
- útočné a urážlivé poznámky na Vašu osobu
- pokrikovanie, nadávky a prejavy spontánneho hnevu (zlosti) voči Vám
- zstrašovanie rôznymi gestami ako napr. ukazovaním prstom, vstupovaním do osobného priestoru
- vystavovanie nezvládnuteľnej pracovnej záťaži alebo naopak, nezadávanie žiadnych pracovných úloh

- narážky a signály od nadriadených alebo kolegov, že by ste mali opustiť Vašu prácu
- obmedzenie možnosti vyjadriť sa (niečo povedať)

**Mobber** je páchatel mobbingu, agresor alebo človek, ktorý druhým ubližuje a pácha na nich násilie, **aktívne a neľútostne vyvíja nátlak** na svojho kolegu, nadriadeného alebo podriadeného.

**Pomocníci resp. prisluhovači mobbera** sú spolupracovníci/, ktorí/é sú natoľko ovplyvnení mobberom, že sami zaujmú voči obeti nepriateľské a odmietavé správanie smerujúce k jej pracovnej i sociálnej eliminácii. V mnohých prípadoch ich k tomu vedie pocit neistoty a ohrozenia z prítomnosti daného kolegu, ktorý je vyvolaný samotným mobberom.

**Obetou mobbingu sa môže stať každý.** Obetami sa často stávajú ľudia, ktorí sú čestní, obhajujú spravodlivosť a neboja sa vyjadriť svoj názor. Tiež ľudia, ktorí sú šikovní a zároveň obľúbení v kolektíve, čím ich ostatní zamestnanci alebo nadriadení vnímajú ako konkurenciu, ktorú chcú odstrániť. Obetou sa môžu stať aj osoby, ktoré sú určitým spôsobom iné, nápadné, či výrazné, pričom odlišnosti môžu byť fyzickej i psychickej podstaty. Príkladom je žena v mužskom kolektíve, cudzinci, ľudia s postihnutím, málo sebavedomí ľudia, či naopak ľudia s prílišným sebavedomím a pod.

### FÁZY PRIEBEHU MOBBINGU

**Vznik konfliktu** - šikana začína zväčša nenápadne, menším konfliktom, napätím bez konkrétneho dôvodu, výmenou názorov alebo rozdielnymi názormi.

**Psychický teror voči obeti** - v prípade nekonštruktívneho riešenia konfliktu alebo vzniknutej situácie agresor začína so šikanujúcimi aktivitami. Jednotlivé prejavy šikany samostatne v tejto fáze pôsobia nevinne a práve kvôli tomu sa tieto prejavy vo väčšine prípadov podcenia. Tým mobbing prechádza do tretej fázy.

**Prípady sa stávajú verejne známe, oficiálne** - neriešenie situácie zo strany nadriadených vedie k tomu, že situáciu si začne všimáť aj okolie. U obete klesá pracovný výkon, agresor má čas aj energiu na ďalšie útoky. Psychicky deptaný pracovník sa dopúšťa stále viac chýb, nepodáva požadovaný výkon, má absencie v práci atď., a tak ho začínajú neinformovaní spolupracovníci vnímať ako neschopného.

**Vylúčenie obete z kolektívu** – izolácia obete, snaha zbaviť sa pracovníka/čky preložením na iné pracovisko, dotlačením k dohode o skončení pracovného pomeru alebo výpovedi, následné psychické ťažkosti spojené s problémami uplatniť sa na trhu práce.

### NÁSLEDKY ŠIKANY

- zdravotné problémy (bolesti hlavy, žalúdočné problémy, nespavosť, zníženie imunity, psychické problémy), pocity menejcennosti, krivdy, hnevu a beznádeje
- znížená výkonnosť, väčšia chybovosť v práci
- práca pod neustálym stresom, strach ísť do práce
- následný negatívny vplyv na súkromie, rodinný život

### PRÁVNA ÚPRAVA

V SR absentuje zákon, ktorý by samostatne riešil šikanu na pracovisku. Súvisiaca právna úprava:

**Ústava SR**, čl. 36 – právo zamestnancov na spravodlivé a uspokojivé pracovné podmienky a čl. 12, kde je upravený zákaz diskriminácie

**Zákonník práce**, čl. 2: „Výkon práv a povinností vyplývajúcich z pracovnoprávných vzťahov musí byť v súlade s dobrými mravmi; nikto nesmie tieto práva a povinnosti zneužívať na škodu druhého účastníka pracovnoprávneho vzťahu alebo spoluzamestnancov.“ a § 13: "Zamestnávateľ je v pracovnoprávných vzťahoch povinný zaobchádzať so zamestnancami v súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania ustanovenou pre oblasť

pracovnoprávných vzťahov osobitným zákonom o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou a o zmene a doplnení niektorých zákonov."

**Antidiskriminačný zákon** – obťažovanie ako samostatná forma diskriminácie- § 2a ods. 4 ADZ:

"Obťažovanie je také správanie, v dôsledku ktorého dochádza alebo môže dôjsť k vytváraniu zastrašujúceho, nepriateľského, zahanbujúceho, ponižujúceho, potupujúceho, zneuctievajúceho alebo urážajúceho prostredia a ktorého úmyslom alebo následkom je alebo môže byť zásah do slobody alebo ľudskej dôstojnosti."

**Zákon o zriadení Slovenského národného strediska pre ľudské práva** - Stredisko je oprávnené vydávať odborné stanoviská a zastupovať účastníka v súdnom konaní vo veciach súvisiacich s porušením zásady rovnakého zaobchádzania. Stredisko zabezpečuje právnu pomoc obetiam diskriminácie a vykonáva nezávislé zisťovania týkajúce sa diskriminácie. Súdny, prokuratúra, iné štátne orgány, orgány územnej samosprávy, orgány záujmovej samosprávy a iné verejnoprávne inštitúcie sú povinné na požiadanie Strediska v určenej lehote poskytnúť Stredisku informácie o dodržiavaní ľudských práv.

## RIEŠENIE ŠIKANY NA PRACOVISKU

### **Rady pre obeť**

**Veľa obetí šikany situáciu vôbec nerieši, radšej trpia a dúfajú, že sa to nejako vyrieši bez zásahu či aktivity. V prípade, že máte pocit, že ste na pracovisku obeťou šikany, je nevyhnutné, aby ste si zabezpečili čo najviac dôkazov, ktoré takéto správanie preukážu - listinné dôkazy a svedecké výpovede.**

**Je potrebné, aby ste situáciu aktívne a konštruktívne riešili.** Máte nasledovné možnosti:

- rozhovor s mobberom
- rozhovor a písomné upozornenie adresované priamemu nadriadenému/nej mobbera

- hľadanie opory v Etickom kódexe
- upozorniť ďalšie inštitúcie: Inšpektorát práce, Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, odborové organizácie atď.
- žaloba na súd

### **Rady pre svedka – kolegu/kolegyňu obeť**

Je potrebné, aby **obeť cítila podporu od ostatných kolegov.** Je nevyhnutné, aby sa ostatní postavili na stranu obeť, keďže **často chýbajú listinné dôkazy** a jedinou možnosťou ako dokázať šikanu na pracovisku sú práve **svedecké výpovede.** Dôležité je nemať strach, nebáť sa otvorene hovoriť o probléme a **situáciu aktívne a konštruktívne riešiť.**

Máte nasledovné možnosti:

- obhajoba obeť pred agresorom
- osobná psychická podpora obeť
- iniciovanie zapojenia ostatných kolegov do hľadania spôsobu pomoci obeť
- v prípade potreby dosvedčiť šikanujúce správanie zo strany nadriadeného (kolegov) vo forme svedeckej výpovede

### **PROBLÉMY S ÚČINNOU OBRANOU OBEŤ**

- dôkazná núdza (nedostatok listinných dôkazov, strach ostatných zamestnancov svedčiť)
- jednotlivé prejavy šikany samostatne môžu pôsobiť nevinne
- problematický mechanizmus riešenia sťažností na pracovisku
- vyčíslenie konkrétnej sumy ako náhrady nemajetkovej ujmy v peniazoch



**PRE ĽUDSKÉ PRÁVA**

Laurinská 18, 811 01 Bratislava, 02/208 501 14  
info@snslp.sk, www.snslp.sk

## **MOBBING, BOSSING A ŠIKANA NA PRACOVISKU**



Kontakty na regionálne kancelárie Strediska môžete nájsť na webovej stránke: [www.snslp.sk](http://www.snslp.sk)

\* Všetky názvy a výrazy v tomto letáku sa rovnocenne vykladajú v ženskom aj mužskom rode