

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Mobbing, czyli nie czyn drugiemu, co tobie niemiłe

Ludzie tracą orientację w tym, co przyzwoite, albo przymykają oko na zachowania, które upokarzają, odbierają drugiemu godność, marginalizują w grupie społecznej, wystawiają na

szyderstwa i pośmiewisko, nie dają prawa do obrony - uważa prof. Dorota Merecz-Kot. Mobbing jawny i ten "w białych rękawiczkach" psycholog omówiła już na ponad dwustu wykładach i szkoleniach.

Prof. Merecz-Kot pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, gdzie bada patologie relacji międzyludzkich w pracy - takie jak agresja, mobbing, molestowanie seksualne i dyskryminacja. Jest ekspertką w zakresie zdrowia psychicznego pracujących, jej prace poświęcone są także stresowi zawodowemu oraz stresowi traumatycznemu w życiu zawodowym i pozazawodowym.

Jej zdaniem, mówienie o mobbingu jest trudne, ponieważ w społeczeństwie nastąpiła erozja norm i dobrego obyczaju. "Społeczne przyzwolenie na przedmiotowe czy instrumentalne traktowanie drugiego człowieka i brak elementarnej kindersztuby epatujące nas codziennie na ulicach, w środkach masowego przekazu i mediach społecznościowych sprawia, że wielu ludzi albo traci orientację w tym, co przyzwoite a co nie, bądź bezradnie przymyka oko na dziejące się zło" - ocenia psycholog.

Przyznaje, że coraz częściej musi tłumaczyć rzeczy podstawowe - wychodząc od powiedzenia: "nie czynь drugiemu, co tobie niemiłe". Stwierdzenie: "są rzeczy, których nie uchodzi robić" podczas niektórych prowadzonych przez nią wykładów i szkoleń wywołuje tylko zdziwienie.

PRZEMOC PSYCHICZNA W PRACY, SZKOLE, NA UCZELNI

Badaczka definiuje mobbing jako sprzeniewierzenie się dobremu obyczajowi, który nakazuje z szacunkiem traktować drugiego człowieka. To zachowania i działania, które upokarzają, odbierają drugiemu godność, marginalizują w grupie społecznej, wystawiają na szyderstwa i pośmiewisko, odbierają głos i prawo do obrony.

"Nie muszą być to spektakularne akcje w postaci krzyków i wyzwisk, drastycznej i oczywistej niesprawiedliwości w traktowaniu pracownika lub współpracownika. Najgorszy z możliwych to mobbing +w białych rękawiczkach+, czyli szyderstwo rzucone w twarz, gdy nikt inny nie słyszy. Również niezauważanie, czyli największa psychiczna męka ostracyzmu, kiedy stajemy się niegodni nawet spojrzenia drugiej osoby" - wylicza prof. Merecz-Kot.

Kolejne przykłady ukrytego mobbingu to skrajny formalizm stosowany tylko wobec jednej osoby, specyficzna intonacja głosu w treściowo neutralnym poleceniu, wykorzystywanie wyższego stanowiska do nękania, opowiadanie żartów, które odnoszą się do cech mobbowanego, szkodenie mu poza miejscem pracy poprzez rozsiewanie plotek i insynuacje.

"Dodajmy do tego uporczywą powtarzalność tych zachowań, skutkującą wyczerpaniem emocjonalnym osoby nękanego i częstą obojętność osób zarządzających - dyrektorów i właścicieli firm uznających, że problemu nie ma" - podsumowuje prof. Merecz-Kot.

PRAWO PRACY NIE CHRONI PRZED MOBBINGIEM

Zdaniem badaczki, polskie prawo pracy nie daje wystarczającej ochrony przed mobbingiem. Prof. Merecz-Kot spotyka się z niewystarczającą wiedzą na temat mobbingu w środowisku sędziów i adwokatów. Dodatkowo stwierdza, że nawet taka ochrona nie obejmuje osób zatrudnionych na umowach cywilnoprawnych czy policjantów.

"Stroną w postępowaniu przed sądem pracy jest pracodawca, a ten niekoniecznie jest sprawcą mobbingu. Dlatego faktyczni sprawcy często pozostają bezkarni i co więcej, taka konstrukcja prawna

motywuje niektórych pracodawców do +zacierania śladów+ mobbingu i stawania po stronie mobbera po to, by oczyścić się ze stawianych przed sądem zarzutów" - mówi psycholog.

Dodaje, że cieszą ją wygrane przez pracowników sprawach o odszkodowanie lub zadośćuczynienie z tytułu mobbingu. Jednak widzi również wieloletnią samotną walkę o własną godność i sprawiedliwość. Psycholog obserwuje, że prawnicy, którzy reprezentują pracodawców, często pozwalają sobie na insynuacje. Sugerują oni, że nie tyle czyn sam w sobie podlega ocenie moralno-prawnej, ale cechy osoby nękaney.

Badaczka przyznaje, że w niektórych sytuacjach problem powstaje przez zachowanie osoby, która w konsekwencji jest później mobbowana, ale podkreśla, że to na pewno nie niweluje moralnej i prawnej niedopuszczalności czynu.

"Nie zgodzilibyśmy się przecież ze stwierdzeniem, że Pani Kowalska, wielokrotnie okradana ze swoich zapasów, jest sama sobie winna, bo robi takie pyszne przetwory, ani z tezą, że spacer nocą i krótka spódniczka, którą nosiła nasza córka, usprawiedliwiają gwałt" - mówi prof. Merecz-Kot.

Z jej analiz wynika, że mobbing w Polsce dotyka ok. 10 proc. pracowników. Takie doświadczenie rujnuje kariery, zdrowie psychiczne poszkodowanych, przynosi cierpienie ich bliskim. Ofiarami mobbingu są też jego cisi obserwatorzy - współpracownicy. Koszty ponoszą także pracodawcy - to zła opinia o firmie, rotacje kadr, brak lojalności i zaangażowania, zachowania odwetowe w mediach, w tym mediach społecznościowych.

JAK SIĘ BRONIĆ

Psycholog radzi, aby nie dopuszczać, by pojedyncze wrogie zachowania sprawcy przerodziły się w systematyczne nękanie. Powinniśmy reagować na każde przekroczenie granic przyzwoitego zachowania i głośno komentować to, co się dzieje. Badaczka podaje przykład takiego komunikatu: „Czy zauważyła pani, że kiedy rozmawiamy, mówi pani podniesionym głosem, co nie zdarza się pani przy innych pracownikach?” albo: „Bardzo pana proszę, by nie komentował pan mojej osoby ani mojej pracy na forum publicznym.”

Jej zdaniem, warto szukać sprzymierzeńców wśród współpracowników, odnotowywać zaistniałe fakty, by móc w sposób kompletny przedstawić je swojemu szefowi, albo - gdy to on jest sprawcą - wyższej kadrze zarządzającej, związkowi zawodowemu. Warto też korzystać z mediacji.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29518.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy