

Lenka Svobodová

NENECHTE SE ŠIKANOVAT KOLEGOU

Mobbing – skrytá hrozba



Poradce
ro praxi

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Děkuji svým rodičům
za morální podporu nejen při psaní této knihy.*

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejružnějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.*

PhDr. Lenka Svobodová

Nenechte se šikanovat kolegy

Mobbing – skrytá hrozba

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 3248. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2008

Vytiskly tiskárny EKON, družstvo

Srázná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2008

Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2474-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6109-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

O autorce	9
Slovo autorky	11
Komu je kniha určena?	13
Úvod	15
 1. kapitola	
Trocha teorie nikoho nezabije aneb něco málo z historie a současnosti	17
1.1 Patologické vztahy v práci	18
1.2 Co to vlastně mobbing je	18
1.3 Malý exkurs do historie aneb pátrání po původu slova mobbing	19
1.4 Šikana, nebo mobbing?	20
1.5 Výskyt mobbingu	21
 2. kapitola	
Poznám ho aneb znaky a cíle mobbingu	23
2.1 Malý test: Jste vystaveni mobbingu?	24
2.2 Mobbing není konflikt	26
2.3 Znaky mobbingu	26
2.3.1 Beze stop?	27
2.3.2 Skrytost	28
2.3.3 Zákeřnost	28
2.3.4 Nebezpečnost	29
2.4 Mobbing, nebo paranoia?	29
2.5 Cíle mobbingu	30
 3. kapitola	
Proč mobbing přichází na svět aneb příčiny mobbingu	33
3.1 Proč mobbing existuje?	34
3.2 Příčiny vzniku mobbingu	34
3.2.1 Atmosféra na pracovišti nahrávající mobbingu	35

3.2.2 Příčiny vzniku mobbingu plynoucí ze špatného stylu řízení	36
3.2.3 Riziková pracoviště	38

4. kapitola

Všechno má svá pravidla aneb fáze mobbingu	39
4.1 Všechno začíná konfliktem	40
4.2 Systematický psychický teror	41
4.3 Když mobbing už nelze utajit aneb mobbing – věc veřejná	42
4.4 Oficiální vyloučení – mobber vyhrál	42

5. kapitola

Co je to za člověka, který mi ubližuje aneb mobber a jeho motivy ...	45
5.1 Může to být kdokoli?	46
5.2 Kdo je to mobber?	46
5.3 Profil pachatele mobbingu	46
5.3.1 Temperamentové charakteristiky	47
5.3.2 Vztahy k druhým	47
5.3.3 Emoce a charakter	48
5.3.4 Zodpovědnost	48
5.3.5 Únikové strategie	49
5.4 Typy mobberů	49
5.4.1 Co může vést mobbera k útokům?	49
5.5 Kdo je horším mobberem – muž, nebo žena?	53

6. kapitola

Mohu to být i já aneb existuje typická oběť?	55
6.1 Existuje profil typické oběti?	56
6.1.1 Fyzická odlišnost	56
6.1.2 Psychická odlišnost	57
6.1.3 Nový pracovník	59
6.1.4 Obětní beránek	60
6.2 Odolnost proti mobbingu	61
6.3 Je oběť spoluvínikem?	61
6.4 Vztah mobbera a jeho oběti	62

7. kapitola

Mobber útočí aneb techniky a zbraně mobbingu	63
7.1 Techniky mobbingu	64
7.1.1 Slovní útoky	65

7.1.2 Mimoslovní útoky	67
7.1.3 Další techniky	67
7.1.4 Zákeřné způsoby boje	69
7.2 Jak probíhá komunikace s mobberem?	70

8. kapitola

Co to s námi dělá aneb jaké jsou reakce na mobbing	73
8.1 Jak na mobbing reaguje oběť	74
8.2 Reakce ostatních kolegů	77
8.3 Reakce rodiny a přátel	79

9. kapitola

Jak to může končit aneb důsledky mobbingu	81
9.1 Důsledky pro jedince	82
9.1.1 Psychické důsledky	83
9.1.2 Psychosomatické důsledky	84
9.1.3 Sociální důsledky	84
9.2 Důsledky pro firmu a společnost	85

10. kapitola

Nenechte si to líbit aneb jak se bránit mobbingu	87
10.1 Prevence z pohledu firmy	88
10.1.1 Pravidla	88
10.1.2 Výběr pracovníků	89
10.1.3 Dostatek informací	89
10.1.4 Vedoucí pracovník	90
10.2 Prevence z pohledu jedince	91
10.3 Co dělat, když už mobbing nastal?	91
10.4 Jak mohou pomoci kolegové?	97
10.5 Co by měl udělat nadřízený?	97
10.6 Jak může pomoci rodina?	98
10.7 Co může udělat společnost?	99
10.8 Právní obrana	99

Závěr	103
--------------------	------------

Seznam literatury	105
--------------------------------	------------

O autorce

PhDr. Lenka Svobodová (*1971)

Vystudovala jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy (2001). V roce 2002 složila rigorózní zkoušku, v současné době pokračuje v postgraduálním studiu (PhD.). Již během studia na VŠ si začala plnit svůj dětský sen a pracovala jako učitelka. Po státní zkoušce se do školství vrátila a věnovala se dětem s poruchami učení a chování. Další zkušenosti sbírala

v oblasti kariérového poradenství a výzkumů ve školství. Poté pracovala ve Speciálněpedagogickém centru pro mentálně postižené. Právě zkušenosti ze školství ji inspirovaly k napsání knihy na téma patologických vztahů na pracovišti. V současné době působí ve Výzkumném ústavu bezpečnosti práce. Je členkou Českomoravské psychologické společnosti (ČMPS) a zakladatelkou časopisu Psychologie Dnes (dříve PROPSY). Věnuje se lektorské a publikační činnosti. Je spoluautorkou knihy pro uchazeče o studium na VŠ – Testy na andragogiku a personální řízení (Tutor 2004, Fragment 2008), autorkou regionální monografie Záhornice v běhu staletí (2000) a několika článků (např. Československá psychologie, Psychologie v ekonomické praxi, MF Dnes, ...). Ve volném čase hraje florbal, jezdí na kole a trampuje po českých, moravských a slezských hradech či zříceninách.



O autorce

svob.lenka@seznam.cz

Slovo autorky

K napsání knihy *Nenechte se šikanovat kolegou aneb Mobbing – skrytá hrozba* mě inspirovalo několik okolností. Na počátku stála vlastní zkušenost. Poté jsem se začala zajímat o teoretickou stránku věci a rozhodla se vyhledat všechny dostupné materiály i hovořit na toto téma s lidmi. Zjistila jsem, že zatímco jedna část mnou „zkoumané“ populace má podobné zkušenosti jako já, druhá část vykazovala naprostou neinformovanost. Velké množství více či méně závažných případů mě přivedlo k rozhodnutí, že je potřeba tuto problematiku přestat přehlížet, chodit okolo ní po špičkách nebo se tvářit, že vůbec neexistuje.

Slovo šikana v názvu sice není úplně vhodným synonymem slova mobbing, nicméně jsem ho zvolila proto, že jeho význam je všem známý, a tedy i dostatečně srozumitelný.

Jména v příkladech – paní Nováková a pan Novák – jsou vybrána jako synonyma pro ženské či mužské oběti mobbingu v mé knize a se jmény skutečných obětí nemají nic společného.