

„Klik, enter, hejt. Cyberprzemoc w pracy – ukryta przemoc cyfrowa”

W dobie dynamicznej cyfryzacji życia zawodowego, cybermobbing staje się coraz poważniejszym zagrożeniem w środowisku pracy. Zjawisko to, nierzadko bagatelizowane, niesie poważne konsekwencje zarówno dla pracowników, jak i całych organizacji.

Ponad 48% pracowników w Polsce doświadczyło w ostatnim roku przynajmniej jednej formy cyberprzemocy, a co ósma osoba jest regularnie jej ofiarą. To główne wnioski z najnowszego raportu pt. „Cyberprzemoc w pracy”, opracowanego przez **dr Magdalenę Warszawską-Makuch** z Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB). Skala problemu, jego konsekwencje i brak wystarczających regulacji prawnych sprawiają, że cybermobbing staje się jednym z najpoważniejszych wyzwań współczesnego rynku pracy.

Stare mechanizmy, nowe narzędzia – jak rozumiemy cyberprzemoc dziś?

Cybermobbing to forma agresji realizowanej za pomocą technologii komunikacyjnych – e-maili, komunikatorów, mediów społecznościowych czy systemów firmowych. W pracy przyjmuje on różne formy: od ignorowania wiadomości, przez publiczne poniżanie, po rozpowszechnianie fałszywych informacji i cyberstalking.

Jak podkreśla autorka raportu, **dr Magdalena Warszawska-Makuch** „*zjawisko cyberprzemocy to nie tylko indywidualne dramaty, ale także realne zagrożenie dla zdrowia publicznego i efektywności organizacyjnej*”.

Dane, które nie pozostawiają złudzeń:

- 48% pracowników doświadczyło w ciągu roku co najmniej jednej formy cybermobbingu.
- 12,8% było narażone na przemoc cyfrową regularnie (co najmniej raz w miesiącu).
- W sektorze IT odsetek ofiar wynosi aż 18%, w finansach – 14%, w sektorze naukowo-technicznym – 11%.
- 7,3% badanych zgłasza, że jest nękanym co najmniej raz w tygodniu, a 3,5% – codziennie.

Osoby narażone na cybermobbing wykazują znacznie gorszy stan zdrowia psychicznego i niższy poziom kreatywności w porównaniu z pracownikami, którzy nie doświadczyli tego problemu.

Cybermobbing boli – psychicznie, fizycznie i... ekonomicznie

Raport wskazuje na dramatyczne skutki dla zdrowia psychicznego: przewlekły stres, depresję, zaburzenia lękowe, PTSD, bezsenność i somatyczne objawy (ból głowy, trawienia, choroby sercowo-naczyniowe). Te problemy wpływają bezpośrednio na funkcjonowanie zawodowe – powodują spadek efektywności, wypalenie zawodowe, a w skrajnych przypadkach – odejście z pracy.

Dla organizacji cybermobbing to nie tylko problem etyczny, ale i ekonomiczny:

- Wzrost rotacji i absencji chorobowej,
- Obniżenie morale i efektywności zespołów,
- Straty wizerunkowe i ryzyko prawne.

Cyberloafing – zjawisko, w którym pracownicy często w reakcji na stres, przeciążenie obowiązkami lub spadek motywacji poświęcają czas w pracy na aktywność niezwiązaną z obowiązkami zawodowymi (nawet 2,5 godziny dziennie).

Możliwe skutki dla organizacji:

- spadek produktywności,
- opóźnienia w realizacji zadań,
- napięcia w zespole i poczucie nierównego,
- obciążenia pracą,
- trudności w utrzymaniu dyscypliny i zaangażowania.

Co możemy zrobić już teraz?

Raport CIOP-PIB wskazuje szereg działań prewencyjnych:

- Wprowadzenie wewnętrznych polityk antymobbingowych dostosowanych do warunków cyfrowych,
- Szkolenia dla pracowników i kadry zarządzającej z zakresu etyki cyfrowej i rozpoznawania cyberprzemocy,
- Anonimowe kanały zgłoszeniowe i ochrona sygnalistów,
- Wsparcie psychologiczne i programy treningu regulacji emocji,
- Budowanie kultury organizacyjnej opartej na zaufaniu, empatii i odpowiedzialności cyfrowej.

Wyniki badań jednoznacznie pokazują, że cyfrowa przemoc w środowisku pracy nie jest marginalnym problemem. Media, pracodawcy, działy HR, związki zawodowe i specjaliści BHP mają dziś narzędzia i wiedzę, by realnie temu przeciwdziałać.

Link do raportu: www.ciop.pl/cyberprzemoc-raport

Kontakt dla mediów:

dr Magdalena Warszewska-Makuch

Zakład Ergonomii, CIOP-PIB

Tel.: +48 22 623 32 76

E-mail: mawar@ciop.pl

CIOP-PIB jest wiodącą placówką naukowo-badawczą w Polsce, zajmującą się kompleksowym kształtowaniem warunków pracy zgodnie z psychofizycznymi możliwościami człowieka. Instytut prowadzi badania naukowe i prace rozwojowe w zakresie bezpieczeństwa, higieny pracy i ergonomii, a także realizuje zadania o kluczowym znaczeniu dla polityki społeczno-gospodarczej państwa w tym obszarze.