

Toxická kultúra na pracovisku: Ako šikana ničí pracovné prostredie a životy zamestnancov.

Šikana na pracovisku je fenomén, ktorý nie je len súčasťou bežných problémov zamestnancov, ale zároveň ovplyvňuje celkové zdravie, produktivitu a kultúru organizácie. S touto skutočnosťou sa potýkajú zamestnanci po celom svete. Napriek tomu, že v niektorých krajinách je šikana v práci stále tabuizovaná, jej negatívne dôsledky sú nezvratné a nezriedka vedú až k právnym konzekvenciám. V tomto článku sa pozrieme na to, ako šikana v práci znižuje výkon organizácie, ako je možné tomuto problému predchádzať a aké dobré praktiky zo zahraničia by sme mali implementovať na Slovensku.

Čo je šikana na pracovisku?

Šikana na pracovisku môže mať mnoho podôb a nie vždy je ľahké ju identifikovať. Zatiaľ čo verbálne útoky, ako urážky a ponižovanie, sú najrozpoznatelnejšie, niektoré formy šikany sú jemnejšie, ale rovnako škodlivé. Môže ísť o:

- **Verbálne útoky:** Urážky, ponižovanie pred ostatnými kolegami alebo vedením, šírenie klebiet, výsmech.
- **Psychologické zneužívanie:** Zastráňovanie, manipulácia alebo zasahovanie do osobného života zamestnanca.
- **Sociálna izolácia:** Izolovanie jednotlivca z kolektívu, ignorovanie jeho prítomnosti, vylúčenie z tímových aktivít.
- **Zneužívanie moci:** Preťažovanie úlohami, nedostatok podpory zo strany nadriadených, neobjektívne hodnotenie alebo neprimerané kritizovanie.

V prípade, že šikana nie je riešená, môže viesť k vážnym následkom pre obeť, ale aj pre celé pracovné prostredie.

Dopady šikany na zamestnancov a organizácie

Šikana na pracovisku vedie k mnohým negatívnym dôsledkom, nielen pre jednotlivcov, ale aj pre organizáciu ako celok. Pre zamestnancov môžu byť tieto dopady extrémne vážne a môžu mať vplyv na ich duševné zdravie a kvalitu života.

- **Psychické problémy:** Dlhodobá šikana spôsobuje stres, depresiu, úzkosť a poruchy spánku. Zamestnanci môžu mať problémy so sústredením a znižuje sa ich schopnosť vykonávať svoju prácu na požadovanej úrovni.
- **Zníženie motivácie:** Nepříjemná atmosféra na pracovisku vedie k tomu, že zamestnanci strácajú záujem o svoju prácu. Títo ľudia sú menej produktívni, menej angažovaní a menej verní svojej organizácii.

- **Zvýšené absencie a fluktuácia:** Pracovné prostredie, ktoré podporuje šikanu, vedie k tomu, že zamestnanci častejšie vyhľadávajú lekársku pomoc alebo sa rozhodnú opustiť firmu. Fluktuácia zamestnancov má výrazný dopad na ekonomiku organizácie.
 - **Strata reputácie organizácie:** Firmy, ktoré umožňujú šikanu na pracovisku, strácajú povest medzi zamestnancami aj verejnosťou. To môže viesť k ťažkostiam pri získavaní nových talentov a zákazníkov.
-

Medzinárodné príklady dobrých praktík

Riešenie šikany na pracovisku je často predvídateľnejšie a efektívnejšie v krajinách, ktoré majú jasnú legislatívu a kultúru preventívnych opatrení. Tu sú niektoré príklady z krajín, ktoré sa ukázali byť úspešné v boji proti šikane na pracovisku:

1. **Švédsko:** V tejto krajine existuje striktné vypracovaná legislatíva v rámci *Work Environment Act*, ktorá zakazuje šikanu a diskrimináciu na pracovisku. Zamestnávateľia sú povinní vytvoriť politiky proti šikane a podporovať školenia pre manažérov a zamestnancov na túto tému. V prípade porušenia týchto predpisov môže byť firma podrobená pokutám. Mnoho firiem implementuje systematické školenia na rozpoznanie a riešenie konfliktov na pracovisku.
 2. **Austrália:** Program *Beyond Blue* sa zameriava na zlepšenie psychického zdravia na pracovisku a boj proti šikane. Tento program obsahuje množstvo nástrojov a školení pre zamestnávateľov a zamestnancov, ako aj anonymnú podporu pre obeť šikany prostredníctvom horúcej linky a poradenstva. Taktiež zaviedli pravidelné audity pracovného prostredia, aby sa zistilo, aké je riziko šikany.
 3. **Nový Zéland:** Tu je šikana na pracovisku právne upravená v rámci zákonov o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci. Zamestnávateľia sú povinní implementovať procedúry na prevenciu šikany. Zároveň sa zabezpečuje transparentnosť pri nahlásení šikany, aby sa predišlo odplate zo strany nadriadených. Programy ako *WorkSafe* pomáhajú organizáciám riešiť šikanózne správanie a zvyšujú povedomie o negatívnych dôsledkoch takéhoto správania.
 4. **Japonsko:** Kultúra a etika sú kľúčovými piliermi japonských spoločností. V Japonsku je zavedený systém nezávislých mediátorov, ktorí sú školení na riešenie konfliktov na pracovisku. Ich úloha je v tom, aby pomohli riešiť problémy medzi zamestnancami bez toho, aby to ohrozilo pracovníkov alebo spoločnosť.
-

Výzvy a riešenia na Slovensku

Na Slovensku je téma šikany stále tabuizovaná. Neexistujú dostatočne silné právne predpisy, ktoré by šikanu na pracovisku riešili komplexne. Zamestnanci sa často boja šikanu nahlásiť, pretože sa obávajú odvety zo strany nadriadených alebo ztráty zamestnania. Aj keď niektoré slovenské firmy začínajú riešiť tento problém, stále sú ďaleko za svojimi západnými kolegami.

Kroky k zmene

- **Legislatívne kroky:** Zavedenie zákonov, ktoré budú chrániť zamestnancov pred šikanou, ako to urobili krajiny ako Švédsko a Austrália. Tieto zákony by mali zahŕňať povinnosť zaviesť politiku proti šikane a pravidelné školenia pre zamestnancov.
 - **Vytvorenie podpory pre obeť šikany:** Anonymné linky pomoci, mediátori a špeciálne programy by mohli byť účinným nástrojom v prevencii a riešení šikany.
 - **Vzdelávanie manažérov a zamestnancov:** Školenia, ktoré naučia zamestnancov rozpoznať toxické správanie, a manažérov riešiť konflikty efektívne a citlivo.
-

Záver

Šikana na pracovisku je vážnym problémom, ktorý nie je možné ignorovať. Zamestnávateľia musia prijať zodpovednosť za vytváranie bezpečného a podporujúceho pracovného prostredia. Ak budeme nasledovať dobré príklady zo zahraničia, môžeme sa vyhnúť mnohým negatívnym dôsledkom a vytvoriť prostredie, v ktorom zamestnanci môžu rozvíjať svoj potenciál bez strachu. Pre slovenské firmy je teraz čas konať, implementovať účinné politiky a poskytovať podporu pre tých, ktorí sa stali obeťami šikany.

Zdroje:

1. *European Agency for Safety and Health at Work* - www.osha.europa.eu
2. *Workplace Bullying Institute* - www.workplacebullying.org
3. *Beyond Blue* - www.beyondblue.org.au
4. *Health and Safety Executive UK* - www.hse.gov.uk
5. *WorkSafe New Zealand* - www.worksafe.govt.nz