

Materiały seminaryjne

WEBINAR pt. „Człowiek w pracy – obciążenie, stres i regeneracja w tradycyjnych i nowych formach pracy”.
28 listopada 2025 r.

Program

11:00 – 11:10 **Przywitanie i wprowadzenie**
dr Zofia Mockało, kierowniczka Pracowni Psychologii i Socjologii Pracy, CIOP-PIB

Część 1. Szkolenie pn. Diagnostyka i praktyczne metody wspierania dobrostanu pracowników

11:10 – 11:30 **Diagnostyka psychicznego obciążenia prac**
mgr Łukasz Kapica, CIOP-PIB

11:30 – 11:50 **Jak wspierać dobrostan pracowników w nowych formach pracy? Rola środowiska pracy w efektywnej regeneracji po pracy**
dr Zofia Mockało, CIOP-PIB

11:50 – 12:00 **Dyskusja**

12:00 – 12:10 **Przerwa**

Część 2. Seminarium pn. Wyzwania psychospołeczne w pracy – stres, cyberprzemoc, regeneracja

12:10 – 12:30 **Zjawisko cyberprzemocy w pracy zdalnej**
dr Magdalena Warszawska-Makuch, CIOP-PIB

12:30 – 12:50 **Stres i regeneracja po pracy w grupie nauczycieli**
dr hab. Łukasz Baka, prof. CIOP-PIB

12:50 – 13:00 **Dyskusja**

CIOP  **PIB** **75** LAT

Webinar organizowany z wykorzystaniem wyników VI etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanych w latach 2020-2025 w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej oraz w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.


POSTSCREENY Z SEMINARIUM WERYFIKUJĄCEGO NA PLATFORMIE ZOOM


OWD asmetek Joanna aleksandra.osika GAGOLAA

Nic nie słyszysz? [Zwiększ głośność](#)

Czym jest cybermobbing w pracy?

„Wszelkie negatywne działania wynikające ze stosunków pracy, podejmowane za pomocą nowych technologii, występujące wielokrotnie i przez pewien okres czasu lub podejmowane co najmniej raz, ale istotnie ingerujące w życie osobiste pracownika i narażające go na publiczne ujawnianie prywatnych informacji drogą *online*” (Vranjes i in., 2017).



CIOP  **PIB 75** LAT

Audio Video Uczestnicy 65 Czat Podnies ręce Udostępnij AI Companion Więcej Opuść

Uczestnicy (65)

Q. Znajdź uczestnika

- CIOP-PIB (adm) (Prowadzący)
- CIOP-PIB (adm2) (Współprowadzący)
- OWD
- adam borysi
- agnobi
- Aleksandra Romel
- Andrzej Damijan
- Anna Pięta
- Anna Witkiewicz
- Anna_Marianska
- aosada
- asmetek
- Beata Ast
- BHP
- BoleslawBW
- CIOP-PIB (prowadzący)
- Daria Witulska-Brajtkrojcz

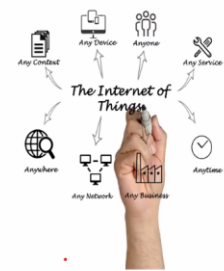
Zaprosi Wyłącz wyciszenie


michał siernicki j barnas Ewa S. OWD asmetek Joanna

Nic nie słyszysz? [Zwiększ głośność](#)

Unikalne cechy cybermobbingu

- **Anonimowość sprawców** – sprawcy często ukrywają swoją tożsamość, co zwiększa ich poczucie bezkarności i utrudnia identyfikację
- **Wszechobecność** – cyberprzemoc może dotyczyć pracownika w dowolnym miejscu i czasie
- **Trwałość** – materiały udostępnione w sieci mogą pozostać dostępne przez lata
- **Szybkość rozpowszechniania** – szkodliwe treści mogą w krótkim czasie dotrzeć do ogromnej liczby osób



CIOP  **PIB 75** LAT

Audio Video Uczestnicy 65 Czat Podnies ręce Udostępnij AI Companion Więcej Opuść

ANKIETA WERYFIKUJĄCA

Część III – Zjawisko cyberprzemocy w pracy zdalnej (dr Magdalena Warszevska-Makuch)

1. Czy treści zawarte w prezentowanych materiałach zostały zaprezentowane w przystępny sposób? (TAK/NIE)
2. Czy treści zawarte w prezentowanych materiałach odpowiadają na potrzeby specjalistów bhp, specjalistów HR, pracodawców i innych osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i zdrowie pracowników? (TAK/NIE)
3. Czy zaproponowane zalecenia oraz kwestionariusz do oceny cyberprzemocy w pracy mogą być przydatne w Pana/Pani miejscu pracy i możliwe do wykorzystania w nim? (TAK/NIE)
4. Czy według Pan/Pani zapoznanie się z informacjami zawartymi w prezentowanych materiałach wpłynęło na zwiększenie Pana/Pani wiedzy i świadomości na temat zjawiska cyberprzemocy w pracy? (TAK/NIE)
5. Jeśli w materiałach brakuje jakichś elementów, bardzo prosimy o uwagi.....

ZESTAWIENIE ODPOWIEDZI NA PYTANIA W ANKIECIE WERYFIKUJĄCEJ

seminarium_28_11_2025_cz3.xlsx - Excel													
Plik Narzędzia główne Wstawianie Układ strony Formuły Dane Recenzja Widok Acrobat Powiedz mi, co chcesz zrobić...													
G10 Part													
Overview													
Generate Time	Poll Name	Questions	Number of Launches	Responses									
28.11.2025 14:16	Seminarium	11	1	31									
Launch History													
#	Collected	Topic/Name	Meeting/Webinar ID	Actual Start Time	Responses								
1	Meeting	Seminarium	89470383948	28.11.2025 12:46	31								
Poll Details													
#	User Name	Email Add	Submitted Date and Time	Collected from	Topic/Name	Part	Meeting/Webinar ID	Czy treści	Czy treści	Czy zapro	Czy wedłu	Jeśli w materiałach brakuje jakichś ele	
1	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
2	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
3	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 13:04	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
4	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:51	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
5	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:46	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK				
6	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:49	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK			
7	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
8	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:46	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK				
9	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
10	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 13:03	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
11	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
12	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:55	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
13	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:55	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
14	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
15	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK				
16	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK		Czekam na opracowane materiały	
17	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:49	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
18	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 13:07	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
19	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
20	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:48	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
21	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
22	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:49	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
23	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
24	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:54	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
25	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:49	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
26	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
27	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:56	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
28	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
29	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:52	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
30	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:57	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		
31	Anonymous	Anonymous	28.11.2025 12:47	Meeting	Seminarium online Część III – Zjawisko cyberpr		89470383948	TAK	TAK	TAK	TAK		

Zjawisko cybermobbingu w pracy zdalnej

Webinar pn. „Człowiek w pracy – obciążenie, stres i regeneracja w tradycyjnych i nowych formach pracy”

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
28 listopada 2025 r.



*dr Magdalena Warszevska-Makuch
Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy*

CIOP  PIB 75 LAT

Wprowadzenie

- o Cybermobbing (cyberprzemoc, cyberagresja, cyberbullying) stał się poważnym problemem ery cyfrowej
- o Dynamiczny rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) sprawił, że internet stał się miejscem nie tylko budowania interakcji, ale i stosowania agresji
- o Cybermobbing dotyka zarówno młodzieży, jak i dorosłych, przenikając różne środowiska, w tym środowisko pracy



CIOP  PIB 75 LAT

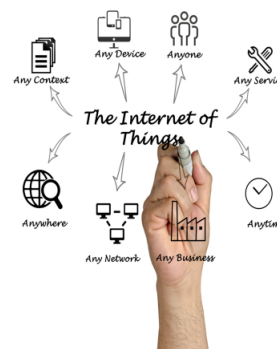
Czym jest cybermobbing w pracy?

„Wszelkie negatywne działania wynikające ze stosunków pracy, podejmowane za pomocą nowych technologii, występujące wielokrotnie i przez pewien okres czasu lub podejmowane co najmniej raz, ale istotnie ingerujące w życie osobiste pracownika i narażające go na publiczne ujawnianie prywatnych informacji drogą *online*” (Vranjes i in., 2017).



Unikalne cechy cybermobbingu

- **Anonimowość sprawców** – sprawcy często ukrywają swoją tożsamość, co zwiększa ich poczucie bezkarności i utrudnia identyfikację
- **Wszegobecność** – cyberprzemoc może dotyczyć pracownika w dowolnym miejscu i czasie
- **Trwałość** – materiały udostępnione w sieci mogą pozostać dostępne przez lata
- **Szybkość rozpowszechniania** – szkodliwe treści mogą w krótkim czasie dotrzeć do ogromnej liczby osób



Przykłady cybermobbingu w pracy

- Ignorowanie wiadomości/e-maili od pracownika
- Publiczne krytykowanie pracy wykonywanej przez pracownika przy użyciu TIK
- Utrudnianie pracownikowi dostępu do niezbędnych plików
- Rozpowszechnianie plotek o pracowniku za pomocą TIK
- Obrażanie lub zastraszanie pracownika za pomocą TIK
- Udostępnianie prywatnych informacji pracownika
- Hakowanie i wykorzystywanie danych pracownika
- Kradzież w sieci tożsamości pracownika



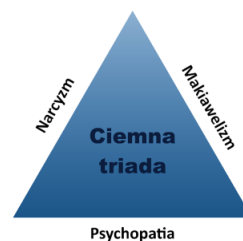
Przyczyny cybermobbingu w pracy – cechy sprawcy

Cechy osobowości sprawców

- *Ciemna triada* (psychopatia, makiawelizm, narcyzm)
- Niska samoocena
- Potrzeba dominacji
- Skłonność do gniewu

Motywy sprawców

- Zazdrość i rywalizacja
- Zemsta
- Nuda



Przyczyny cybermobbingu w pracy - organizacja

Czynniki organizacyjne

- Niskie wsparcie społeczne
- Konflikt *praca-życie prywatne*
- Niska jakość przywództwa
- Niesprzyjający klimat społeczny



Czynniki technologiczne

- Anonimowość *online*
- Nieograniczony dostęp do narzędzi cyfrowych

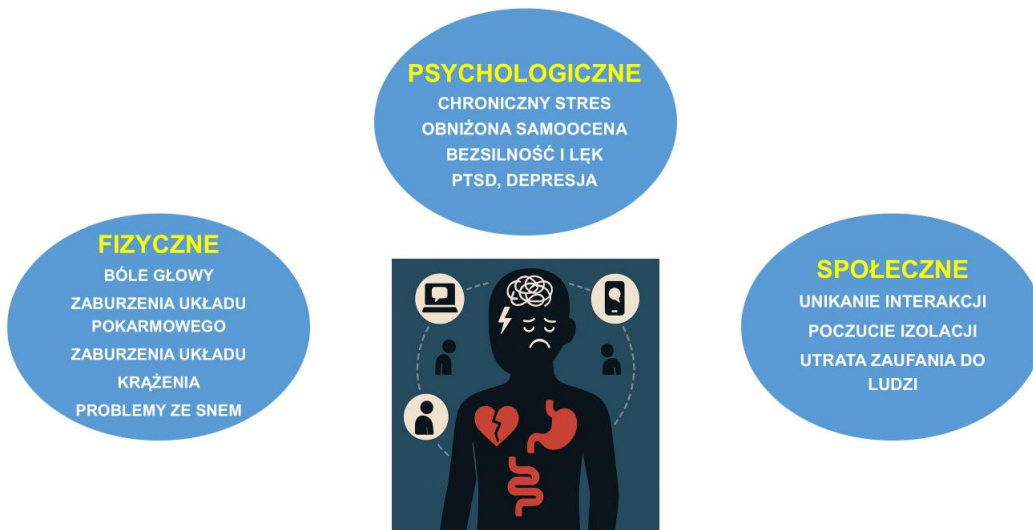


Czynniki ryzyka cybermobbingu w pracy zdalnej

- Ograniczona komunikacja bezpośrednia – utrudnione odczytywanie emocji i intencji rozmówcy
- Presja ciągłej dostępności – oczekiwanie natychmiastowych odpowiedzi w komunikatorach
- Brak jasnych granic między pracą a życiem prywatnym
- Anonimowość i dystans cyfrowy, które zmniejszają empatię i odpowiedzialność za słowa
- Nadmierny nadzór technologiczny (monitorowanie ekranu, analiza aktywności online)
- Niedostateczne wsparcie ze strony przełożonych – brak indywidualnego kontaktu i informacji zwrotnej



Konsekwencje cyberprzemocy dla pracowników



CIOP  PIB 75 LAT

Konsekwencje cybermobbingu dla organizacji

- Pogorszenie atmosfery w pracy i wzrost konfliktów,
- Spadek efektywności,
- Obniżenie zaufania w zespole,
- Wzrost absencji chorobowej,
- Wzrost rotacji pracowników i odpływ specjalistów,
- Straty wizerunkowe,
- Potencjalna utrata klientów,
- *Cyberloafing* jako forma radzenia sobie ze stresem, obniżająca produktywność.



CIOP  PIB 75 LAT

Zadanie 2.ZS.01

„Cybermobbing - negatywne konsekwencje w pracy zdalnej:
moderująca rola technostresu
i izolacji społecznej”

*Wykonawcy: dr Magdalena Warszevska-Makuch
dr Zofia Mockało*

Zadanie realizowane w ramach programu wieloletniego pn. *Rządowy program poprawy bezpieczeństwa i warunków pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025)*

CIOP  **PIB 75** LAT

Cel zadania

- Określenie czy i w jakim stopniu narażenie na cybermobbing, technostres, a także poczucie izolacji społecznej wiążą się z negatywnymi konsekwencjami dla pracowników wykonujących pracę w trybie zdalnym
- Opracowanie narzędzia do diagnozy i oceny ryzyka cybermobbingu w pracy oraz wytycznych dot. diagnozy i przeciwdziałania cybermobbingowi wśród pracowników zdalnych



CIOP  **PIB 75** LAT

Wyniki badań CIOP-PIB*

Korelacje między doświadczaniem cyberprzemocy w pracy a zaburzeniami zdrowia psychicznego, N=616 (*p<.05, **p<.001)

Zmienna	1	2	3	4	5	6
1.Cyberprzemoc w pracy	-					
2.Problemy ze snem	,38**					
3.Wypalenie	,26**	,62**				
4.Depresja	,40**	,61**	,75**			
5.Stres	,29**	,64**	,82**	,82**		
6.Stres poznawczy	,42**	,62**	,76**	,86**	,80**	
7.Stres somatyczny	,54**	,67**	,67**	,77**	,72**	,76**



Wyniki badań CIOP-PIB*

Korelacje między doświadczaniem cyberprzemocy w pracy, cyberloafingiem, zaangażowaniem w pracę i poczuciem samotności, N=616 (*p<.05, **p<.001)

Zmienna	1	2	3
1.Cyberprzemoc w pracy	-		
2.Cyberloafing	,47**		
3.Zaangażowanie w pracę	,02	,10*	
4.Poczucie samotności	-,18**	-,06	,23**



Produkty opracowane w ramach realizacji zadania 2.ZS.01

- Narzędzie do diagnozy cybermobbingu w pracy
- Poradnik dot. radzenia sobie z mobbingiem wśród pracowników zdalnych
 - skierowany do pracodawców, specjalistów bhp i HR
- Materiały szkoleniowe dot. radzenia sobie z cybermobbingiem w pracy
 - skierowane do pracodawców, specjalistów bhp i HR

Narzędzie do diagnozy i oceny ryzyka cybermobbingu w pracy

- ✓ opracowane przez Vranjes i in. (2018)
- ✓ polska adaptacja – Warszewska-Makuch (2025)

Kwestionariusz-ICA-WI
(Vranjes i in., 2018)

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, doświadczałaś/eś w swojej pracy poniższych działań realizowanych przy użyciu narzędzi teleinformatycznych (Internet, e-mail, telefon komórkowy, telefon, tablet itp.)?

	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a
	Nigdy ^a	Jeden raz ^a	Co miesiąc ^a	Co tydzień ^a	Codziennie ^a
1. - Twoje e-maile, telefony lub wiadomości są w pracy ignorowane. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
2. - Twoje e-maile są przekazywane osobom trzecim, aby wyrządzić Ci szkodę. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
3. - Twoja praca jest publicznie krytykowana przy użyciu narzędzi teleinformatycznych. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
4. - Ktoś wstrzymuje potrzebne Ci e-maile albo pliki, co utrudnia Twoją pracę. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
5. - Ktoś rozpowszechnia na Twój temat pogłoski i plotki przy użyciu narzędzi teleinformatycznych. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
6. - Jesteś obrażana/-y, zastraszana/-y lub są pod Twoim adresem kierowane groźby przy użyciu narzędzi teleinformatycznych. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
7. - Ciągłe pojawiają się uwagi na Twój temat i Twójego życia osobistego przekazywane za pomocą narzędzi teleinformatycznych. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
8. - Twoje dane osobowe są hakowane i wykorzystywane, aby wyrządzić Ci szkodę. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
9. - Ktoś udostępnia Twoje zdjęcia lub filmy w Internecie, aby się z Ciebie nasміewać. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
10. - Ktoś kradnie Twoją tożsamość. ^a				- 1 - 2 - 3 - 4 - 5	

Jak zapobiegać i radzić sobie z cyberprzemocą w miejscu pracy?

- Jasna polityka i procedury antyprzemocowe,
- Określenie zasad korzystania z technologii komunikacyjnych,
- Regularne szkolenia i kampanie edukacyjne,
- Mechanizmy anonimowego zgłaszania przypadków cyberprzemocy,
- Kształtowanie kultury organizacyjnej opartej na szacunku i etyce cyfrowej,
- Konsekwentne egzekwowanie sankcji wobec sprawców,
- Dostęp pracowników dotkniętych cyberprzemocą do profesjonalnego wsparcia m.in. psychologicznego.



Podsumowanie

Cyberprzemoc to realne zagrożenie w środowisku pracy!

- Cyberprzemoc w pracy ma negatywne konsekwencje dla zdrowia pracowników i efektywności organizacji;
- Polskie prawo oferuje pewne możliwości reagowania, ale brakuje specyficznych regulacji;
- Kluczowa jest prewencja, edukacja i wdrożenie jasnych procedur postępowania w przypadku cyberprzemocy;
- Ważne jest budowanie kultury organizacyjnej opartej na szacunku i etyce cyfrowej.



Poradnik pn. „Przeciwdziałanie cybermobbingowi w pracy zdalnej i hybrydowej”



CIOP  PIB 75 LAT

Inne publikacje na temat cyberprzemocy w pracy dostępne w serwisie CIOP-PIB

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/95907/Poradnik_program_treningu_regulacji_emocji_redkj.pdf

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/96144/Radzenie_sobie_z_cyberprzemoca_w_miejscu_pracy.pdf



CIOP  PIB 75 LAT

Dziękuję za uwagę

*Opracowano na podstawie wyników programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*

CIOP  **PIB** **75** LAT