



**OSA
OGÓLNOPOLSKIE
STOWARZYSZENIE**

ANTYMOBBINGOWE

Cechy mobbingu

wg. Leymanna:

Interpretacja – psycholog kliniczny mgr Maria Skodowska

Zjawisko mobbingu na początku lat 80-tych XX wieku zostało bliżej rozpoznane i zbadane przez urodzonego w Niemczech a mieszkającego w Szwecji doktora psychologii pracy Heinza Leymanna. H. Leymann, na podstawie swoich badań, wyróżnił 45 aktywności mobbingowych. Według jego obserwacji mobbing można diagnozować w przypadku, gdy wobec ofiary stosowana jest chociaż jedna z wymienionych sytuacji. 45 cech mobbingu, które Leymann podzielił na 5 grup (Leymann, 1996a):

1. Oddziaływania zaburzające możliwości komunikowania się:

1. Ograniczanie przez przełożonego możliwości wypowiedzenia się – Wprowadzanie atmosfery, która uniemożliwia komunikowanie (kontakt werbalny)
2. Stałe przerywanie wypowiedzi- Wprowadza osobę w stan irytacji, poczucie bezradności - jednocześnie upokarza ją szczególnie, gdy mobber przerywa wypowiedź tej osoby i zmienia – narzuca temat, cokolwiek by to nie było.
3. Ograniczanie przez kolegów możliwości wypowiedzenia się – Macie nie rozmawiać ani nie dyskutować z tą osobą – pamiętajcie, że wg mnie to idiota.
4. Reagowanie na uwagi krzykiem lub głośnym wymyślaniem i pomstowaniem- Osoba czuje się upokorzona i poniżona, ma poczucie, że krzyczy się na nią obraża, a przez to rani jej godność osobistą.
5. Ciągłe krytykowanie wykonywanej pracy – Skoro ciągle krytykuje mnie szef lub koledzy: to znaczy, że moja praca jest nic nie warta,
 - ❖ albo to na pewno znaczy, że moja praca jest nic nie warta
 - ❖ albo, że moja praca na pewno jest nic nie warta
 - ❖ albo nie mam już siły przekonywać Was, że moja praca ma sens.
6. Ciągłe krytykowanie życia prywatnego – Poczucie, że inni wiedzą lepiej jak żyć i co jest dobre dla mnie zgodnie z ich regułami. Może tworzyć się schemat myślenia o sobie - oni są mądrzejsi niż ja, spadek samooceny, stan irytacji.
7. Napastowanie przez telefon – Tworzy się poczucie strachu
 - ❖ nigdy nie wiesz, kiedy telefon zadzwoni,
 - ❖ nie możesz patrzeć na telefon
 - ❖ przedmiot telefon zaczyna się postrzegać jako źródło upokorzenia lub ataku.
8. Ustne groźby i pogroźki – Poczucie zagrożenia, grunt usuwa się spod nóg, traci się poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.
9. Groźby na piśmie – Groźba utraty pracy(nagany, upomnienia).
10. Ograniczanie kontaktu przez poniżające, upokarzające gesty i spojrzenia – Poczucie, że jestem inny, gorszy, jak „trędowny”, odmieniec.
11. Różnego rodzaju aluzje, bez jasnego wyrażania się wprost – Panika, co oni sobie o mnie pomyślą, wyolbrzymianie negatywnych wyobrażeń na swój temat, generalizacja.

II. Oddziaływania zaburzające stosunki społeczne:

12. Unikanie przez przełożonego rozmów z ofiarą – Jesteś jak powietrze, nie dostrzegam Cię jakbyś w ogóle nie istniał, w przypadku, jeśli robi to szef następuje obniżanie wartości.
13. Nie dawanie możliwości odezwania się – Twoje zdanie się nie liczy, nie słucham Cię, bo jesteś „głupi”, bo pewnie jesteś głupi.
14. W pomieszczeniu, gdzie ofiara pracuje, przesadzenie na miejsce z dala od kolegów – Izolowanie, jesteś „trędowaty”- za karę będziesz w innym pokoju.
15. Zabronienie kolegom rozmów z ofiarą – Tworzenie atmosfery – nie nadaje się do pracy w zespole, dlatego musi być oddzielnie.
16. Traktowanie jak powietrze? – Nie istniejesz, jesteś nieważny, jesteś nikim.

III. Działania mające na celu zaburzyć społeczny odbiór osoby.

17. Mówienie źle za plecami danej osoby –Obmawianie, wyśmiewanie wyglądu, umiejętności.
18. Rozsiewanie plotek – Mówią o Tobie coś a ty nie wiesz, co i nie wiesz, dlaczego i nie rozumiesz skąd biorą się dziwne uśmieшки, atmosfera wrogości, klimat podejrzliwości.
19. Podejmowanie prób ośmieszenia - Jeżeli próby ośmieszania są wprost, to wiesz, którą z Twoich sfer ktoś chce skompromitować.
20. Sugerowanie choroby psychicznej – Podważanie Twojego zdrowia psychicznego i rozsądku.
21. Kierowanie na badanie psychiatryczne – Robią ze mnie „wariata” a może i jestem „wariatem”.
22. Wyśmiewanie niepełnosprawności czy kalectwa – Uderzenie w to, w czym nie zawiniłeś, w coś, co nie jest zależne od Ciebie, bardzo głębokie zranienie psychiczne.
23. Parodiowanie sposobu chodzenia, mówienia lub gestów w celu ośmieszenia osoby – Upokorzenie.
24. Nacieranie na polityczne albo religijne przekonania – Kwestionowanie i podważanie prywatności osoby, chociaż nie są to kompetencje zawodowe i praca nie jest miejscem na tego typu uwagi.
25. Żarty i prześmiewanie życia prywatnego –Narusza bardzo dotkliwie sferę osobistą.
26. Wyśmiewanie narodowości – Nie masz wpływu na swoją narodowość, ale czujesz się przez to gorszy, co jest celem mobbera.
27. Zmuszanie do wykonywania prac naruszających godność osobistą – Poniżające np. sekretarka - nadajesz się tylko do sprzątnia.
28. Fałszywe ocenianie zaangażowania w pracy – Jesteś zaangażowany w pracę bo jesteś starym kawalerem i nie wiesz co się robi z kobietami.
29. Kwestionowanie podejmowanych decyzji -Jeśli kwestionuje się decyzje to także i osobę, o rachunek jest taki – decyzje są „głupie”, bo człowiek jest „głupi”.

30. Wołanie na ofiarę używając sprośnych przezwisk lub innych, mających ją poniżyć wyrażen –Poniżenie.
31. Zaloty lub słowne propozycje seksualne – Upokorzenie, dyskryminacja z uwagi na płeć- do łóżka się nadajesz, ale do pracy to nie; w przypadku gejów – świetni pracownicy, ale, będą dyskryminowani, bo kochają inaczej.

IV. Działania mające wpływ na jakość sytuacji życiowej i zawodowej.

32. Nie dawanie ofierze żadnych zadań do wykonania – Nic Ci nie dam do pracy, bo jesteś do niczego, bo i tak ją zrobisz źle. Ja Cię nie wyrzucę z pracy, sam odejdiesz.
33. Odbieranie prac, zadanych wcześniej do wykonania – Odbieram Ci pracę, bo wg mnie i tak ją źle wykonasz.
34. Zlecenie wykonania prac bezsensownych – Do niczego się nie nadajesz, jesteś bez sensu, więc możesz wykonywać bezsensowną pracę.
35. Dawanie zadań poniżej jego umiejętności - Do niczego się nie nadajesz, jesteś bez sensu, więc możesz wykonywać bezsensowną pracę.
36. Zarzucanie wciąż nowymi pracami do wykonania – Dam Ci tyle pracy, że będziesz miał dość i sam się zwolnisz.
37. Polecenia wykonywania obraźliwych dla ofiary zadań – Jak Ci się nie podoba to sobie zmień pracę, a ze mną dyskutować nie będziesz.
38. Dawanie zadań przerastających możliwości i kompetencje ofiary w celu jej zdyskredytowania – Dam Ci tyle pracy, że się nie pozbierasz i zobaczysz sam, że jesteś do niczego, inni też to zobaczą, ty mądralo, myślisz, że jesteś lepszy ode mnie.

V. Działania mające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary.

39. Zmuszanie do wykonywania prac szkodliwych dla zdrowia – Zmuszam Cię do wykonania pracy nawet, jeśli, Ci to zaszkodzi, a ponieważ Cię nie lubię, to nawet możesz się rozchorować.
40. Grożenie przemocą fizyczną – Udowodnię Ci, że jestem silniejszy od Ciebie, będziesz się mnie bać.
41. Stosowanie niewielkiej przemocy fizycznej – Upokorzenie.
42. Znęcanie się fizyczne – Czyn karalny.
43. Przyczynianie się do ponoszenia kosztów, w celu zaszkodzenia poszkodowanemu – Przez Ciebie muszę ponosić koszty utrzymania firmy np. zainstalować lepsze światło, bo inni widzą dobrze, a ty nie „ślepoto”.
44. Wyrządzanie szkód psychicznych w miejscu zamieszkania, lub miejscu pracy ofiar – Zniszczę Cię także w tych sferach, gdzie dotąd było Ci dobrze, bezpiecznie i już nigdy nigdzie nie będziesz miał spokoju.
45. Działania o podłożu seksualnym- czyn karalny, źródło upokorzenia, budzenie zazdrości u innych kobiet.