

Najbardziej wyczerpującą listę zachowań mobbingowych przedstawił Heinz Leymann (Leymann, 1996, 2001). Pogrupował on sposoby stosowane przez sprawców w pięć kategorii, które odnoszą się do funkcjonowania osobistego i zawodowego ofiary, oraz mogą być prezentowane zarówno przez jedną osobę, jak i ich większą grupę:

I. Działania utrudniające proces komunikowania się:

- ograniczanie lub utrudnianie ofierze możliwości wypowiedzenia się
- ciągłe przerywanie wypowiedzi
- reagowanie na wypowiedzi ofiary krzykiem i wyzwiskami
- ciągłe krytykowanie wykonywanej pracy
- ciągłe krytykowanie życia osobistego
- nękanie przez telefon
- stosowanie gróźb ustnych i pisemnych
- prezentowanie ofierze poniżających i obraźliwych gestów
- stosowanie aluzji i zawołanej krytyki, brak wypowiedzi wprost wobec ofiary

II. Działania wpływające negatywnie na relacje społeczne:

- unikanie przez przełożonego kontaktu z ofiarą, rozmów z nią
- ograniczenie możliwości wypowiedzenia się ofiary
- fizyczne i społeczne izolowanie ofiary (np. umieszczenie jej w osobnym pokoju z zakazem komunikowania się z innymi osobami; zakazanie pracownikom kontaktowania się z izolowaną osobą)
- ostentacyjne ignorowanie i lekceważenie (traktowanie ofiary „jak powietrze”)

III. Działania naruszające wizerunek ofiary:

- obmawianie
- rozsiewanie plotek
- ośmieszanie
- sugerowanie zaburzeń psychicznych; kierowanie na badania psychiatryczne
- żartowanie i prześmiewanie życia prywatnego
- parodiowanie sposobu chodzenia, mówienia, gestów ofiary
- atakowanie poglądów politycznych lub przekonań religijnych

- wyśmiewanie i atakowanie ofiary z uwagi na jej narodowość
- wyśmiewanie niepełnosprawności lub kalectwa
- obrażanie słowne w postaci wulgarnych przezwisk lub innych upokarzających wyrażań
- insynuacje o charakterze seksualnym, składanie propozycji seksualnych, zaloty

IV. Działania uderzające w pozycję zawodową ofiary:

- wymuszanie wykonywania zadań naruszających godność osobistą
- kwestionowanie podejmowanych przez ofiarę decyzji
- nie przydzielanie ofierze żadnych zadań do realizacji
- przydzielanie zadań bezsensownych, zbędnych
- przydzielanie zadań poniżej kwalifikacji i kompetencji
- przydzielanie zadań zbyt trudnych, przerastających kompetencje i możliwości ofiary
- ciągłe przydzielanie nowych zadań do wykonania (z nierealnym terminem realizacji lub ilością pracy do wykonania)
- ostentacyjne odbieranie zadań przekazanych do realizowania
- wydawanie absurdalnych i sprzecznych poleceń

V. Działania uderzające w zdrowie ofiary:

- zlecanie prac szkodliwych dla zdrowia, niedostosowanych do możliwości ofiary i bez zapewnienia odpowiednich zabezpieczeń
- groźby użycia siły fizycznej wobec ofiary
- stosowanie przemocy fizycznej o nieznacznym nasileniu
- znęcanie się fizyczne
- działania o podłożu seksualnym, wykorzystywanie seksualne
- przyczynianie się do powstawania strat materialnych powodowanych przez ofiarę
- wyrządzanie szkód psychicznych w miejscu pracy lub miejscu zamieszkania ofiary

Co możesz zrobić, gdy jesteś mobbingowany

- Zapisuj wszystkie szykany, notuj miejsce i czas oraz okoliczności im towarzyszące
- Rozmawiaj na ten temat z jak największą liczbą osób
- Pamiętaj, że nie możesz czuć się odpowiedzialny i winny za zachowanie sprawców przemocy
- Szukaj pomocy poza pracą
- Nie spotykaj się z mobberem sam na sam, zawsze bierz kogoś ze sobą: współpracownika, osobę ze związków zawodowych, prawnika
- Rozmawiaj o możliwości rozwiązania problemu w obecności jeszcze kogoś
- Przechowuj zapisy wszystkich incydentów, nawet jeśli nie ma na to świadków
- Tyrani utrzymują swój proceder tylko dlatego, że ich ofiary milczą – mów więc o swoim mobberze rodzinie, prawnikowi, współpracownikom itd.
- Tyrani działają w ukryciu (za zamkniętymi drzwiami) – otwieraj te drzwi i pokazuj swojego tyrana innym
- Proś o pomoc innych
- Jeśli zauważysz pierwsze oznaki szykanowania, od razu rozmawiaj o tym z innymi (z rodziną, z wyższymi szefami, z kolegami, z organizacjami udzielającymi pomocy mobbingowanym)
- Szukaj możliwości mediacji
- Zaczynij się uczyć jak odpowiadać na słowne zaczepki
- Znajdź chociaż jedną osobę (najlepiej z autorytetem) w miejscu pracy, która będzie po twojej stronie

(na podstawie: Kmieciak-Baran K., Rybicki J., *Mobbing. Zagrożenie współczesnego miejsca pracy*, Pomorski Instytut Demokratyczny, Gdańsk 2003)



MOBBING w miejscu pracy i służby



- zachowania mobbingowe
- sposoby radzenia sobie

ZOZ Medycyny Pracy SW w Gdańsku

80-803 Gdańsk, ul. Kurkowa 12

tel. 58 323 11 72 Psycholog: Iwona Michalska

tel. 58 323 11 73 Psycholog: Katarzyna Barańska-Hypki