

## SPRAWDŹ, CZY TWÓJ PROBLEM TO MOBBING?

*Celem poniższej ankiety jest sprawdzenie czy problemy w pracy, z którymi się borykasz, to mobbing*

Według art. 94 § 2 Kodeksu pracy - **MOBBING** oznacza działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękanii lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub eliminacja z zespołu współpracowników.

**Osobą dopuszczającą się mobbingu może być przełożony lub współpracownik**

***Z mobbingiem mamy do czynienia, kiedy ofiara nie ma możliwości szybkiego wycofania się z relacji zależności***

1. Czy w miejscu pracy doświadczał Pan/Pani negatywnych postaw i zachowań ze strony przełożonego lub współpracowników
  - Tak
  - Nie
2. Czy w miejscu pracy był Pan/Pani świadkiem negatywnych postaw i zachowań ze strony przełożonego lub współpracowników wobec innych osób
  - Tak
  - Nie

Działania mobbingowe można podzielić na kilka faz.

### ***Faza I***

***Pierwszą z nich jest obniżanie samooceny osoby mobbingowanej. Narzędzia służące do tego mogą być różne. Większość z nich została wymieniona w poniższej tabeli. Proszę zaznaczyć często występujące negatywne postawy i zachowania w miejscu pracy***

| Lp. | Rodzaj zachowania i postawy mobbera                                                                                 |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.  | Złośliwe uwagi, dowcipy lub docinki                                                                                 |  |
| 2.  | Nadmierne obciążanie pracą, w porównaniu do kolegów                                                                 |  |
| 3.  | Otrzymywanie zadań poniżej swoich kwalifikacji                                                                      |  |
| 4.  | Znacznie częstsze kontrolowanie przez przełożonego                                                                  |  |
| 5.  | Utrudnianie wykonywania obowiązków                                                                                  |  |
| 6.  | Publiczna krytyka, poniżanie, ośmieszanie przez przełożonego                                                        |  |
| 7.  | Publiczna krytyka, poniżanie, ośmieszanie przez swoich kolegów                                                      |  |
| 8.  | Izolowanie od współpracowników                                                                                      |  |
| 9.  | Brak informacji o końcowym efekcie realizowanych w placówce zadań, będąc wykonawcą tylko części realizowanych zadań |  |
| 10. | Odczuwanie braku informacji o ocenie wykonywanej pracy przez przełożonych                                           |  |

|     |                                                                                                 |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11. | Pozbawianie bez uzasadnienia premii, nagrody lub dodatku motywacyjnego                          |  |
| 12. | Pomijanie w przydzielaniu dodatkowo płatnych zadań                                              |  |
| 13. | Straszenie zwolnieniem z pracy, bez uzasadnionego powodu                                        |  |
| 14. | Zmuszanie do donoszenia na swoich kolegów w imię „lojalności” wobec przełożonego                |  |
| 15. | Naruszanie prywatności w pracy                                                                  |  |
| 16. | Reagowanie na uwagi podniesionym głosem lub krzykiem                                            |  |
| 17. | Utrudnianie wypowiadania się, ciągle przerywanie wypowiedzi                                     |  |
| 18. | Ustne groźby i pogrożki                                                                         |  |
| 19. | Groźby i pogrożki na piśmie                                                                     |  |
| 20. | Nękanie telefonami, SMS-ami, e-mailami                                                          |  |
| 21. | Krytykowanie sposobów wykonywania pracy i jej rezultatów                                        |  |
| 22. | Krytykowanie życia osobistego                                                                   |  |
| 23. | Wykonywanie poniżających, obraźliwych gestów                                                    |  |
| 24. | Kierowanie spojrzeń, o jednoznacznie negatywnym zabarwieniu                                     |  |
| 25. | Ignorowanie i lekceważenie pracownika w grupie (izolowanie, traktowanie „jak powietrze”)        |  |
| 26. | Unikanie rozmów i kontaktów z pracownikiem                                                      |  |
| 27. | Odizolowanie pracownika od zespołu, poprzez przeniesienie go do innego pomieszczenia            |  |
| 28. | Niszczenie reputacji przez szerzenie negatywnych opinii wśród współpracowników                  |  |
| 29. | Publiczne wyśmiewanie kompetencji lub ich podważanie                                            |  |
| 30. | Publiczne wyśmiewanie wyglądu zewnętrznego                                                      |  |
| 31. | Plotkowanie                                                                                     |  |
| 32. | Sugerowanie choroby psychicznej                                                                 |  |
| 33. | Utrudnianie wykonywania obowiązków zawodowych przez blokowanie dostępu do informacji służbowych |  |
| 34. | Zlecanie zadań przerastających możliwości i kwalifikacje                                        |  |
| 35. | Zlecanie zadań znacznie poniżej posiadanych kwalifikacji i umiejętności                         |  |
| 36. | Zlecanie prac bezsensownych, poniżających lub obraźliwych                                       |  |
| 37. | Oskarżenia o niepopołnione błędy                                                                |  |
| 38. | Nakłanianie do dobrowolnej rezygnacji z pracy i odejścia z pracy                                |  |
| 39. | Przywłaszczanie sobie efektów pracy pracownika                                                  |  |

Jeśli oprócz przedstawionych powyżej postaw i zachowań miały lub mają miejsce inne negatywne sytuacje w Pana/Pani miejscu pracy, proszę wymienić je poniżej

.....  
.....  
.....

## **Faza II**

***Jest to faza stresu i walki ofiary. Jeżeli zachowania – zaznaczone przez Panią/Pana w poprzedniej tabeli – mają negatywny wpływ na Pani/Pana funkcjonowanie zawodowe i osobiste, proszę o ich zaznaczenie poniżej.***

| Lp. | Stany w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym |  |
|-----|----------------------------------------------|--|
| 1.  | Odczuwam wewnętrzny niepokój                 |  |

|     |                                                                                                                                              |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.  | Odczuwam lęk przed pójściem do pracy i kontaktem z pracownikiem (pracownikami), z którym (którymi) jestem w konflikcie                       |  |
| 3.  | Odczuwany przeze mnie wewnętrzny niepokój i lęk jest coraz większy                                                                           |  |
| 4.  | Występują coraz większe napięcia pomiędzy mną a osobami, które prowadzą wobec mnie negatywne działania                                       |  |
| 5.  | Dochodzi do napięć między mną a współpracownikami, którzy nie są zaangażowani w konflikt                                                     |  |
| 6.  | Czasami nie wytrzymuję napięcia i nie mogę się opanować. Reaguję wówczas w nieuprzejmy sposób, odpowiadając podniesionym głosem lub krzykiem |  |
| 7.  | Moje nieopanowane zachowanie i napięcia w relacjach spowodowały, że mam opinię konfliktowej osoby                                            |  |
| 8.  | Nie mogę skoncentrować się na tym, co robię                                                                                                  |  |
| 9.  | Zapominam o wykonywaniu niektórych obowiązków zawodowych                                                                                     |  |
| 10. | Moje obowiązki wykonuję z coraz większym wysiłkiem                                                                                           |  |
| 11. | Nie jestem w stanie dobrze wykonywać moich dotychczasowych obowiązków zawodowych                                                             |  |
| 12. | Nie jestem w stanie sprostać nowym zadaniom, wymagającym większego zaangażowania                                                             |  |
| 13. | Praca nie przynosi mi już satysfakcji                                                                                                        |  |
| 14. | Tracę wiarę we własne możliwości zawodowe                                                                                                    |  |
| 15. | Coraz bardziej negatywnie myślę o przyszłości                                                                                                |  |
| 16. | Jestem świadomy własnej bezsilności                                                                                                          |  |
| 17. | Wpadłem w nałóg (alkoholizm, palenie papierosów etc.)                                                                                        |  |
| 18. | Kiedy wracam do domu, nie mam ochoty rozmawiać z domownikami                                                                                 |  |
| 19. | Od czasu moich problemów w pracy dochodzi w moim domu do napięć, sprzeczek i kłótni z mojego powodu                                          |  |
| 20. | Korzystam ze zwolnień lekarskich częściej niż dotychczas                                                                                     |  |
| 21. | Nie wiem, jak sobie poradzę, jeśli stracę obecną pracę                                                                                       |  |

Jeżeli w swoim funkcjonowaniu zawodowym i osobistym zauważyła Pani/ zauważył Pan inne zmiany niż przedstawione powyżej, proszę wymienić je poniżej.

.....  
.....  
.....

**Faza III i IV to pojawiające się na skutek mobbingu dolegliwości i stany chorobowe, które wymieniono w poniższej tabeli.**

| Lp. | Rodzaj dolegliwości i stanów chorobowych |  |
|-----|------------------------------------------|--|
| 1.  | Napięcie nerwowe                         |  |
| 2.  | Bezsenna                                 |  |
| 3.  | Bóle lub zawroty głowy                   |  |
| 4.  | Zaburzenia koncentracji                  |  |

|     |                                                                                                             |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5.  | Zaburzenia żołądkowe, nudności lub wymioty                                                                  |  |
| 6.  | Brak apetytu                                                                                                |  |
| 7.  | Wzrost ciśnienia tętniczego krwi                                                                            |  |
| 8.  | Dolegliwości sercowe (zaburzenia rytmu serca, zawał mięśnia sercowego etc.)                                 |  |
| 9.  | Skłonność do płaczu                                                                                         |  |
| 10. | Drżenie rąk                                                                                                 |  |
| 11. | Blokada reakcji fizycznych lub sztywnienie kończyn (efekt „sztywnych nóg”), problemy ze stawami i mięśniami |  |
| 12. | Bóle kręgosłupa                                                                                             |  |
| 13. | Bóle pleców i karku                                                                                         |  |
| 14. | Bóle w klatce piersiowej                                                                                    |  |
| 15. | Dolegliwości neurologiczne (np. kłopoty z mówieniem, jękanie się)                                           |  |
| 16. | Udar mózgu                                                                                                  |  |
| 17. | Oslabienie lub wyczerpanie fizyczne (brak siły)                                                             |  |
| 18. | Omdlenia                                                                                                    |  |
| 19. | Myśli samobójcze                                                                                            |  |
| 20. | Próba samobójcza                                                                                            |  |

Jeżeli w Pani/Pana przypadku wystąpiły inne dolegliwości i choroby, proszę wymienić je poniżej

.....  
.....  
.....

### Informacje o osobie wypełniającej ankietę:

**Grupa zatrudnienia:**

- ☐ Nauczyciele akademicy (NA)  
☐ Nienauczyciele (NN)

**Wykształcenie:**

- ☐ Podstawowe  
☐ Średnie  
☐ Wyższe

**Staż pracy w UŚ:**

- ☐ do 5 lat  
☐ 5-10 lat  
☐ 10-15 lat  
☐ 15-20 lat  
☐ Powyżej 20 lat

**Płeć:**

- ☐ K  
☐ M

### Dziękujemy bardzo za wypełnienie ankiety

Jeżeli zaznaczył Pan/Pani jakiegokolwiek przejawy uporczywego nękania, czy dyskryminacji wymienionych w pierwszej tabeli niniejszej ankiety, i nie mogą sobie Państwo z nimi poradzić, prosimy napisać albo zadzwonić do K@M.

***Początkiem rozwiązywania naszych problemów jest rozmowa z życzliwą osobą!***