

## 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 wypowiedzania się, ciągle przerywanie wypowiedzi	
18.	Ustne groźby i pogróżki	
19.	Groźby i pogróżki 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.	Niszczące 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 niepopelnione 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 akademicki (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 uprzedzonego 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!***