



Konsekwencje mobbingu dla życia i zdrowia osoby mobbingowanej

Consequences of bullying on the life and health of the person being bullied

<https://doi.org/10.34766/fer.v59i3.1298>

Iwona Szczęsna^a

^a Dr Iwona Szczęsna, <https://orcid.org/0000-0002-0068-7768>,

Wydział Nauk Humanistycznych i Informatyki, Akademia Mazowiecka w Płocku

Abstrakt: Jedną z najpoważniejszych patologii w środowisku pracy jest mobbing. Ofiary mobbingu doświadczają przemocy emocjonalnej, psychicznej, a czasem nawet fizycznej, co powoduje konsekwencje w wymiarze indywidualnym, organizacyjnym, społecznym. Celem podjętych badań było poznanie konsekwencji mobbingu dla życia osobistego i zdrowia ofiar mobbingu. W badaniu wzięło udział 13 respondentów. W doborze próby przyjęto założenie, iż osoby biorące udział w badaniu muszą legitymować się odbytą sprawą sądową, w trakcie której stwierdzono wystąpienie zjawiska mobbingu w stosunku pracy. W celu weryfikacji kwalifikowalności osób badanych przeprowadzono analizę dokumentacji sądowej wytypowanej próby badawczej. Do pozyskania i analizy danych zastosowano strategię jakościową, w której wykorzystano wywiad narracyjny. Prezentacji wyników badań dokonano w dwóch obszarach: konsekwencje mobbingu dla życia osobistego oraz konsekwencje mobbingu dla zdrowia ofiary. Najczęstszymi objawami zaburzeń somatycznych u badanych związanych z doświadczeniem mobbingu były: bóle głowy, bóle brzucha, nudności, zaburzenia snu, ogólne osłabienie. W obszarze zaburzeń psychicznych związanych z doświadczeniem mobbingiem osoby badane najczęściej wymieniały: zaburzenia koncentracji i uwagi, zaburzenia nastroju, depresję, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, a nawet myśli samobójcze. Wszystkie wymienione zaburzenia psychiczne są nierozzerwalnie związane z narażeniem na przewlekły stres. Konsekwencje mobbingu dla zdrowia ofiary, mają wpływ na życie osobiste. Doświadczenie mobbingu wpływa na aktywność twórczą człowieka, jaką są pasja i zainteresowania. Konsekwencją sytuacji mobbingowych jest rezygnacja z aktywności, a powrót do dotychczasowych pasji i zainteresowań wywołuje w badanych frustrację, stres, a także ataki agresji. Skutki mobbingu dotyczą również najbliższą rodzinę. Przedłużanie się sytuacji mobbingowej i zachowanie ofiary mobbingu niejednokrotnie doprowadza w sferze rodzinnej do: kłótni, pogorszenia więzi i relacji, agresji i rozpadu rodziny. W celu projektowania działań interwencyjnych i profilaktycznych konieczne jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zjawiska mobbingu i jego konsekwencji dla jednostki, organizacji i społeczeństwa.

Słowa kluczowe: konsekwencje, mobbing, objawy, ofiara

Abstract: Workplace mobbing are one of the most serious pathologies in the work environment. Victims of bullying experience emotional, psychological and sometimes even physical violence, resulting in individual, organisational and social consequences. The aim of this study was to find out the consequences of bullying on the personal lives and health of victims of bullying. 13 participants took part in the study. For the selected sample, it was assumed that participants in the study must have taken part in court proceedings during which bullying behaviour was found in their employment relationship. In order to verify the eligibility of the subjects, an analysis of the court records of the selected study sample was carried out. A qualitative strategy using a narrative interview was used to obtain and analyse the data. The presentation of the study results was made in two areas: the consequences of bullying on personal life and the consequences of bullying on the victim's health. The most common symptoms of somatic disorders the study subjects experienced as a result of bullying were headaches, abdominal pain, nausea, sleep disturbances and general weakness. In the area of mental disorders suffered as a result of bullying experiences, the study subjects most often mentioned concentration and attention disorders, mood disorders, depression, addiction to psychoactive substances and even suicidal thoughts. All the mental disorders mentioned above are inextricably linked to exposure to chronic stress. Consequences of bullying on the victims' health have an impact on personal life. The experience of bullying affects a person's creative activities such as pursuits and interests. The consequence of bullying situations include the abandonment of active involvement, while trying to return to previous pursuits and interests, the subjects experience frustration, stress and also fits of aggression. The effects of bullying also affect the family they live with. Prolonged bullying circumstances and the behaviour of the victim of bullying often results in the family experiencing arguments, deterioration of bonds and relationships, aggression and family breakdown. In order to design intervention and prevention measures, it is necessary to increase public awareness of bullying behaviours and their consequences for individuals, organisations and society.

Keywords: consequences, bullying, symptoms, victim

1. Teoretyczne wprowadzenie do badań własnych

Praca stanowi nierozdzielalną część ludzkiej egzystencji, dzięki której człowiek może kształtować w sposób holistyczny przestrzeń życiową, formować swój światopogląd, dążyć do samorealizacji, wewnątrz siebie się wzbogacać. Wszystkie podejścia do ludzkiej pracy wskazują, iż dzięki tej aktywności możliwe staje się zdefiniowanie miejsca człowieka w społeczeństwie (Pikuła, 2020, s. 302). Oczywiście na przestrzeni lat zmienia się rola człowieka w społeczeństwie m. in. pod wpływem wykonywanej pracy zawodowej (Pikuła, 2020, s. 302). Praca w życiu człowieka stanowi wartość uniwersalną, która staje się punktem odniesienia wobec wartości podrzędnych, ma również związek z poczuciem tożsamości, szczęściem, godnością i sensem istnienia. Jakość pracy może mieć pozytywny bądź negatywny wpływ na jakość życia społeczeństwa (Polek-Duraj, 2017, s. 138). Środowisko pracy z powodu występowania podległości służbowej oraz zróżnicowania tworzących go osób sprzyja powstawaniu zjawisk patologicznych. Patologią pracy określa się dewiacje zachowań w pracy, których wspólną cechą jest dezorganizacja, szkodliwość dla pełnionych przez pracowników ról zawodowych, dysfunkcyjność oraz zmniejszenie efektywności działań grup społecznych, ale również całej organizacji (Grubicka, 2021, s. 335). Coraz częściej obserwowanym zjawiskiem staje się występowanie i nasilanie tzw. psychospołecznych stresorów w miejscu pracy, które zagrażają zdrowiu i życiu pracowników. Dostrzeżono również, że o ile przemoc fizyczna wobec pracowników jest zjawiskiem łatwym do wykrycia, obserwacji i kontroli, o tyle przejawy przemocy psychicznej są znacznie trudniejsze do określenia (ibidem, s. 336). Dlatego tak ważne jest dogłębne poznanie przyczyn, mechanizmów, konsekwencji zjawiska mobbingu w miejscu pracy.

Mobbing jest zjawiskiem wieloaspektowym, wewnątrz zróżnicowanym, który pozostaje w sferze zainteresowań wielu dyscyplin naukowych. Po raz pierwszy termin ten został użyty w 1963 roku przez austriackiego etnologa Konrada Lorenza, który mianem tym określił sytuację atakowania pojedynczego osobnika przez grupę zwierząt danego gatunku (Som-

mer, Michno, 2016, s. 138). W latach 60. XX wieku, szwedzki lekarz Peter Paul Heinemann, terminu mobbing użył opisując wrogie zachowania dzieci wobec wybranej ofiary (Ryś, Dyrła-Mularczyk, 2018, s. 226). Jednak do rozwinięcia koncepcji mobbingu przyczyniły się prace Heinza Leymanna, który badał relacje i stosunki pracownicze w szwedzkim środowisku pracy. Dla określenia mobbingu użył terminu „terror psychiczny w życiu zawodowym”, który charakteryzuje się systematycznymi nieetycznymi i wrogimi zachowaniami jednej lub większej liczby osób w stosunku do innej (Leymann, 1990). Sytuacja taka występuje bardzo często (przynajmniej raz na tydzień) oraz przez długi okres czasu (przynajmniej przez pół roku) (Grubicka, 2021, s. 337). Leymann wyróżnił 45 szczegółowych cech, które pozwalają rozpoznać mobbing i podzielił je na pięć grup (Leymann, 1996). Są to zachowania: 1) zaburzające możliwość komunikowania się, 2) zaburzające stosunki społeczne, 3) mające na celu zaburzenie społecznego odbioru osoby, 4) mające wpływ na jakość sytuacji życiowej i zawodowej oraz 5) mające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary (Marciniak, 2020).

W literaturze przedmiotu nie istnieje jedna, wspólna dla wszystkich badaczy definicja pojęcia mobbingu, zwracają oni bowiem uwagę na różne jego składowe. Wymienianymi najczęściej cechami mobbingu są: długotrwałość i częstotliwość, nierównowaga sił między sprawcą a ofiarą, doświadczanie negatywnych konsekwencji, intencjonalność sprawcy, różnorodność form zachowań mobbingowych (Strutyńska, 2019, s. 268). W prawodawstwie polskim, mobbing definiowany jest jako „...działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na długotrwałym i uporczywym nękanii lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników” (Ustawa z dnia 14 listopada 2003r., Kodeks pracy Art. 94(3) Dz.U.2023.1465). Niezależnie od rozmaitych ujęć, mobbing postrzegany jest jako forma celowego, usystematyzowanego dręczenia psychicznego skierowanego wobec jednego pracownika bądź grupy pracowników. Polega ona na nieetycznych

oraz wrogich zachowaniach, które powodują u ofiary lub ofiar problemy w funkcjonowaniu zawodowym oraz osobistym. Zamiennie dla określenia mobbingu stosuje się terminy: molestowanie moralne, molestowanie psychiczne, psychoterror, przemoc psychiczna, nękanie psychiczne (Woźniakowska-Fajst, 2019).

Konsekwencje działań mobbingowych mają charakter złożony i wielowymiarowy. W literaturze przedmiotu najczęściej dokonuje się podziału następstw występowania mobbingu ze względu na grupy, których to zjawisko dotyka: 1) ofiara i jej rodzina, 2) pracodawca, organizacja oraz 3) społeczeństwo (Gamian-Wilk, 2018). Z punktu widzenia nauk zajmujących się funkcjonowaniem człowieka w środowisku organizacyjnym dokonuje się podziału konsekwencji mobbingu na skutki indywidualne, dotyczące określonej osoby oraz skutki zbiorowe, odnoszące się do grupy osób lub do całej organizacji (Gzik, 2018, s. 360). W obszarze skutków zbiorowych można wymienić te o charakterze wewnętrznym, mające wpływ na działania danej instytucji oraz skutki zewnętrzne, dotyczące otoczenia instytucji. W kontekście organizacji, wewnętrznymi konsekwencjami występowania zjawiska mobbingu są m.in.: fluktuacja pracowników, brak identyfikacji pracowników z przedsiębiorstwem, jego wartościami i celami, koszty odszkodowań, niska wydajność pracy, trudności we współpracy pomiędzy pracownikami, brak zaangażowania i kreatywności, absencja chorobowa, wzrost liczby konfliktów (Gołaszewska-Kaczan, 2017, s. 18). Natomiast wśród zewnętrznych skutków mobbingu można wymienić: pogorszenie wizerunku firmy w otoczeniu, przenoszenie informacji o przejawach mobbingu do środowiska rodzinnego, włączanie klientów w wewnętrzne sprawy firmy poprzez przekazywanie im negatywnych informacji o planowanych zmianach, stanie firmy, przełożonych, atmosferze (Gamian-Wilk, 2018). Konsekwencje mobbingu ponosi także społeczeństwo w postaci kosztów leczenia i świadczeń społecznych pobieranych przez ofiarę (Nerka, 2018, s. 150).

Obszar konsekwencji indywidualnych oraz ich przejawów można podzielić na trzy fazy. Początkowo u osoby poddanej mobbingowi obserwuje się: przejściowe stany lękowe, problemy z koncentracją i zasypianiem, bóle brzucha i głowy, ogólne złe samopoczucie i zmęczenie. W drugiej fazie może dojść

do niekontrolowanych emocji przybierających formę agresywnych zachowań w stosunku do najbliższego otoczenia. Kolejne zaburzenia pojawiające się w tej fazie to m.in.: stany lękowo-depresyjne, dolegliwości trawienne, przewlekłe bóle migrenowe, choroby układu krążenia, izolowanie się, gwałtowny wzrost lub spadek wagi ciała. Ostatnia faza charakteryzuje się silną depresją, co w skrajnych przypadkach może prowadzić do samobójstwa (Marciniak, 2020). Wśród innych konsekwencji indywidualnych zjawiska mobbingu wymienia się: niską samoocenę, poczucie alienacji i izolacji, utratę zainteresowań, problemy seksualne, a także poczucie wstydu (Góralewska-Słońska, 2016, s. 70). Badacze zjawiska mobbingu wśród konsekwencji mobbingu dla życia i zdrowia jednostki wskazują na pojawiający się u ofiar mobbingu stres negatywny. W zależności od jego natężenia, czasu trwania oraz indywidualnych predyspozycji radzenia sobie z nim może on powodować różne szkody dla organizmu człowieka.

Cztery główne reakcje na stres spowodowany mobbingiem to:

- zaburzenia reakcji poznawczych: problemy z realizacją prac intelektualnych i wypowiedzianiem się, kłopoty z pamięcią, spadek koncentracji;
- negatywne reakcje behawioralne: spadek efektywności pracy, nieobecności i zwolnienia lekarskie;
- nietypowe objawy somatyczne: całkowity lub nadmierny brak apetytu, wymioty, problemy z zaśnięciem, bóle głowy;
- negatywne skutki emocjonalne: frustracja, niepewność, podejrzliwość wobec otoczenia, lęk (Kowal, Gwiazda-Sawicka, 2018, s. 133).

Bardzo wysoki poziom chronicznego stresu, jaki odczuwa osoba mobbingowana, prowadzi do pojawienia się zaburzeń lękowych (Warszewska-Makuch, 2019, s. 250). Nie ma jednak jednomyślnego stanowiska w sprawie występowania u osób mobbingowanych objawów stresu pourazowego (PTSD). Niektórzy badacze dla odróżnienia stresu spowodowanego mobbingiem wprowadzają pojęcie zespołu stresu długoterminowego (PDSD) (Matthiesen, Einarsen, 2004). Większość badań wskazuje, że najczęściej osoby poddawane długotrwałemu

nieetycznemu oddziaływaniu w miejscu pracy nie przejawiają całego spektrum objawów PTSD, ale jedynie część jego kryteriów (Gamian-Wilk, 2018).

Według badań przeprowadzonych przez Leymanna do typowych objawów stresu pourazowego, pojawiającego się na skutek mobbingu, należą:

- trwale zmiany osobowości z przyjęciem biernej postawy i rezygnacją z walki o własne prawa: cyniczny stosunek do świata, alienacja społeczna, izolowanie się;
- trwale zmiany osobowości z komponentem depresyjnym: ryzyko uzależnień, trwała niezdolność do czerpania przyjemności z życia codziennego, uczucie beznadziei i pustki wewnętrznej;
- trwale zmiany osobowości z dominującym komponentem paranoidalnym: nadwrażliwość na niesprawiedliwość społeczną, chroniczne uczucie zagrożenia, wrogie i podejrzliwe nastawienie do otoczenia (Leymann, Gustafsson, 1996).

Według Schwickerath dla fazy ostrej mobbingu charakterystyczne są następujące objawy: napięcie mięśniowe, zaburzenia snu, zaburzenia postawy prowadzące do zmian stawowych, bóle brzucha, stany zapalne jelit i żołądka, bóle serca, nadciśnienie, zaburzenia snu. Natomiast dla fazy przewlekłej: możliwość aktywacji nowotworów, alergii, zaburzenia immunologiczne (Schwickerath, 2001). Badania przeprowadzone przez autora wykazały, że u ofiar mobbingu dominują dolegliwości bólowe oraz dolegliwości z kręgu depresyjnego, obejmujące zaburzenia zasypiania, depresyjność, pobudliwość nerwową oraz zaburzenia koncentracji uwagi (Wasilewski, 2005, s. 41).

Negatywny wpływ mobbingu na dobrostan psychiczny i fizyczny człowieka jest niezaprzeczalny, a lepsze poznanie jego skutków pomoże w lepszym zaprojektowaniu działań interwencyjnych, profilaktycznych i naprawczych. Badania naukowe na temat mobbingu skupiają się przede wszystkim na: czynnikach organizacyjnych, uwarunkowaniach, przebiegu, charakterystyce stron mobbingu lub interakcjach. Lepsze poznanie obszaru konsekwencji mobbingu dla życia i zdrowia człowieka pomogłoby w skoncentrowaniu się na możliwych sposobach zapobiegania i rehabilitacji osób, które go doświadczyły.

2. Metodologia badań własnych

Jako obowiązek wpisujący się w etykę badań naukowych, autorka prezentowanych badań, traktuje wyjaśnienie, iż tematyka zjawiska mobbingu, jego przebieg, fazy i mechanizmy, a także jego konsekwencje, znane są jej z perspektywy trzech płaszczyzn. Doświadczenie mobbingu w miejscu pracy, a także proces sądowy przeciwko mobberowi z powodu naruszenia podstawowych obowiązków pracodawcy, naruszenia dóbr osobistych oraz dyskryminacji, pozwolił na poznanie tegoż zjawiska z perspektywy ofiary mobbingu. Drugą płaszczyzną dotyczy pracy w charakterze właściciela mikroprzedsiębiorstwa, który potencjalnie może stać się mobberem. Natomiast pełnienie funkcji biegłego sądowego m.in. do spraw rozpoznawania i przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji, pozwala w obiektywny sposób spojrzeć na zjawisko mobbingu i strony postępowania sądowego. Autorka prezentowanych badań świadoma faktu, iż osobiste doświadczenia dla badacza są zarówno zasobem jak i ograniczeniem, ze szczególną uwagą kontrolowała swoje emocje oraz reakcje w trakcie prowadzonego badania.

W 2023 roku przeprowadzono badania, których celem było poznanie konsekwencji mobbingu dla życia zawodowego i osobistego, a także dla zdrowia ofiar mobbingu. Ponadto cele badań było poznanie strategii funkcjonowania osób mobbingowanych w życiu zawodowym i prywatnym. Prezentowane w dalszej części wyniki badań dotyczą wybranego wycinka przeprowadzonych szerszych badań dotyczących mobbingu, których celem było poznanie konsekwencji mobbingu dla życia osobistego i zdrowia ofiar mobbingu. Sformułowano problem badawczy: Jakie konsekwencje powoduje mobbing w sferze zdrowia i życia osobistego ofiar mobbingu?

Do pozyskania i analizy danych zastosowano strategię jakościową, w której wykorzystano metodę wywiadu narracyjnego, skoncentrowanego na doświadczeniach osób mobbingowanych. W trakcie przeprowadzania wywiadów zwrócono szczególną uwagę na współzależność, integralność, a także wspólnotę (Karkowska, 2018, s. 113). Wymienione cechy stymulowania narracji okazały się szczególnie istotne, biorąc pod uwagę, iż zadaniem badacza

było opisanie nierzadko traumatycznych przeżyć, uporządkowanie ich, a następnie ugruntowanie oceny minionych wydarzeń. Średni czas trwania wywiadu face to face wynosił 1,5 godziny i za zgodą rozmówców nagrywany był dyktafonem. Na pozytywne relacje, przyjazną atmosferę i obszerne, rzeczowe wypowiedzi respondentów niewątpliwie miały wpływ doświadczenia badacza w obszarze mobbingu, a także dobra znajomość emocji, jakie mogą towarzyszyć powrotowi do przeżyć traumatycznych związanych z mobbingiem. Otrzymany materiał został spisany według szczegółowo określonej transkrypcji i poddany analizie.

W doborze próby przyjęto założenie, iż osoby biorące udział w badaniu muszą legitymować się odbytą sprawą sądową, w trakcie której stwierdzono wystąpienie zjawiska mobbingu w stosunku pracy. Założenie to miało wyeliminować konieczność interpretowania przez autorkę przytoczonych przez respondentów zachowań mobbingowych i oceniania, czy zachowania te spełniają przesłanki ustawowej definicji mobbingu. Podejmując decyzję, iż zasadniczym kryterium doboru próby będzie sądowe stwierdzenie wystąpienia u respondentów zjawiska mobbingu w stosunku pracy, liczone się z ograniczeniem liczebności badanej próby. Zdaniem autorki badań, taki dobór próby był konieczny, ponieważ celem badania była analiza konsekwencji mobbingu, a nie „podejrzenia” występowania mobbingu, czy dyskryminacji lub naruszenia dóbr osobistych. Brano pod uwagę, iż osoby nie posiadające pełnej wiedzy na temat mobbingu mogą mieć problem z zakwalifikowaniem występujących nieprawidłowości w stosunku pracy do tej grupy.

W celu weryfikacji kwalifikowalności osób badanych przeprowadzono analizę dokumentacji sądowej wytypowanej próby badawczej. Ostatecznie w badaniu wzięło udział 13 respondentów (9 kobiet i 4 mężczyzn). Sprawy sądowe respondentów toczyły się w latach 2018-2022. Wśród badanych przeważającą grupę stanowili respondenci w wieku 40-45 lat (6 osób). W wieku 46-50 lat było 5 osób, a w wieku 35-39 lat (2 osoby). Większość badanych to osoby deklarujące posiadanie wykształcenia wyższego (7 osób) i średniego (5 osób). Jedna osoba ukończyła studia licencjackie. Ze względu na po-

dział terytorialny osoby biorące udział w badaniu mieszkały na terenie województwa: mazowieckiego (5 osób), warmińsko-mazurskiego (4 osoby), zachodniopomorskiego (2 osoby), dolnośląskiego (2 osoby). W przypadku 9 osób biorących udział w badaniu doszło do zakończenia stosunku pracy na skutek złożonego przez nich wypowiedzenia lub rozwiązania umowy o pracę bez zachowania okresu wypowiedzenia z winy pracodawcy. We wszystkich przypadkach oświadczenie o rozwiązaniu umowy o pracę miało formę pisemną i zawierało uzasadnienie. Osoby mobbingowane wskazały na mobbing jako przyczynę rozwiązania umowy, a także określiły konkretne zachowania noszące znamiona mobbingu z określeniem stopnia ich uporczywości i długotrwałości. 4 osoby biorące udział w badaniu rozwiązały umowę o pracę z zachowaniem okresu wypowiedzenia bez podania uzasadnienia. W początkowej fazie nie brały one pod uwagę możliwości sądowego sporu z pracodawcą. Średni czas trwania procesu sądowego w przypadku osób badanych wynosi 3 lata.

3. Rezultaty badań własnych

Prezentację wyników badania podzielono na dwa obszary: konsekwencje mobbingu dla życia osobistego oraz konsekwencje mobbingu dla zdrowia ofiary. Dodatkowo obszar badań dotyczący konsekwencji mobbingu dla zdrowia ofiar podzielono na: zaburzenia somatyczne, zaburzenia zdrowia psychicznego, stres pourazowy. Natomiast obszar badań dotyczący życia osobistego ofiar mobbingu podzielono na: pasję i zainteresowania, najbliższa rodzina.

3.1. Konsekwencje mobbingu dla zdrowia badanych

Zaburzenia somatyczne to zróżnicowana grupa różnego rodzaju nawracających lub przewlekłych dolegliwości fizycznych o podłożu psychicznym. Respondenci opisując konsekwencje mobbingu dla ich zdrowia fizycznego najczęściej wskazywali na następujące zaburzenia: bóle głowy, zawroty głowy, bóle brzucha, nudności, bóle w okolicach serca. W początkowej fazie mobbingu wymienione zaburzenia

pojawiały się sporadycznie, a ich nasilenie następowało po doświadczeniu zachowań mobbingowych. Im częściej dochodziło do nich, tym częściej pojawiały się dolegliwości somatyczne. Według respondentów, w ostatniej fazie mobbingu zaburzenia somatyczne powodował narastający niepokój na samą myśl, że do zachowań mobbingowych znowu dojdzie: „Jak tylko pomyślałam, że w poniedziałek muszę iść do pracy i znowu zacznę się poniżanie, groźby i krzyki, to bolał mnie brzuch (...) Trzy ostatnie dni urlopu przed powrotem do pracy spędziłam w łóżku z bólem głowy i lękiem co się wydarzy w pracy” (N2). Funkcjonowanie organizmu w sytuacji permanentnego obciążenia spowodowały u 2 respondentów osłabienie układu immunologicznego. Obniżenie odporności organizmu w obydwu przypadkach przybrało formę choroby autoimmunologicznej skóry. U jednej z badanych zdiagnozowano łysienie plackowate, zaś u drugiego łuszczycę. Reakcje autoimmunologiczne wywołane zostały przez stres: „Diagnoza została postawiona po szeregu badań i potwierdziła moje przypuszczenia. Było to łysienie plackowate, a jego przyczyną był stres spowodowany sytuacją jaką miałam w pracy” (N5). Wszyscy badani zwrócili uwagę, że im dłużej narażeni byli na zachowania mobbingowe tym częściej pojawiało się u nich ogólne osłabienie oraz wzrost ciśnienia tętniczego. Sytuacja taka mogła być związana z pobudzeniem układu współczulnego, który odpowiada za reakcje organizmu wyzwalane podczas silnego stresu oraz poczucia nagłego zagrożenia. Ponadto osoby badane podkreślały występowanie zaburzeń snu: „...Od kiedy to wszystko się zaczęło do dziś mam problemy ze snem. W czasie, gdy poddana byłam mobbingowi i w trakcie procesu, potrafiłam nie spać 3 – 4 noce. Jak udało mi się usnąć bez tabletek, to sen był krótki (...) Teraz też budzę się często, a mój sen jest bardzo płytki, tak jakbym cały czas była na czuwaniu” (N12). Za taką sytuację odpowiedzialne są hormony: noradrenalina, adrenalina oraz kortyzol, które mobilizują organizm i jego gotowość do działania. Gdy ekspozycja na stres jest długotrwała, przewlekle uwalniane hormony zaburzają wydzielanie melatoniny, czyli hormonu odpowiedzialnego za prawidłowy rytm dobowy. W taki sposób równowaga między snem, a czuwaniem zostaje zaburzona.

W obszarze zaburzeń psychicznych związanych z doświadczanym mobbingiem osoby badane najczęściej wymieniały zaburzenia nastroju oraz depresję. W pierwszym przypadku objawy polegały na ciągłym zmęczeniu, apatii i braku energii: „Po pół roku takiego traktowania przez kierownika zauważyłem, że ciągle chodzę zmęczony, nic mi się nie chce, a dotychczasowe pogodne usposobienie zniknęło” (N3). Depresja została zdiagnozowana u 5 respondentów i przejawiała się: obniżonym poziomem nastroju, wycofaniem, brakiem apetytu i snu, pesymistycznymi myślami o sobie i otoczeniu, niskim poczuciem własnej wartości. Ten ostatni objaw depresji pojawia się w wypowiedziach wszystkich badanych, a wpływ na jego występowanie ma czas trwania i siła negatywnych przekonań o sobie spowodowanych zachowaniami mobbera. Ośmieszanie, poniżanie, krytykowanie, podważanie umiejętności i kompetencji, powtarzające się notorycznie w miejscu pracy powodują u ofiar mobbingu obniżenie samooceny. Taki stan może powodować m.in.: trudności w definiowaniu własnej tożsamości, trudności w osiągnięciu autonomii, niemożność w osiąganiu życiowych celów, ciągle obwinianie siebie, neurotyczność. U osób mobbingowanych cierpiących na depresję, a także nerwice i stany lękowe może pojawić się chęć popełnienia samobójstwa, które wydaje im się jedynym wyjściem z sytuacji z którą nie potrafią sobie poradzić: „Wybudzałam się w środku nocy i myślałam o sytuacjach w pracy, analizowałam je, zastanawiałam się, czy coś jeszcze mogę zrobić. Miałam potworne migreny, byłam płaczliwa, bolał mnie brzuch, na mojej głowie zaciskała się stalowa obręcz. Pewnego ranka doszłam do wniosku, że już dłużej tego nie wytrzymam, moje życie nie ma sensu. Wzięłam tabletki uspakajające (...) Obudziłam się w szpitalu [płacz]” (N11). Respondenci zwrócili uwagę również na występowanie w czasie trwania mobbingu zaburzeń koncentracji i uwagi. Oczekiwanie na atak ze strony mobbera w ich opinii miało kluczowy wpływ na problemy z koncentracją zwłaszcza na czynnościach, których czas trwania był dłuższy. Z perspektywy czasu respondenci dostrzegają, że obowiązki służbowe, które przed doświadczeniem mobbingu nie były dla nich problematyczne, po pojawieniu się w ich życiu zawodowym mobbingu

zaczęły ich przytłaczać, a doprowadzenie pewnych zadań do końca stawało się wręcz niemożliwe: „To co kiedyś robiłem w kilka, no może kilkanaście minut, zaczęło być przeszkodą nie do pokonania. Nie mogłem się skupić, brakowało mi determinacji (...) Z tyłu głowy miałem świadomość, że jeśli nawet wykonam zadanie, to przełożony i tak będzie miał zastrzeżenia” (N7). Jedna z osób badanych przyznała, że konsekwencją przebytego mobbingu jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych. W tej chwili uczestniczy w procesie terapeutycznym i zdaje sobie sprawę, że uzależnienie było odizolowaniem się od problemów, a sięgnięcie po nie było spowodowane nieumiejętnością radzenia sobie z negatywnymi emocjami spowodowanymi mobbingiem. Brak umiejętności radzenia sobie z intensywnymi i przytłaczającymi emocjami, w przypadku mobbingu zwłaszcza lękiem, smutkiem, złością i frustracją, może prowadzić do uzależnienia, które staje się ucieczką od sytuacji mobbingowej.

Wszystkie wymienione zaburzenia psychiczne są nierozzerwalnie związane z narażeniem na przewlekły stres. To on jest podłożem reakcji fizjologicznych (m.in. spadku odporności, zaburzeń termoregulacji itd.), emocjonalnych i zachowań (m.in. ciągłego uczucia strachu i niepokoju, frustracji, drażliwości, uczucia beznadziejności itd.), a także reakcji intelektualnych (m.in. zaburzeń koncentracji, pamięci, koordynacji, poczucia bezsilności itd.). Wszyscy badani w swych wypowiedziach podkreślają, że mobbing w ich życiu powodował nasilenie odczuwania stresu. Zauważają również, że nawet po zakończeniu narażenia na zachowania mobbingowe, ich reakcje na sytuacje stresowe są nieadekwatne do okoliczności. W przypadku dwóch badanych, mimo upływu czasu od procesu sądowego i wyeliminowania ze swojego życia sytuacji mobbingowych, pojawiają się wspomnienia dotyczące zaistniałych zachowań. Nie są oni w stanie określić w jakich sytuacjach do takich retrospekcji dochodzi, ale kojarzą ten stan z silnym stresem, poczuciem zagrożenia, doświadczaniem bezradności: „Czasami, nie wiem dlaczego, przypomina mi się jak przy wszystkich pracownikach moja kierowniczka krzyczy na mnie i wyzywa. (...) Przypomina mi się scena jak na korytarzu szkolnym, przy dzieciach i rodzicach mówi podniesionym głosem, że jestem do zwolnienia,

a moje kompetencje sięgają dna. Nie mogę wtedy się pozbierać, wpadam w stan depresyjny” (N10). U drugiej badanej pojawiają się również koszmary sennie związane z zachowaniami mobbera. Po wybudzeniu odczuwa ona lęk, przerażenie, gniew i złość. 4 badane osoby twierdzą, że doświadczenie mobbingu spowodowało u nich pojawienie się natrętnych myśli, uporczywego postrzegania zwiększonego zagrożenia, nadpobudliwości, czy zwiększonych reakcji na bodźce: „Nie mogę przebywać w miejscach gdzie jest głośno (...) Jakakolwiek sytuacja z zaskoczenia powoduje u mnie atak paniki” (N8). Trudno jest jednoznacznie stwierdzić, czy mamy tu do czynienia z zespołem stresu pourazowego, ale na pewno objawy, o których mówią respondenci mogą potwierdzać niektóre kryteria spektrum objawów PTSD.

3.2. Konsekwencje mobbingu dla życia osobistego badanych

Wszystkie wymienione konsekwencje mobbingu dla zdrowia ofiary mają wpływ na jej życie osobiste. Niemniej sytuacje mobbingowe mają jeszcze dodatkowy wpływ na życie osobiste osób mobbowanych. Takim obszarem wpływu jest pasja, traktowana jako źródło aktywności człowieka. Jest ona odpowiedzialna za pobudzanie i wzmacnianie aktywności twórczej. Zainteresowania są ważne dla rozwoju intelektualnego człowieka, kształtują jego indywidualność, pozwalają lepiej poznać samego siebie. Ponadto mogą powodować wzrost motywacji do działania, pozwalają czerpać satysfakcję, ale również wpływają na wyciszenie się i odreagowywanie. 9 respondentów stwierdziło, że po przeżytym mobbingu nie były w stanie wrócić do swoich pasji i zainteresowań. Nawet jeżeli podejmowali takie próby, nie sprawiało im to takiej przyjemności, jaką mieli przed wystąpieniem zjawiska mobbingu w ich życiu. Pasja, która sprawiała im satysfakcję, po doświadczeniu mobbingu wywoływała frustrację, zniecierpliwienie, a także ataki agresji: „Každy ładny kawałek drewna wzbudzał mój entuzjazm. Oczami wyobraźni widziałem co zrobię, a podekscytowanie nie opuszczało mnie do końca pracy nad nim (...). Nie miałem cierpliwości, frustrowałem się (...) Czasami w ataku jakiegoś amoku, potrafiłem wziąć piłę i pociąć klocek” (N1). Niemożność powrotu do

aktywności w postaci realizacji swoich pasji wywołuje u badanych apatię i smutek. W kilku wypowiedziach pojawia się stwierdzenie „wewnętrznej pustki”. Realizacja zainteresowań była również sposobem spędzania czasu wolnego, który po przebytych mobbingu jest przez respondentów postrzegany jako czas apatii i „nicnierobienia”. Często wykorzystują takie sytuacje do rozpamiętywania i analizowania doświadczonych sytuacji mobbingowych: „W takich chwilach potrafię zamknąć się w pokoju, rodzinie mówię, że boli mnie głowa (...) Leżę i myślę, jak powinnam się zachować, co mogłabym zrobić inaczej (...) Myślę też o osobach na których w sytuacji mobbingu się zawiodłam” (N13). Osoby dotknięte mobbingiem przenoszą swoje problemy do domu, do życia prywatnego, a więc skutki mobbingu dotyczą również rodziny ofiar. Początkowo najbliższa rodzina współodczuwa cierpienie wraz z ofiarą, współczuje jej i stara się być dla niej wsparciem. Jednak przedłużanie się sytuacji mobbingowej i zachowanie ofiary mobbingu niejednokrotnie doprowadza do kłótni, bezradności, frustracji i złości. Respondenci przyznają, iż rozmowy na temat sytuacji mobbingowych często przeważały wśród innych tematów poruszanych w ciągu dnia. Ponadto ich zły stan psychiczny miał wpływ na najbliższych członków rodziny. Monotematyczne, bezproduktywne rozmowy frustrują innych członków rodziny, zaś zły stan psychiczny ofiar mobbingu powoduje konieczność zastąpienia ich w dotychczas podejmowanych przez nich obowiązkach domowych. Respondenci zwrócili uwagę na fakt, iż ich stany depresyjne nasilały się w momencie, kiedy najbliżsi członkowie rodziny mieli do nich pretensje, kierowali zarzuty lub wręcz wszczynali awantury: „Na początku żona bardzo mnie wspierała (...) Im częściej nie wykonywałem swoich obowiązków domowych, tym częściej dochodziło do kłótni (...) Patrzyłem na nią i myślałem, że jest taka sama, jak mój oprawca (...) Wycofywałem się coraz bardziej z życia rodzinnego” (N1). Argumenty podnoszone podczas konfliktów domowych często współbrzmiały z zarzutami, z którymi ofiara mobbingu spotyka się w pracy. Taki stan potęguje poczucie osamotnienia i reakcji depresyjnych. Konsekwencje mobbingu dotyczą również dzieci, które czują napięcie dorosłych, stres, lęk, same czują się zagrożone, odrzucone, gdyż

ofiara zwykle poświęca im mniej czasu, koncentrując się na swoich problemach. Dzieci nie mogą liczyć na wsparcie, pomoc ze strony rodzica, a on z kolei przeżywa dodatkowy stres, czując, że nie spełnia się jako rodzic: „Najbardziej jednak ucierpiał dzieci. Moje relacje z synem tak bardzo się pogorszyły, że woli rozmawiać o swoich sprawach z dziadkiem, a nie ze mną. Nie było mnie, kiedy mnie potrzebował. Teraz wiem, jak bardzo to przeżył” (N9). Mobbing tak bardzo wkracza w życie rodzinne ofiar mobbingu, że cała ich uwaga skupia się na nim. Doświadczając go, rozpamiętują poszczególne sytuacje, zachowania, słowa, zastanawiają się, jak powinni postąpić, co by powiedzieli, czy co wydarzy się kolejnego dnia. Życie rodzinne przestaje dla nich istnieć, obowiązki domowe nie mają dla nich znaczenia, a domownicy wręcz przeszkadzają: „Moja córka ma do mnie żal, że odizolowałam ją od siebie, a ona tak bardzo chciała mi pomóc (...) Ja jednak nie byłam w stanie wypełniać obowiązków domowych, nie miały one dla mnie żadnego znaczenia. Nie potrafiłam również zająć się córką (...) Moje życie wtedy to było jedno wielkie cierpienie, z którym zupełnie nie dawałam sobie rady” (N6). Dwie osoby badane przyznały, że długotrwałe negatywne emocje związane z sytuacją mobbingową spowodowały występowanie agresji w stosunku do członków rodziny. Pozostawanie przez osiem godzin pracy w stanie ciągłego napięcia i odczuwanego zagrożenia wywołuje zmęczenie organizmu i frustrację, które poprzedzają wystąpienie agresji: „Teraz już nie, ale jeszcze rok po sprawie sądowej normalne było, że jak wracałam do domu, to wszyscy domownicy uciekali. Wszystko mnie denerwowało, wszyscy mnie drażnili. To była taka reakcja obronna organizmu. Krzyki i awantury z byle powodu to był wtedy standard” (N2). Większość respondentów stwierdziła również, że pod wpływem doświadczenia mobbingu uległy pogorszeniu więzi rodzinne, a także relacje pomiędzy członkami rodziny. Dwoje respondentów dopatruje się w doświadczonym mobbingu rozpadu ich związków małżeńskich. Przedłużające się zaburzenia w sferze psychicznej i fizycznej u ofiar mobbingu, były nie do zaakceptowania przez ich współmałżonków. Dodatkowym czynnikiem, który miał znaczenie w rozpadzie rodzin, było przyjęcie przez ofiary mobbingu strategii biernej.

W swoich wypowiedziach rozmówcy dla określenia wpływu doświadczenia sytuacji mobbingowych na ich życie często powtarzali następujące stwierdzenia: „mobbing zniszczył mi życie”, „nie jestem tą samą osobą”, „już nigdy nie zaufam nikomu”, „unikam ludzi”, „to nie życie, to wegetacja”. Wewnętrzna pustka, jaką odczuwają rozmówcy po przebytych mobbingu, wyraża się w niezdolności do odczuwania radości z życia, bezradności i braku życiowej energii.

Podsumowanie i wnioski

Mobbing jako postać zagrożenia psychospołecznego w miejscu pracy, niesie ze sobą bardzo poważne skutki nie tylko dla organizacji i społeczeństwa, ale przede wszystkim w wymiarze indywidualnym. Negatywnym następstwem mobbingu może być pośrednie lub bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia osób będących narażonych na mobbing. Zagrożenie to może prowadzić do różnorodnych zaburzeń psychicznych i somatycznych, skutkujących pogorszeniem jakości życia oraz zakłóceniem funkcjonowania w życiu osobistym. Psychologiczne i somatyczne następstwa mobbingu dotyczą nie tylko ofiary, lecz również jej rodziny. Mobbing w sposób destrukcyjny może wpływać na więzi i relacje rodzinne, może powodować również inne formy patologii rodziny.

Biorąc pod uwagę poważne konsekwencje mobbingu koniecznym staje się rozszerzenie badań nad tym zjawiskiem, aby przede wszystkim móc skoncentrować się na możliwych sposobach zapobiegania i rehabilitacji osób, które go doświadczyły. Traumatyczne doświadczenia związane z mobbingiem mają swoje konsekwencje dla życia zawodowego

i osobistego ofiar mobbingu. Negatywny wpływ mobbingu na dobrostan psychiczny i fizyczny człowieka jest niezaprzeczalny, a lepsze poznanie jego skutków pomoże w lepszym zaprojektowaniu działań interwencyjnych, profilaktycznych i naprawczych.

Na podstawie przeprowadzonego badania rekomenduje się:

1. W celu projektowania działań interwencyjnych i profilaktycznych konieczne jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zjawiska mobbingu i jego konsekwencji dla jednostki, organizacji i społeczeństwa.
2. Zwiększenie świadomości służb medycznych w obszarze precyzyjnego diagnozowania zaburzeń psychicznych i zdrowotnych spowodowanych wystąpieniem mobbingu.
3. Biorąc pod uwagę, konsekwencje mobbingu, a także fakt, iż potencjalnie każdy dorosły człowiek może być narażony na doświadczenie mobbingu w miejscu pracy należy uwzględnić tematykę patologii organizacji w programach wychowawczo-profilaktycznych szkół średnich.
4. Rozszerzenie oferty edukacyjnej, odpowiednio do wieku uczestników, o warsztaty wzmocnienia samooceny, radzenia sobie ze stresem oraz asertywności. Niedostatki w tych obszarach są najczęściej wskazywane jako charakterystyczne dla ofiar mobbingu.
5. W celu złagodzenia skutków mobbingu w życiu codziennym lub znalezienia sposobu obrony przed nim, wskazane jest ułatwienie dostępu dla osób mobbingowanych lub osób, które doświadczyły mobbingu do usług psychoterapeutycznych.

Bibliografia

- Gamian-Wilk, M. (2018). *Mobbing w miejscu pracy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gołaszewska-Kaczan, U. (2017). Organizacyjne i ogólnogospodarcze konsekwencje mobbingu. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu*, 74(3), 11-20.
- Góralewska-Słońska, A. (2016). Mobbing w środowisku pracy. Rys teoretyczny. *Relacje. Studia z Nauk Społecznych*, 2, 61-74.
- Grubicka, J. (2021). Patologie społeczne – wymiar instytucjonalno-organizacyjny. (W:) A. Urbanek, D. Zbroszczyk, J. Grubicka (red.), *Patologie społeczne. Wymiar personalny i strukturalny*, 321-422, Słupsk: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej.
- Gzik, M. (2018). Mobbing w środowisku pracy – istota i przeciwdziałanie. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 19(8), 359-370.
- Karkowska, M. (2018). Terapeutyczne aspekty wywiadu narracyjnego w perspektywie prowadzenia badań biograficznych. *Studia Edukacyjne*, 50, 107-120. <http://dx.doi.org/10.14746/se.2018.50.7>
- Kowal, J., Gwiazda-Sawicka, G. (2019). Mobbing as a problem in management ethics. *Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym*, 27(5), 131-145. <https://doi.org/10.18778/1899-2226.21.5.11>.
- Leymann, H. (1990). The mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5, 119-126.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- Leymann, H., Gustafsson, A. (1996). Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 251-275.
- Marciniak, J. (2020). *Mobbing, dyskryminacja, molestowanie. Przeciwdziałanie w praktyce*. Warszawa: Wolters Kluwer.
- Matthiesen, S.B., Einarsen, S. (2004). Psychiatric distress and symptoms of PTSD among victims of bullying at work. *British Journal of Guidance and Counseling*, 32(20), 335-356.
- Nerka, A. (2019). Mobbing as an example of unethical behaviours at work. *Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym*, 27(5), 147-161. <https://doi.org/10.18778/1899-2226.21.5.12>
- Pikuła, N.G. (2020). Znaczenie pracy zawodowej dla osób po 60. roku życia. *Studia Edukacyjne*, 44, 301-315. <https://doi.org/10.14746/se.2017.44.18>.
- Polek-Duraj, K. (2017). Jakość pracy determinantą jakości życia jednostki (studium przypadku). *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe*, 309, 133-142.
- Ryś, K., Dyrła-Mularczyk, K. (2018). Psychologiczne i prawne aspekty mobbingu w miejscu pracy. *Modern Management Review*, 25(3), 225-234. <https://doi.org/10.7862/rz.2018.mmr.36>
- Schwickerath, J. (2001). Mobbing am Arbeitsplatz. *Psychotherapeut*, 46(3), 199-213.
- Sommer, H., Michno, J. (2016). Mobbing jako forma agresji społecznej. Aspekty cywilizacyjne i kulturowe (charakterystyka zjawiska i próba badań empirycznych). *Kultura – Przemiany – Edukacja*, 4, 136-157. <https://doi.org/10.15584/kpe.2016.4.9>
- Strutyńska, E. (2019). Mobbing w środowisku pracy. Refleksje wokół warsztatu badawczego. *Pedagogika Społeczna*, 4(74), 261-282. <https://doi.org/10.35464/1642-672X.PS.2019.4.14>.
- Ustawa z dnia 14 listopada 2003 r. Kodeks pracy* (Dz. U. z 2023 r., poz. 1465). (Za:) <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20230001465> (dostęp: 19.04.2024).
- Warszewska-Makuch, M. (2019). Radzenie sobie ze stresem wywołanym mobbingiem w miejscu pracy: przegląd parasołowy. *Medycyna Pracy*, 70(2), 249-257. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00758>
- Wasilewski, B.W. (2005). Następstwa psychologiczne i zdrowotne mobbingu. *Sztuka Leczenia*, 3(4), 39-46.
- Woźniakowska-Fajst, D. (2019). *Stalking i inne formy przemocy emocjonalnej*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.