

# СТРЕСС КАК ПОСЛЕДСТВИЕ МОББИНГА В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

## Арутюнян Е.С.<sup>1</sup>, Вольская Ю.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Арутюнян Евгения Севановна – магистр,  
кафедра конфликтологии,  
Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций;

<sup>2</sup>Вольская Юлия Александровна – лаборант-исследователь,  
НИЛ Клиническая лингвистика,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
г. Казань

**Аннотация:** в статье исследуется влияние моббинга на сотрудников организации и его последствия в виде стресса. В работе описывается проведенное исследование, в результате которого было выявлено, что проявление моббинг-процессов в трудовом коллективе способствует формированию стресса. Таким образом, авторами статьи было выявлено, что стресс как последствие моббинга оказывает негативное влияние на здоровье сотрудников.

**Ключевые слова:** моббинг, психологический террор, моббинг-процесс, стресс, соматические заболевания, психологические переживания, трудовой коллектив.

Понятие моббинг можно охарактеризовать как коллективное психологическое притеснение, включающее в себя распространение сплетен и слухов, чрезмерную критику, запугивание, постоянные насмешки и упреки, в результате которого возникает психологический дискомфорт, переходящий в стресс [1, 3].

Моббинг в трудовых коллективах широко распространён и может проявляться как в латентных формах (избегание, игнорирование, утаивание информации и т.д.), так и в открытых (насмешки, частая критика, презрительные взгляды, распространение сплетен и др.). Обе формы проявления данного феномена создают определенную напряженность в отношениях между сотрудниками и приводят к ряду негативных последствий: потери энергии и сил, снижению работоспособности, потери аппетита и сна. В конечном итоге, один или совокупность вышеперечисленных симптомов может привести к серьезным расстройствам и психологическим переживаниям сотрудников, сопровождающийся стрессом.

Стресс является одним серьезных последствий моббинга, так как именно стресс влечёт за собой ряд серьезных нарушений. Специфика реакции стресса определяются периодичностью возникновения стрессовых факторов, длительностью воздействия, а также степенью контролируемости стрессового события и набором личностных черт [3]. В том случае, если стрессовые факторы влияют на личность продолжительно и систематично возникает риск развития психосоматических заболеваний.

Под психосоматическими расстройствами, как правило, понимается нарушение функций внутренних органов, возникновение и развитие которого связано с нервно-психическими факторами, переживанием психической травмы, а также некоторыми особенностями личности [5].

На патогенез соматических заболеваний влияют как психологические, так и психосоциальные факторы. Особую роль среди всех патогенетических факторов отводят личностному складу, который определяет особенности эмоционального реагирования на стресс, а также влиянию окружения и внешних факторов, то есть соматическое заболевание может возникать в результате взаимодействия личности и окружения [5, 7].

В зависимости от психологических особенностей личности, которая является жертвой моббинга, определяется и уровень реакции на стрессовую ситуацию. Выделяются психологические и физические компоненты воздействия моббинга. С психологическими компонентами связаны нарушения ряда когнитивных функций или их снижение, появление признаков афазии, развития обсессии, депрессии. Широкий спектр и физических последствий моббинга, которые считаются соматическими проявлениями стресса [3]. Итак, к физическим последствиям относятся: головные боли; боли в желудке, проблемы с пищеварением, а также тошнота, отсутствие аппетита или же, наоборот, переедание; боль в спине, в частности, в пояснице; проблемы с сердечно-сосудистой системой, как следствие нервного перенапряжения; головокружение; усиленное потоотделение и одышка; боли в суставах и в мышцах; бессонница; усиление или появление зависимости.

Авторами данной работы было проведено исследование, в котором приняли участие 52 сотрудника ГУП ЦИТ РТ. Исследование позволило нам выявить особенности проявления стресса в случае возникновения моббинг-атак на рабочем месте.

Для выявления моббинга в трудовом коллективе респондентам предлагалось пройти опрос Х. Лейманна «Жертва моббинга» [2, 19], состоящий из 5 блоков с утверждениями. В зависимости от того, происходило с сотрудниками то или иное действие за последние шесть месяцев, напротив каждого суждения необходимо было выбрать положительный ответ «да» или отрицательный - «нет».

Далее мы провели опрос на выявление особенностей стресса по шкале PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона [6]. Данный метод оценки и измерения позволяет исследовать различные компоненты проявлений стресса, а именно эмоциональные, поведенческие и соматические.

На основе полученных данных мы выявили, что у респондентов, которые были подвержены моббингу, в большинстве случаев, отмечались высокой частотой проявления такие аспекты, как «Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени»; «Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым»; «Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен»; «Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание»; «Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты»; «Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке». У 18 из 52 сотрудников организации был выявлен моббинг, из 18 респондентов, подвергавшимся моббинг-атакам, у 5 был выявлен средний уровень стресса, а у 3 сотрудников организации уровень стресса оказался выше среднего.

Таким образом, данное исследование показывает, что стресс является серьезным и распространенным фактором моббинга. К тому же стресс как следствие моббинга оказывает негативное влияние не только на психологическое здоровье, но и на физическое, выражается в снижении когнитивных способностей и в функционирование соматических заболеваний, что осложняет трудовую деятельность сотрудников организации. По этой причине необходимо принимать меры по предотвращению моббинга и оказывать поддержку сотрудникам, попавшим под влияние моббинг-процессов.

### ***Список литературы***

1. *Ларченко Н.А.* Моббинг, или психологическое насилие в трудовом коллективе: мет. пособ. / Н.А. Ларченко. Волгоград, 2015. С. 25.
2. *Эберхард Г.Ф.* Конфликты на работе / Г.Ф. Эберхард. М.: Омега-Л, 2014. 117 с.
3. *Хандурина Г.Н.* Психологические аспекты психосоматических заболеваний: учеб. пособие. / Г.Н. Хандурина. Хабаровск: Дальневосточный государственный медицинский университет, 2009. 64 с.
4. *Колодей К.* Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления: пер. с нем. / К. Колодец. Харьков, 2007. 368 с.
5. *Теммеева Л.А.* Личностно-психотипологические особенности больных, страдающих различными психосоматическими заболеваниями / Л.А. Теммеева, И.В. Боев // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 2010. № 2. С. 96-99.
6. *Куприянов Р.В.* Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.