



HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

Idrottsvetenskap 180hp

# KANDIDATUPPSATS



Mobbning på arbetsplatsen

En litteraturstudie om mobbningens konsekvenser  
ur ett folkhälsoperspektiv

Evelina Alvarsson och Moa Lorentzson

Folkhälsovetenskap 15hp

Halmstad 2015-01-29

Sektionen för Hälsa och Samhälle  
Box 823  
301 18 Halmstad

# **Mobbning på arbetsplatsen**

**En litteraturstudie om mobbningens konsekvenser ur ett  
folkhälsoperspektiv**

Evelina Alvarsson & Moa Lorentzson

**Titel:** Mobbning på arbetsplatsen - En litteraturstudie om mobbningens konsekvenser ur ett folkhälsoperspektiv.

**Författare:** Evelina Alvarsson & Moa Lorentzson

**Sektion:** Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad, Box 823, 301 18 Halmstad

**Handledare:** Gunvi Johansson

**Tid:** Höst 2014

**Sidantal:** 29

**Nyckelord:** Arbetsplats, folkhälsoperspektiv, hälsa, mobbning, vuxna.

**Sammanfattning:** *Introduktion:* Eftersom det inte finns någon riktig benämning på vad vuxenmobbning innefattar är detta område inte särskilt belyst. Det som på senare år tagits fram är att mobbing som förekommer på arbetsplatsen är orsaken till många sjukskrivningar.  
*Syftet:* Syftet med studien var att beskriva hälsokonsekvenserna av mobbning på arbetsplatsen.  
*Metod:* Studien genomfördes som en litteraturstudie där 15 vetenskapliga artiklar utgjorde grunden. Artiklarna granskades och därefter skapades två teman.  
*Resultat:* De psykiska hälsoeffekterna av mobbning kan vara kort- och långsiktiga. De psykiska hälsoproblemen som ångest och depression kan övergå till fysiska åkommor så som sömnproblem, muskelsmärta och infektioner.  
*Implikation:* Kunskap om mobbning kan användas till att utveckla trygga arbetsmiljöer för att motverka mobbning.

**Title:** Bullying at the workplace – A literature study about the consequences from a public health perspective.

**Author:** Evelina Alvarsson & Moa Lorentzson

**Department:** School of social and health sciences, University of Halmstad.  
Box 823, 301 18 Halmstad

**Supervisor:** Gunvi Johansson

**Period:** Fall 2014

**Pages:** 29

**Key words:** Adult, bullying, health, public health perspective, workplace.

**Abstract:** *Introduction:* The area is unexplored, there is no proper term for what the adult bullying includes. In recent years adult bullying has increased and occurs in the workplace which creates sick-leaves.  
*Purpose:* The aim of this study was to describe the health consequences of bullying at the workplace.  
*Method:* The study was conducted as a literature study in which 15 scientific articles is the foundation. The articles were reviewed and two topics were discovered.  
*Results:* The mental health effects of bullying can be short and long term. Mental health problems such as anxiety and depression can turn into physical ailments such as insomnia, muscle pain and infections.  
*Implication:* This knowledge can be used to develop safe working environments to counter bullying.

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b>	<b>1</b>
<b>Inledning</b>	<b>1</b>
<b>Bakgrund</b>	<b>1</b>
Hälsa	1
Folkhälsoperspektiv	2
Arbetsmiljö	3
Makt och mobbning	3
Psykisk stress och mobbning på arbetsplatsen	4
Problemformulering	5
Syfte	5
Frågeställning	5
<b>Metod</b>	<b>6</b>
<b>Datainsamling</b>	<b>6</b>
Tabell 1	7
<b>Databearbetning och dataanalys</b>	<b>7</b>
<b>Etiska överväganden</b>	<b>8</b>
<b>Resultat</b>	<b>8</b>
Försämrar den psykiska hälsan	8
Bidrar till kroppslig påverkan	10
<b>Diskussion</b>	<b>10</b>
<b>Resultatdiskussion</b>	<b>11</b>
Försämrar den psykiska hälsan	11
Bidrar till kroppslig påverkan	12
<b>Metoddiskussion</b>	<b>12</b>
<b>Konklusion</b>	<b>13</b>
<b>Implikation</b>	<b>14</b>
<b>Referenser</b>	
<b>Bilaga</b>	

# **Introduktion**

## **Inledning**

Sjukskrivningar kan bland annat grunda sig i att arbetstagare gått in i väggen eller kanske blivit utbrända. Då denna ohälsa ofta är privat är följdfrågor något som sällan förekommer. Mobbning kan vara grunden till sjukskrivningar men då ämnet är tabu kan det vara svårt att kommunicera om. Mobbning hos vuxna är inte speciellt väl beskrivet i jämförelse med mobbning hos barn och ungdomar. Olweus (2014) menade att det inte finns någon särskild definition på mobbning bland vuxna. Enligt Vartia (2001) är mobbning ett problem och vuxna kan i många fall utsättas för det på arbetsplatsen. Den här litteraturstudien kommer beskriva hur mobbning påverkar arbetstagarnas hälsa.

Från och med slutet på 1960-talet har ordet mobbning använts och därefter har dess betydelse vidgats. Förr kunde mobbare agerande i grupp och utsatte ofta enskilda individer, som stod ut från normerna, för mobbning. Idag kan en mobbare däremot agera på egen hand och offret behöver inte vara någon som är utstött eller avvikande – vem som helst kan drabbas (Frånberg, 2011). Det finns ingen specifik definition på mobbning bland vuxna. Alternativa benämningar som kränkande särbehandling, psykiskt våld, utfrysning, trakasserier och utstötning används för att förklara begreppet mobbning hos vuxna (Leymann & Leikrans, 1992). På grund av att ordet mobbning inte har någon specifik definition kan det vara svårt för en individ att inse när denne mobbar eller blir mobbad. Om de alternativa benämningarna på mobbning lyfts fram finns möjligheten att fler individer skulle tänka på sitt beteende gentemot andra.

## **Bakgrund**

### **Hälsa**

Hälsan ser olika ut människor emellan, den kan variera beroende på miljön, intryck och känslor. En god hälsa enligt World Health Organization (WHO) (2003) är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder.

Folkhälsomyndigheten (2014) förklarade att ett stillasittande liv gör att kroppen blir mer mottaglig för sjukdomar samt förtida död. Den inaktiva livsstilen påverkar kroppens aktivering av lipoproteinlipas som blir lägre vilket ökar risken för övervikt. Det framkommer att enkla förändringar i vardagen, som till exempel att börja gå långsamma promenader, ökar energikonsumtionen till det dubbla vilket minskar risken för bland annat övervikt och förtida död. Rörelse i allmänhet är hälsofrämjande för kroppen. Vare sig man är ung, äldre, erfaren med träning eller inte har rörelse en positiv effekt på kroppen (folkhälsomyndigheten, 2014). För att uppnå WHO:s definition på hälsa bör även den psykiska hälsan ses över. Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) (2014) beskriver att en god psykiska hälsa handlar om att ha en meningsfull vardag samt att kunna hantera livets vanliga motgångar. En bidragande faktor till psykiskt välmående är socialt välbefinnande. Något som bidrar till socialt välbefinnande är att uppleva samhörighet och gemenskap (Nestor, 2014).

### **Folkhälsoperspektiv**

Sigurdson, Wallander och Sund (2014) fann i sitt resultat att de som blivit mobbade i ung ålder har en större risk att inte slutföra sin utbildning. Det här kan sedan utvecklas till ett arbete som ger en låg inkomst eller arbetslöshet. Forskarna kom även fram till att på grund av den låga utbildningen fanns det en ökad risk för mobbning, samt att de utsatta individerna missbrukade droger, tobak eller alkohol vilket påverkar hälsan negativt. Det framkom i Sigurdsons et al. (2014) studie att eftersom mobbning påverkar individen både fysiskt och psykiskt kan lidandet ha effekt så länge som upp till 12 år. Hallberg och Strandmark (2006) fann att mobbning som uppstått på arbetsplatsen ger känslomässiga skador som aldrig läker helt och hållet. Känslor som ensamhet och ångest kan snabbt återupptas genom ny mobbning eller liknande situationer och fortsätta att skada offret inifrån.

Mobbning förekommer både hos barn och vuxna runt om i världen och kan därför kopplas till de nationella folkhälsomålen. Ett mål som motverkar mobbning är det tredje nationella folkhälsomålet: Trygga och goda uppväxtvillkor (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Folkhälsomålet anger att ju tryggare och bättre uppväxt ett barn har desto bättre kommer den psykiska hälsan hos individen att bli när denne växt upp (Regeringen, 2002). Barn som blivit mobbade har en högre risk att utveckla psykiska sjukdomar så som depression och ångest senare i livet. Ett annat nationellt folkhälsomål som mobbning innefattar är ”Ökad hälsa i arbetslivet”. Det handlar om

att bättre arbetsvillkor minskar arbetsrelaterad ohälsa vilket i sin tur ska förbättra folkhälsan (Regeringen, 2002).

### **Arbetsmiljö**

Arbetsmiljöverket (2012) förklarade att det är viktigt att arbetsplatsen är en miljö som främjar hälsan. God kommunikation, gemensamma värderingar, gott ledarskap och att arbetstagarna har en viss kontroll över sitt arbete är positiva faktorer som bidrar till en god arbetsmiljö. På senare år har det även blivit viktigt med bland annat ergonomi för att skapa en hållbar hälsa hos arbetstagarna. En hälsofrämjande arbetsplats fokuserar på att skapa engagemang i arbetet, erbjuda stöd, minska risker för ohälsa samt att skydda från hälsofaror (Thomson & Menckel, 1997).

Boubekri, Cheung, Reid, Wang och Zee (2014) tar upp ett exempel på en dålig arbetsplats. Arbetstagare som befinner sig på arbetsplatser utan fönster får en sämre kvalitet på sömnen jämfört med arbetstagare som har fönster på arbetsplatsen. Det framkom även att arbetstagarna som arbetade i den sämre arbetsmiljön fick fysiska problem samt att arbetsglädjen reducerades. Det som påverkade arbetstagare mest på grund av fönsterlösa arbetsplatser var den fysiska funktionen. Detta kunde uppenbara sig via stelhet i muskler och leder. Boubekri, et al., (2014) menade även att de arbetstagare som fick mer solljus under arbetsveckan hade en högre tendens till att utöva fysisk aktivitet.

### **Makt och mobbning**

Mobbning kan förekomma i olika former och situationer. Genom att trycka ner arbetstagare som har en lägre tjänst får personal med chefspositioner en starkare självkänsla. Bardakç och Günüşen (2014) fann i sitt resultat att arbetstagare med en låg tjänst, och hög utbildning, har en ökad risk att bli exponerade för mobbning jämfört med arbetstagare som inte har samma utbildningsnivå. De individer som har en låg tjänstenivå, och hög utbildning, kan vara ett hot mot personal med chefspositioner. Det finns, enligt Bardakç och Günüşen (2014), möjlighet till att de kan bli konkurrenter om samma tjänst. Strandmark och Hallberg (2007) menade att den ena arbetstagaren vill vara bättre än den andra vilket kan resultera i en tävling om makt. Forskarna ville även påvisa att arbetstagare med hög tjänstenivå och lång erfarenhet inom yrket kunde känna sig osäkra när en ny kollega börjar på arbetsplatsen. När den nya kollegan kommer in med hög utbildning kan den erfarna



arbetstagaren försvara sin tjänst och visa sin makt genom övergrepp, undanhållande av viktig information och genom att pressa arbetstagaren till att utföra mer arbete än vad individen klarar av (Strandmark och Hallberg, 2007).

Hallberg och Strandmark (2007) fann att mobbning framskrider ofta genom en viss process. Det finns olika sätt för mobbarna att bryta ner offret. Processen kan till exempel börja med att mobbarna försöker ändra andras syn på offret genom att nedvärdera personen inför andra. Via verbala trakasserier försöker mobbarna frysa ut offret från gruppen. Enligt Hallberg och Strandmark (2007) är utfrysning och verbala trakasserier de mest förekommande formerna av mobbning.

### **Psykisk stress och mobbning på arbetsplatsen**

Andras skratt är en av de faktorer som får individer att känna sig utfrusna från sociala grupper. Detta kan ge den drabbade ett minskat socialt umgänge samt skapa känslan av ensamhet då den utsatta inte får delta i gemenskapen. Likaså när en arbetstagare försöker ta kontakt med andra kollegor genom till exempel skämt och de inte ger någon respons i form av skratt kan arbetstagaren känna sig utstött. Skratt kan uppstå i olika former och situationer. När en individ inte känner sig delaktig i gruppen och andra skrattar kan detta leda till att denne känner sig socialt utfryst (Klages och Wirth, 2014). Vartia (2001) hävdar att mobbning på arbetsplatsen påverkar offret mer än vad många tror, utan att det syns.

Kivimäki, Elovainio och Vahtera (2000) kom fram till att det är mycket vårdpersonal som sjukskriver sig på grund av mobbningen som förekommer på arbetsplatsen. Då de inte trivs på jobbet och känner sig trakasserade stannar de inte heller kvar en längre period på samma arbetsplats. Studien visade att många säger upp sina jobb på grund av den psykiska påfrestningen som utvecklas av mobbningen. Kivimäki et al. (2000) menade även att så länge arbetstagaren stannar på arbetsplatsen kommer dessa påfrestningar vara svåra att hantera eftersom de blir påmindas om mobbningen dagligen.

### **Problemformulering**

Den här litteraturstudien hade som ändamål att undersöka och beskriva hur mobbning på arbetsplatsen påverkar arbetstagarnas hälsa fysiskt och psykiskt. Eftersom mobbning kan leda till hälsoproblem som bland annat orsakar sjukskrivningar är det angeläget att utöka forskning kring ämnet i framtiden.

### **Syfte**

Syftet med studien var att beskriva hälsokonsekvenserna av mobbning på arbetsplatsen.

### **Frågeställning**

Vilka hälsoproblem kan uppstå på grund av mobbning?

## **Metod**

Genom att sammanställa forskningsresultat från tidigare vetenskapliga studier genomfördes en litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2010).

### **Datainsamling**

Databaser som användes var PubMed och PsycINFO via Högskolans bibliotek i Halmstad. I tabell 1 angavs sökorden: mobbning (bullying), hälsa (health), arbetsplats (workplace) och vuxen (adult). Inklusionskriterierna var att artiklarna skulle vara publicerade i vetenskapliga tidskrifter, innehållet i artiklarna skulle besvara studiens syfte och vara publicerade mellan år 2000 – 2014. Artiklar om vuxna och deras arbetsförhållanden användes främst. Exklusionskriterierna var att artiklarna inte skulle vara riktade mot mobbning hos barn samt de inte skulle vara skrivna på något annat språk än engelska. Det fanns ingen specifik åldersgräns på målgruppen i artiklarna då åldrarna på en arbetsplats kan variera. Review artiklar uteslöts.

När databaserna PubMed och PsycINFO hade valts applicerades sökorden samt inklusions- och exklusionskriterierna in i databasen. Artiklarna som framkom via sökningen sållades ut genom att titlarna hade en koppling till syftet. Var sammanfattningen i artikeln relevant kom den att ingå i analysen, se Urval 1 i Tabell 1. För att sedan välja vilka artiklar som skulle ingå i studien gjordes en grundlig genömläsning av artiklarna, se Urval 2 i Tabell 1.

**Tabell 1:** Sökhistorik.

Databas	Datum	Sökord	Antal träffar	Genomlästa abstrakt	Urval 1	Urva 1 2
PsycINFO	07-11-14	Bullying, Harassment, Teasing, Workplace violence, Working conditions, Health, Well being.	45	23	15	3
PsycINFO	07-11-14	Bullying (EXPLODE), Workplace	440	12	5	1
PubMed	10-11-14	Bullying AND adult	150	18	8	4
PubMed	18-11-14	Bullying AND health	1528	28	4	3
PsycINFO	18-11-14	Bullying (EXPLODE) AND workplace AND health	245	32	8	2
PubMed	11-12-14	Bullying AND adult AND health	341	11	8	2
<b>Totalt</b>			<b>2408</b>	<b>113</b>	<b>48</b>	<b>15</b>

### Databearbetning och dataanalys

När artiklarna hade valts ut från databaserna lästes de igenom ett flertal gånger samt att en sammanfattning av vardera artikel gjordes. Ur sammanfattningarna togs nyckelord fram som underlättade för att skapa kategorier. På så sätt framkom de mest relevanta aspekterna som framfördes i respektive artikel. Utifrån kategorierna kunde två genomgående teman ses: Försämrar den psykiska hälsan och bidrar till kroppslig påverkan. För att skapa struktur bland artiklarna applicerades dessa i en tabell, se Tabell 2. Tabell 2 innehåller bland annat en kort sammanfattning av vardera artikel, dess syfte och vilken metod som användes.

I de 15 vetenskapliga artiklarna som förekommer i resultatet granskades de etiska aspekterna för att bedöma artiklarnas kvalitet. Två av de vetenskapliga artiklarna hade inte genomgått etisk granskning, de betecknades därmed i Tabell 2 med en stjärna (\*) för att visa att det inte framstod någon etisk kvalitet i studien. Många av artiklarna genomförde insamlingen av data genom anonymitet samt att deltagarna skulle få information om undersökningen och syftet med studien. Dessa fick två stjärnor (\*\*) i Tabell 2 då det framstod en viss etisk kvalitet i studien. Sju stycken av de vetenskapliga artiklarna fick tre stjärnor (\*\*\*) i Tabell 2 då de har blivit granskade och godkända av en etisk kommitté vilket betyder att den etiska kvalitén ansågs vara god (Sörensen och Olsson, 2007).

### **Etiska överväganden**

En kvalitativ intervjustudie var den ursprungliga idén. Det vore intressant att se hur mobbning i dagens samhälle ser ut och hur det påverkar de drabbade individerna både känslomässigt och kroppsligt. På grund av att det inte är etiskt försvarbart att intervjua människor om ett sådant känsligt ämne valdes detta alternativ bort och en litteraturstudie genomfördes.

## **Resultat**

Stock och Tissot (2012) visade genom sitt resultat att mobbning på arbetsplatsen var den mest grundläggande faktorn till att arbetstagare lider av både fysiska och psykiska åkommor (Brotheridge, Lee och Power, 2012). För att skapa struktur i resultatet togs två teman fram, dessa var: Försämrar den psykiska hälsan och bidrar till kroppslig påverkan. Resultatet visade att de åkommor som uppstår via mobbning kan påverkas av varandra.

### **Försämrar den psykiska hälsan**

Vie, Glasø och Einarsen (2010) kom i sin studie fram till att individer som blivit utsatta för mobbning på arbetsplatsen blir ofta socialt isolerade. Takizawa, Maughan och Arseneault (2014) fann i sitt resultat att individer som blivit mobbade har större risk att börja missbruka alkohol på grund av stressen som uppstår. Det här kan i sin tur eskalera till att den utsatta individen blir deprimerad till den grad att denne begår

själv mord. Forskarna fann även att det finns ett starkt samband mellan mobbning, alkoholmissbruk och självmord (Takizawa, Maughan & Arseneault, 2014).

Enligt MacIntosh (2012) skapar mobbning fientliga arbetsmiljöer som kan resultera i kroniska hälsoproblem hos de individer som blivit utsatta. Det mest förekommande utfallen av hälsoproblemen är stress och ångest som uppstår på grund av mobbningen. Arbetsmiljön blir därför en plats som har en negativ påverkan på arbetstagaren. Moreno-Jiménez, Rodriguez- Muñoz, Pastor, Sanz-Vergel och Garrosa (2009) fann genom deras studie att arbetstagare som lider av stress som ett utfall av mobbning oroar sig mer än andra arbetstagare. Studien visade även att stressen som i sin tur skapar oro ger i längden fysiologiska problem vilket försämrar hälsan (Moreno-Jiménez, et al., 2009). Teymourzadeh, Rashidian, Arab, Akbari-Sari och Hakimzadehs (2014) fann ett liknande resultat som visade ett samband mellan mobbning på arbetsplatsen, sömnproblem och kronisk trötthet. En arbetstagare som blivit mobbad skapar en stress som får denne att utveckla oro och ångest som förknippas med arbetsplatsen. När individen sedan ska sova under natten och vet att arbetet väntar nästa morgon blir även sömnen påverkad. Om sömnen påverkas under en längre tid kommer den kroniska tröttheten att falla in. Teymourzadeh, et al., (2014) menade även att den kroniska tröttheten ligger till stor grund för att arbetsglädjen hos den mobbade individen reduceras.

Stock och Tissot (2012) ansåg att tryggheten på arbetsplatsen försvinner där mobbning förekommer. De fann i sin studie att mobbningen kan utsätta individen för negativa konsekvenser både fysiskt och psykiskt. Read (2013) menade att det mest förekommande utfallet av mobbning är stress och fler faktorer som skapar lidande på grund av långvarig stress var enligt Thomas (2005) ångest, depression samt att immunförsvaret reduceras - det här gör kroppen mer öppen för infektioner. Duffy och Sperry (2007) fann liknande resultat i sin studie där de menade att stressen kan utvecklas till ångest som sedan kan få individen att gå in i en depression vilket ökar risken för bland annat stroke och hjärnskador.

Lovell och Lee (2011) beskrev att arbetstagare som utsattes för mobbning diagnostiserades med bland annat depression och sömnproblem. På grund av detta var det många som sjukskrev sig och bytte därefter arbetsplats.

## **Bidrar till kroppslig påverkan**

Perbellini (2012) menade att när en individ blivit utsatt för mobbning är de psykiska hälsoproblemen ofta grunden till de fysiologiska åkommorna. Det här kan förekomma både på kort- och lång sikt beroende på hur mobbningen utspelar sig. Heugten (2012) kom i sin studie fram till att de fysiska hälsoproblemen kommer relativt tätt inpå de psykiska besvären. De som blivit drabbade av mobbning utvecklar ofta stress och oro som även kan övergå till ångest, dessa psykiska hälsoproblem har ett starkt samband med huvudvärk. Huvudvärken gör i sin tur att kroppen spänner sig vilket kommer att påverka matsmältningen (Heugten, 2012). Takaki, Taniguchi och Hirokawa (2013) kom fram till liknande resultat då de menade att huvudvärken och spänningarna i kroppen utvecklade smärta i nacken och skuldrorna samt stelhet i två eller flera leder. De kom även fram till i sin studie sambandet mellan, arbetstagare utsatta för mobbning, som utvecklat depression har ännu större risk att fysiska hälsoproblem uppstår (Takaki, et al., 2013).

Copeland, et al., (2014) kom i sin studie fram till att individer som blivit utsatta för mobbning blir i många fall mentalt överbelastade med oron, ångesten och depressionen. Forskarna menade på att dessa psykiska hälsoproblem kom att försämra immunförsvaret. Under perioden en individ blir mobbad utsöndrar kroppen en liten ökad mängd nivå av C-reaktivt protein (CRP). Proteinet är i vanliga fall en markör i immunförsvaret som förekommer när kroppen blir utsatt för en infektion. Om kroppen däremot får en liten ökad mängd CRP under en längre tid blir kroppen mer mottaglig för infektioner. Via infektioner finns det en större risk att individen drabbas av bland annat stroke och hjärnskador (Copeland, et al., 2014).

## **Diskussion**

Ur resultatet framkom det att mobbning på arbetsplatsen påverkar individen både psykiskt och fysiskt. Det förekommer att sjukdomarna som uppstår på grund av mobbningen har ett samband med varandra. Negativa psykiska hälsoproblem kan resultera i fysiska sjukdomar.

## **Resultatdiskussion**

### **Försämrar den psykiska hälsan**

Nielsen, Hetland, Matthiesen och Einarsen (2012) samt Finne, Knardahl och Lau (2011) kom fram till att mobbning på kort sikt framkallar stress som riskerar att offret sannolikt får en lägre självkänsla och dåligt självförtroende. Stressen som kan uppstå vid mobbning skulle kunna göra att arbetstagaren själv ser sig som en sämre arbetstagare än de andra. Det här skulle i sin tur kunna leda till att även kollegorna får möjligheten till att trycka ner den drabbade arbetstagaren. Ur bakgrunden förklarar Arbetsmiljöverket (2012) att liknande situationer kan reduceras om en god kommunikation, ett bra ledarskap och gemensamma värderingar lyfts fram. Genom att skapa en struktur på arbetsplatsen skulle det kunna bli lättare för arbetstagarna att ha kontroll över arbetsuppgifterna och på så sätt kunna skapa en bättre arbetsmiljö.

Eftersom vissa arbetsplatser kan vara oorganiserade finns risken att konflikter skapas på grund av missförstånd, det här kan sedan utvecklas till mobbning. När en arbetsplats inte innehar någon struktur kan det vara svårt för arbetstagarna att känna kontroll över sina arbetsuppgifter. Thomas (2005) menade att kontrollen över sina arbetsuppgifter är en viktig faktor för att arbetsplatsen ska vara en bra miljö att arbeta i. På grund av att arbetsplatsen kan vara oorganiserad skulle en ojämn fördelning av arbetet kunna uppstå. Det beskrivs i bakgrunden av Strandmark och Hallberg (2007) att ångest och depression kan uppstå på grund av att arbetstagarna får för många uppgifter som de i längden inte kan hantera. Pressen av att under en längre period prestera över sin förmåga kan möjligtvis skapa en stress som sedan utvecklar en social isolering. Den sociala isoleringen kan göra att individens delaktighet i gemenskapen försvinner vilket eventuellt kan leda till att denne tar på sig ytterligare arbetsuppgifter. Klages och Wirth (2014) menade att om det sociala umgänget försvinner blir den sociala isoleringen mer påtaglig.

I resultatet framkom det att hälsoeffekterna av mobbning resultera i stress, oro, ångest som sedan kan utvecklas till depression (Bilgel, Aytac & Bayram, 2006). På grund av att arbetstagaren kan känna sig nedtryckt av kollegor och chefer skulle det kunna uppstå stress och ångest hos den utsatta individen. Klages och Wirth (2014) förklarade i bakgrunden att skratt har en förmåga att utveckla denna form av psykisk ohälsa. Mobbning som utövas på arbetsplatsen kan riskera att orsaka många



åkommer hos den utsatta individen. Hälsöförloppet kan möjligtvis förklaras som en dominoeffekt där en negativ hälsokonsekvens av mobbning är början till psykiska åkommor. Det mest förekommande utfallet av mobbning är stress. Det verkar som att stressen ligger till grund för de andra åkommorna som en individ drabbas av i samband med mobbningen.

### **Bidrar till kroppslig påverkan**

Takaki, et al., (2013) fann i sitt resultat att utfallet av ångest och depression på kort sikt kan vara smärta i nacken, skuldror och stelhet i leder. Detta är något som eventuellt uppstår på grund av att hållningen hos en stressad person i många fall försämras. Heugten (2012) och Brousse, et al., (2008) fick fram liknande resultat som visade att smärta i muskulaturen är ett förekommande kortsiktigt problem. Denna muskelsmärta skulle kunna ha ett samband med den bristande sömnen. Lallukka, Rahkonen och Lahelma (2011) menade att mobbning även orsakar sömnproblem som kan leda till kronisk trötthet. Det här kan eventuellt påverka kroppen negativt då den inte får den vilan den behöver under natten. Den kroniska tröttheten som kan uppstå på grund av sömnproblemen skulle kunna påverka arbetsinsatsen.

På lång sikt menade Copeland et al. (2014) att stressen och ångesten som skapas av mobbning ger en liten ökad mängd CRP under en längre tid vilket har en större risk att immunförsvaret försämras. Det här kan betyda, med stöd från Duffy och Sperry (2007), att kroppen är mer mottaglig för allvarigare sjukdomar så som stroke, hjärtsjukdomar och hjärnskada. Genom diskussionen skulle man kunna förklara hälsoeffekterna av mobbning som en dominoeffekt. Där ett utfall så som stress kan utveckla ångest och sedan depression. De psykiska hälsfaktorerna kan leda till fysiska hälsfaktorerna så som smärta i muskulaturen som kan skapa en ökad nivå av C-reaktivt protein i kroppen. Detta kan i sin tur skapa infektioner och allvarigare sjukdomar som bland annat stroke och hjärnskador.

### **Metoddiskussion**

Artiklarna som valdes till litteraturstudien var relevanta till studiens syfte. En faktor som gjorde att urvalets trovärdighet ifrågasattes var att enbart databasen PubMed användes till en början när artiklar till bakgrunden skulle hittas. Den utökades sedan med databasen PsycINFO för att se ämnet ur ett annat perspektiv. Eftersom båda

databaserna är kopplade till hälsa ansågs de trovärdiga för arbetet. Många artiklar exkluderades redan vid bedömning av titel. Det här kunde eventuellt ha påverkat litteraturstudien då innehållet i de uteslutna artiklarna kunde ge litteraturstudien värdefull information. Sökord som hälsa (health), mobbning (bullying), arbetsplats (workplace) och vuxen (adult) valdes ut då de var huvudämnena. Eftersom resultatets artiklar funnits via sökorden är dessa pålitliga. Om samma sökning återigen utförs kommer samma resultat visas. Vid genomläsning av alla artiklar framkom det att studierna använde kvalitativa metoder som intervjuer och kvantitativa metoder i form av självrapporterade enkäter. Det här påverkade litteraturstudien då resultaten i artiklarna kunde ge en annan slutsats om andra metoder användes. Bredden på artiklarna gjorde att man kunde hitta nya intressanta perspektiv. Då artiklarna kom från olika länder som Australien, Japan, Iran och Turkiet kan litteraturstudien ge en överblick på mobbning internationellt. Det här hade kunnat påverka studien om de endast var riktade mot ett specifikt land då datainsamlingen troligtvis inte hade fått samma bredd. De två teman som togs fram, försämrar den psykiska hälsan samt bidrar till kroppslig påverkan, gav en helhetsbild över hur offrets hälsa påverkas. Då denna studies resultat stämmer överens med artiklarnas resultat är det möjligt att se studien göras på nytt och samma resultat hade förekommit, därmed finns en god överförbarhet.

Eftersom mobbning belyses mer hos barn var det svårt att hitta artiklar som endast innehöll vuxenmobbning. Därmed användes vissa artiklar som innehöll hur mobbning hos barn utvecklar problem i vuxen ålder. Hade det endast funnits artiklar som handlade om vuxenmobbning hade man inte fått samma inblick i hur mobbning påverkar individen under en längre period.

## **Konklusion**

Mobbningens påverkan på den utsattas hälsa kan vara både fysisk och psykisk i ett kort- och långsiktigt perspektiv. De teman som framkom i resultatet var: Försämrar den psykiska hälsan och bidrar till kroppslig påverkan kom det fram att mobbning som förekommer på arbetsplatsen har negativa hälsoeffekter. Arbetsplatser som saknar en god arbetsmiljö är ofta den grundläggande faktorn till varför mobbning uppstår. Utfallet av mobbning börjar ofta i psykiska hälsoproblem som stress och

ångest som kan utvecklas till depression. Därefter kan den drabbade individen få fysiska hälsoproblem som stelhet i muskulaturen. Om en liten förhöjd nivå av CRP förekommer kan individen få infektionssjukdomar som i sin tur kan resultera i bland annat stroke och hjärnskador.

## **Implikation**

Mobbning är ett ämne där fortsatt forskning är nödvändig då det är ett stort hälsoproblem. Ekonomisk vinst för samhället går att finna genom minskning av sjukskrivningar. Sjukskrivning är ett vanligt utfall av mobbning och om det åtgärdas eller förebyggs kan folkhälsan förbättras, förhoppningsvis kommer besöken på vårdcentraler och sjukhus minska vilket främjar samhällets ekonomi och välfärd långsiktigt. Något som kan vara intressant att studera i framtiden är om åtgärder görs och hur de då påverkar individerna som exponeras för mobbning. Genom att engagera och informera arbetsgivare om ämnet kan de lättare förstå konsekvenserna mobbning medför och på så sätt förebygga det.

För att förebygga mobbning på arbetsplatsen skulle arbetsgivarna kunna arrangera samarbetsövningar för att få arbetstagarna att lära känna varandra. För att åtgärda mobbning som redan skett måste arbetstagarna få tillgång till någon att prata med, exempelvis en psykolog. Det viktiga är att fokus läggs på att främja den fysiska och mentala hälsan hos de drabbade individerna.

## Referenser

Arbetsmiljöverket (2012). [http://www.av.se/aktuellt/kunskapsoversikt/goda\\_arbetsmiljon/?AspxAutoDetectCookieSupport=1](http://www.av.se/aktuellt/kunskapsoversikt/goda_arbetsmiljon/?AspxAutoDetectCookieSupport=1) Hämtad: 2015-01-16.

Bardakç, E. & Günüşen, P. N. (2014). Influence of workplace bullying on Turkish nurses psychological distress and nurses reaction to bullying. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-6.

Bilgel, N. Aytac, S. & Bayram, N. (2006). Bullying in Turkish white-collar workers. *Occupational Medicine*, 56, 226-231.

Boubekri, M., Cheung, N. I., Reid, J. K., Wang, C-H. & Zee, C. P. (2014). Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers: A Case-Control Pilot Study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10, 603-611.

\* Brotheridge, M. C., Lee, T. R. & Power, L. J. (2012). Am I my own worst enemy? The experience of bullying targets who are also aggressors. *Career Development International*, 17 (4), 358-374.

Brousse, G., Fontana, L., Ouchchane, L., Boisson, C., Gerbaud, L., Bourguet, D., Perrier, A., Schmitt, A., Llorca, M. P. & Chamoux, A. (2008). Psychopathological features of a patient population of targets of workplace bullying. *Occupational Medicine*, 58, 122-128.

\* Copeland, E. W., Wolke, D., Lereya, T. S., Shanahan, L., Worthman, C. & Costello, E. J. (2014). Childhood bullying involvement predicts low-grade systematic inflammation into adulthood. *PNAS*, 111 (21), 7570-7575.

\* Duffy, M. & Sperry, L. (2007). Workplace mobbing: Individual and family health consequences. *Family journal*, 15, 398-404.

Finne, L. B., Knardahl, S. & Lau, B. (2011). Workplace bullying and mental distress – a prospective study of Norwegian employees. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37 (4), 276-287.

Folkhälsomyndigheten. (2014). Hämtad: 2015-01-26. Från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-aktivitet-och-halsa/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2010). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation om omvårdnadsforskning*. Natur och kultur: Stockholm.

Frånberg, G-M. (2011). Hämtad 2014-09-25 från:

<http://www.forskning.se/nyheterfakta/teman/mobbning/tiofragorochsvar/vadarmobbning.5.303f5325112d7337692800015784.html>

Hallberg, R-M. L och Strandmark, K. M. (2006). Health consequences of workplace bullying: Experiences from the perspective of employees in the public service sector. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 1, 109-119.

Hallberg, R-M. L och Strandmark, K. M. (2007). Being rejected and expelled from the Workplace: Experiences of bullying in the public service sector. *Qualitative Research in Psychology*, 4 (1-2), 1-14.

\* Heugten, V. K. (2012). Resilience as an underexplored outcome of workplace bullying. *Qualitative Health Research*, 23 (3), 29 –301.

Kivimäki, M., Elovainio, M. & Vahtera, J. (2000). Workplace bullying and sickness absence in hospital staff. *Occupational & environmental medicine*, 57, 656-660.

Klages, V. S. & Wirth, H. J. (2014). Excluded by laughter: Laughing until it hurts someone else. *The journal of social psychology*, 154 (1), 8-13.

Lallukka, T., Rahkonen, O & Lahelma, E. 2011. Workplace bullying and subsequent sleep problems – the Helsinki Health Study. *Scandinavian Journal Work Environ Health*, (3): 204-212.

Leymann, H. & Leikrans, S. (1992). Hämtad 2014-11-13. Från:

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/mobbning>

\* Lovell, L. B. & Lee, T. R. (2011). Impact of workplace bullying on emotional and physical Well-being: A longitudinal collective case study. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 20, 344-357.

\* MacIntosh J. (2012). Workplace bullying influence women's engagement in the workforce. *Issues in Mental Health Nursing*, 33, 762-768.

\* Moreno-Jiménez, B., Rodríguez- Muñoz, A., Pastor, C. J., Sanz-Vergel, I. A. & Garrosa, E. (2009). The moderating effects of psychological detachment and thoughts of revenge in workplace bullying. *Personality and Individual Differences*, 46 (3), 359-364.

Nestor, L. (2014). Hämtad: 2015-01-26. Från: <http://friskvard.se/vad-ar-halsa/>

Nielsen, M. B., Hetland, J., Matthiesen, S. B. & Einarsen, S. (2012). Longitudinal relationships between workplace bullying and psychological distress. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 38 (1), 38-46.

Olweus, D. (2015). Hämtad: 2014-11-17. Från: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/mobbning>

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. 3. uppl. Stockholm, Liber AB.

\* Perbellini, L. (2012). Mental disorders related to persistent negative working conditions. *Medicina del Lavoro*, 103 (6), 437-448.

\* Read, E. (2013). Correlates of new graduate nurses' experiences of workplace mistreatment. *The Journal of Nursing Administration*, 43 (4), 221-228.

Regeringens proposition. (2002). *Mål för folkhälsan*.. Stockholm: Socialdepartementet.

Sigurdson, F. J., Wallander, J. & Sund, M. A. (2014). Is involvement in school bullying associated with general health and psychosocial adjustment outcomes in adulthood? *Child Abuse & Neglect*, 38 (10), 1607-1617.

\* Stock, R. S. & Tissot, F. (2012). Are there health effects of harassment in the workplace? A gender-sensitive study of the relationships between work and neck pain. *Ergonomics*, 55 (2), 147-159.

Strandmark K. M. & Hallberg, R-M, L. (2007). The origin of workplace bullying: experiences from the perspective of bully victim in the public service sector. *Journal of Nursing Management*, 15, 332-341.

Sveriges Kommuner och Landsting. (2014). Hämtad: 2014-01-26. Från:

<http://skl.se/halsasjukvard/psykiskhalsa.229.html>

Sörensen, S. & Olsson, H. (2007). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Liber AB: Stockholm.

\* Takaki, J., Taniguchi, T. & Hirokawa, K. (2013). Association of workplace bullying and harassment with pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 4560-4570.

\* Takizawa, R., Maughan, B. & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *The American journal of psychiatry*, 171 (7), 777-784.

\* Teymourzadeh, E., Rashidian, A., Arab, M., Akbari-Sari, A. & Hakimzadeh, M. S. (2014). Nurses exposure to workplace violence in a large teaching hospital in Iran. *Health Policy and Management*, 3 (6), 301-305.

\* Thomas, M. (2005). Bullying among support staff in a higher education. *Health education*, 105, 273-288.

Thomson, H & Menckel, E. (1997). Vad är hälsofrämjande på arbetsplatser? Ett svenskt perspektiv. *Prevent*, 8-15.

Vartia, MA-L. (2001). Consequences of workplace bullying with respect to the well-being of its target and the observers of bullying. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 1 (27), 63-69.

\* Vie, L. T., Glasø, L. & Einarsen, S. (2010). Health outcomes and self-labeling as a victim of workplace bullying. *Journal of Psychosomatic Research*, 70 (1), 37-43.

World Health Organization (2003). Hämtad: 2015-01-16. Från:  
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

\* Referenser som används i resultatet



## Bilaga

Tabell 2: Artikelöversikt.

Vetenskaplig kvalitet i relation till studiens syfte

\* Framstår ej

\*\* Framstår

\*\*\* Framstår väl

Författare	Titel	Syfte	Metod Urval	Slutsats	Vetensk aplig kvalitet
Brotheridge M. R., Lee T. R., Power, L. J.	Am I my own worst enemy? The experiences of bullying targets who are also aggressors	Denna studie syftar till att jämföra erfarenheter av arbetstagare som upplever sig själva som både mål och angriparna (aggressionsm obbare) med erfarenheter från andra arbetstagare.	Självrapporterad enkät via internet. 180 personer deltog.	Vissa mobbare rapporterade att de utför mer aggressiva beteenden än andra mobbare.	**
Copeland, E. W., Wolke, D., Lereya, T. S., Shanahan, L., Worthman, C. and Costello, E.J.	Childhood bullying involvement predicts low- grade systematic inflammation into adulthood	Syftet var att testa hur sociala erfarenheter påverkar C- reaktivt protein på kort- och lång sikt.	En prospektiv studie där 1420 individer deltog. Strukturerade intervjuer.	Individer som blivit mobbade får en liten ökad nivå av C- reaktivt protein vilket bryter ner kroppen innifrån.	**

<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod Urval</b>	<b>Slutsats</b>	<b>Vetensk aplig kvalitet</b>
Duffy, M and Sperry, L.	Workplace mobbing: individual and family health consequences.	Hälsans konsekvenser på individer som blivit mobbade och hur det påverkar deras familjer.	Två stycken individer som blivit utsatta för mobbning undersöktes.	Mobbning bryter ner arbetstagaren och social isolering uppstår i många fall.	**
Heugten, V. K.	Resilience as an underexplored outcome of workplace bullying.	Syftet var att undersöka individer som identifierade sig själva som offren för mobbning på arbetsplatsen.	Semistrukturerade intervjuer där 17 individer deltog.	Individer som ansåg sig själva blivit mobbade på arbetsplatsen led av negativa hälsokonsekvenser så som stress.	***
Lovell, L. B. and Lee, T. R.	Impact of Workplace Bullying on Emotional and Physical Well-Being: A Longitudinal Collective Case Study	Syftet med studien var att ta reda på om mobbning på arbetsplatsen påverkar individens hälsa.	Intervjuer sker på två personer.	Mobbning och trakasserier har stor påverkan på den mentala hälsan och kan leda till sjukskrivningar.	***
MacIntosh, J.	Workplace bullying influence women's engagement in the workforce	Syftet var att undersöka om kvinnor lämnar sina jobb efter att de blivit mobbade.	40 kvinnor i Kanada. Semi-strukturerad intervju.	Vissa som stannar lär sig leva mobbningen och mår bra, andra mår bättre av att lämna jobbet.	***

<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod Urval</b>	<b>Slutsats</b>	<b>Vetensk aplig kvalitet</b>
Moreno- Jiménez, B., Rodríguez- Muñoz, A., Pastor, C. J., Sanz-Vergel, I. A. and Garrosa, E.	The moderating effects of psychological detachment and thoughts of revenge in workplace bullying	Den aktuella studien syftade till att förlänga tidigare forskning genom att utforska en måttlig roll av psykologisk avskildhet och tankar på hämnad.	Tvärsnittsstudie. Självrapporterad enkät via brev. 100 personer deltog.	Tankar på hämnad stärkte relationen mellan rollkonflikter och mobbning.	**
Perbellini, L.	Mental disorders related to persistent negative working conditions	Studien rapporterar observationer på patienter med mental ohälsa på grund av mobbning.	449 deltog i studien mellan 2004-2010. Observationsstudie.	Mobbning som förekommit på arbetsplatsen kan skapa psykiska hälsoproblem	**
Read, E.	Correlates of new graduate nurses' experiences of workplace mistreatment	Nyutbildade sjuusköterskor erfarenhet av misshandel på arbetsplatsen	342 deltagare i studien. De undersökte tre olika former av misshandel på arbetsplatsen.	Misshandel på arbetsplatsen, så som mobbning skapar negativa hälsoeffekter hos sjuusköterskorna.	**

<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod Urval</b>	<b>Slutsats</b>	<b>Vetensk aplig kvalitet</b>
Stock, R. S. and Tissot, F.	Are there health effects of harassment in the workplace? A gender-sensitive study of the relationships between work and neck pain	Syftet var att undersöka om det fanns något samband mellan fysiska problem och mobbning eller trakasserier mellan vuxna på arbetsplatsen	5405 män och 3987 kvinnor. Randomiserat urval bland hela populationen i Quebec, Canada. Enkät.	Det finns samband mellan mobbning och smärtor på kroppen, vanligast bland kvinnor.	*
Takaki, J., Taniguchi, T. and Hirokawa, K.	Association of workplace bullying and harassment with pain.	Syftet var att undersöka sambandet mellan mobbning och huvudvärk, stel nacke och skuldror samt smärta i två eller fler leder.	En tvärsnittsstudie i Japan. 1642 stycken deltog i en självrapporterad enkät.	Sambandet mellan mobbning och huvudvärk, stel nacke och skuldror samt smärta i två eller flera leder. Det fanns ett samband	***
<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Slutsats</b>	<b>Vetensk</b>

			Urval		aplig kvalitet
Takizawa, R., Maughan, B. and Arseneault, L.	Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five- decade longitudinal British birth cohort.	Hur individer i medelåldern hanterar utfallen av mobbing från barndomen.	50 års prospektiv kohortstudie. 7 771 personer deltog i studien.	Individer som blivit mobbade i ung ålder har en hög risk att missbruka olika substanser och ha ett arbete som ger låg- eller ingen inkomst.	**
Teymourzadeh, E., Rashidian, A., Arab, M., Akbari-Sari, A and Hakimzadeh, M. S.	Nurses exposure to workplace violence in a large teaching hospital in Iran	Studien observerade hur sjuksköterskor påverkas av mobbing på arbetsplatsen och om det visas i deras arbetsinsats.	En tvärsnittsstudie 493 sjuksköterskor registrerades men 413 deltog.	Det visade sig att mobbing mellan sjuksköterskor påverkade deras arbetsinsats och patientvården	**
Thomas, M.	Bullying among support staff in a higher education institution	Syftet var att undersöka Det upplevda sambandet mellan mobbing och självrappor- terad hälsa.	100 stycken deltagare. Självrappor- terade enkäter via internet, tio intervjuer gjordes.	På grund av att högre uppsatt personal mobbar arbetstagarna kan deras hälsa påverkas negativt.	**
<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Slutsats</b>	<b>Vetensk</b>

			<b>Urval</b>		<b>aplig kvalitet</b>
Vie, L. T., Glasø, L. and Einarsen, S.	Health outcomes and self-labeling as a victim of workplace	Studien undersöker den mån där självrappor- tering som ett offer för mobbing på arbetsplatsen förekommer samt exponering mellan mobbing och offrets hälsoutfall.	Själv-rapporterad frågeformulär. 1024 deltagare.	Självrapporterin- g som ett offer för mobbing. Offren kände sig socialt isolerade.	**

Moa Lorentzson

Evelina Alvarsson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)