

Мобінг: як не стати жертвою?

Що таке мобінг і як його уникнути: практичні поради.

При обговоренні вебінару, присвяченого проблемам булінгу в школі, виникла думка про те, що добре було б поговорити і про схожу поведінку вчителів.

Вас часто і, на вашу думку, безпідставно критикують, ігнорують ваші успіхи, перебільшують прорахунки? Вам здається, що ставлення до вас з боку колег і керівництва є упередженим? Ви часто отримуєте від співробітників необхідну інформацію в останній момент або тоді, коли вона вже неактуальна? Ви відчуваєте себе в ізоляції? Ви є об'єктом пліток, насмішок і образ? Що відбувається?

Ймовірно, ви – жертва мобінгу!

Мобінг (від англ. to mob – переслідувати, нападати гуртом) – це психологічний терор, тиск, цькування співробітниками свого ж колеги.



Чому виникає мобінг?

Причини можуть бути різними.

Ви – новий член колективу. Щойно прийшли на роботу і відчуваєте, що тут вам, м'яко кажучи, не раді.

Можливо, через те, що ви зайняли місце іншої людини, яку любили в колективі й не хотіли її звільнення. У такому випадку негатив від ситуації, що склалася, автоматично переноситься на вас, хоча жодної вашої провини тут немає.

Або через те, що колеги відчувають ваш потенціал і не хочуть вашого просування по кар'єрних сходах. Хтось хотів обійняти посаду, що дісталася вам, і тепер намагається усіляко довести вашу неспроможність.

Чи ви не приймаєте правила, встановлені в колективі, й таким чином одразу провокуєте бажання вас позбутися.

Ви давно працюєте в колективі й раптом почали відчувати себе небажаною персоною? Що може бути причиною? Можливо, керівник хоче, щоб ви звільнилися. І мобінг – це спосіб, який дозволить, не застосовуючи офіційних заходів, змусити працівника піти. Ймовірно, ви перешкоджаєте чийомусь кар'єрному зростанню.

Або ви – неординарна особистість, яка своєю зовнішністю чи поведінкою дратує оточуючих, що не готові прийняти того, хто відрізняється від них.

Проте завжди слід пам'ятати, що реакція на нашу поведінку є відповіддю на те, що відбувається. Ми власними вчинками можемо провокувати неприйняття. Не так часто жертвою мобінгу стає привітна і доброзичлива людина.

Чим небезпечний мобінг?

Страждають жертви мобінгу. Ізоляція й цькування можуть стати причиною психічних розладів, появи невпевненості в собі, вразливості, тривожності, падіння самооцінки. Працівник постійно перебуває в стресовій ситуації, а це, у свою чергу, може стати причиною головного болю, підвищення або зниження артеріального тиску, безсоння, загострення хронічних захворювань. І навіть після того, як людина змінить місце роботи, згадка про те, що відбулося, буде впродовж багатьох років позначатися на її самопочутті та самооцінці.

Від мобінгу страждає і сам колектив. Продуктивність праці знижується через те, що працівники не контактують і, відповідно, не можуть повноцінно обмінюватися інформацією та ідеями. Вони часто витрачають час і сили на конфлікти, а не на виконання роботи. Тому знижується і результативність роботи.



Як уникнути мобінгу?

Шукайте порозуміння з колегами.

Не демонструйте роздратування. Не будьте різкими.

Шукайте спільні нейтральні теми для розмов (про погоду, про природу, про літературу).

Вітайте колег зі святами. Беріть участь у спільних заходах.

Не уникайте спілкування на перерві.

Не поширюйте пліток. Не беріть участі в обговоренні вчинків інших.

Спробуйте побудувати відносини навіть з тими, хто ставиться до вас недоброзичливо.

Намагайтеся не порівнювати себе з іншими. Крім особистого розчарування, це може призвести ще й до появи претензій (часто невинуватених) до колег.

Не вдавайтеся до критики без вагомих підстав.

Що робити, якщо ви стали жертвою мобінгу?

Не поспішайте звільнитися.

Не мовчіть. Спробуйте поговорити з колективом. Розкажіть про те, чого ви хочете.

Намагайтесь відстоювати свою позицію. Відповідайте на зауваження. Аргументовано пояснюйте свої вчинки.

Не дозволяйте принижувати себе. Якщо ви проаналізували ситуацію і зрозуміли, що вашої провини немає, будьте впевнені у собі. Не знижуйте самооцінки. Не закривайтесь.

Спробуйте знайти позитивні риси в людей, з якими працюєте. Або подумайте про те, що, можливо, ви просто необ'єктивно ставитеся до них.

Якщо справа у тому, що керівник хоче вас позбутися, відстоюйте свої права – вимагайте службової перевірки, пояснень, офіційно висловлених претензій. Проте, якщо компромісу не вдалося досягнути, можливо, краще звільнитися. Жодна робота, якою б цікавою і престижною вона не була, не варта життя і психічного здоров'я.

