

# МИНИ-ТРЕНИНГ

## Моббинг: как избежать террора на работе

Около 20 млн американцев ежедневно сталкиваются с плохим обращением на работе, а значит, подвергаются моббингу [1]. Не менее тревожная ситуация наблюдается и в других странах



### ПРИЧИНЫ

Моббинг (от *англ.* mob — толпа; окружать толпой) подразумевает такое поведение коллег, руководства или подчиненных по отношению к кому-либо из сотрудников, когда они периодически, на протяжении недель, месяцев и даже лет осуществляют целенаправленное преследование, нападки, ущемляющие его чувство собственного достоинства, подрывающие репутацию и профессиональную компетентность. Жертва моббинга прямо или косвенно подвергается эмоциональному насилию, ее постоянно унижают и часто предъявляют несправедливые обвинения.

Насмешки и провокации, слухи и сплетни, оскорбления и запугивания вплоть до бойкота могут обрушиться на голову любого члена коллектива, включая руководителя. При этом в «группу риска» входят обладатели особо желанных должностей, «белые вороны» и авторитарные начальники.

Травля работника может быть вызвана нездоровой психологической атмосферой, которая царит в коллективе и требует найти своего «козла отпущения», а также жаждой власти над другими и злобой, продиктованной страхами или завистью. Помимо этого, причиной моббинга может стать личный или производственный конфликт и даже просто скука сотрудников организации.

Как правило, конечная цель индивидуального или коллективного моббинга состоит в том, чтобы заставить жертву покинуть данное место работы.

### ПОСЛЕДСТВИЯ

Эмоциональное психическое перенапряжение, которое постоянно испытывают жертвы моббинга, рано или поздно проявляется психосоматическими симптомами — бессонницей, мигренью, нарушениями со стороны сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от жесткости, периодичности и длительности моббинга, а также от того, насколько крепкие нервы имеет его жертва, выраженность нарушений и расстройств может варьировать от проблем со сном до нервных срывов, от трудностей с концентрацией внимания до инфаркта миокарда.

В крайних случаях травля со стороны коллег становится причиной суицида либо, напротив, жертва, доведенная до отчаяния, устраивает расправу над своими мучителями.

Страдают также и сами компании, поскольку снижается производительность труда как самой жертвы, так и ее мучителей, которые много времени и сил посвящают организации и осуществлению травли. По данным немецких социологов, у двух третей терроризируемых работников снижается мотивация труда, у половины появляется блокада креативного мышления, более 50% пропускают работу по причине различных заболеваний. В резуль-

тате треть работников меняют работу в границах своего предприятия, 20% увольняются сами, 5% понижают в должности, 15% увольняют [2].

### СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА

Независимо от того, какую именно тактику выберет человек, подвергающийся психологическому террору, он должен уяснить для себя тот факт, что моббинг продолжается ровно столько, сколько вы позволяете. Это означает, что даже если у вас не получается не обращать внимания на нападки и издевки коллег, следует создать иллюзию игнорирования. Другими словами, даже если вас удалось «задеть за живое», сделайте вид, что вам все равно. Как результат, очевидный психологический эффект лишит организаторов моббинга мотивации, и они оставят вас в покое.

Людям, занимающим активную жизненную позицию и не пасующим перед трудностями, можно посоветовать более радикальную тактику, а именно — выявить лидера моббинга и дискредитировать его всеми возможными способами. Если по тем или иным причинам дискредитация «вожака» не представляется возможной, целесообразно направить свои усилия на дискредитацию наиболее социально слабого участника травли. Этот, в общем-то, неблагоприятный прием не только позволит переключить внимание «мобберов» на новую жертву, но и продемонстрирует им опасность запрещенных действий против вас.

Однако, если оценив свои возможности, вы не уверены в себе и в своих способностях переломить и контролировать ситуацию, лучшим вариантом будет покинуть данное место работы. Причем сделать это нужно как можно раньше. В противном случае вы изведете себя и своих близких, испортите здоровье и при этом, скорее всего, все равно уйдете с работы.

### ПРОФИЛАКТИКА

Для того чтобы не стать жертвой моббинга, старайтесь ровно и доброжелательно относиться ко всем коллегам без исключения, участвуйте в корпоративных мероприятиях, не сплетничайте, не унижайте других и не позволяйте унижать себя. При этом помните о том, что «обижают тех, кто обижается».

Хорошей профилактикой моббинга является также политика руководства компании, поощряющая вежливое и уважительное отношение ко всем членам коллектива.

**Александра Демецкая**

### Литература

1. Harvey A. Hornstein. *Brutal bosses and their prey.* – 1996. – 172 p.
2. *Mobbing: wenn der Arbeitsplatz zur Holle wird / L. Waniorek, A Waniorek.* – 1996. – ISBN 3-478-81150-3.