**Wzrost popularności mobbingu w pracy**

**Agresywne zachowanie, nękanie, a może zastraszanie innych pracowników albo podwładnych? Są to tylko wybrane spośród wielu zachowań, które przemawiają za mobbingiem w miejscu pracy. Termin ten stał się w ostatnich latach bardzo popularnym zjawiskiem. Mimo to, wiele osób boi się tego stwierdzenia i walki z nim.**

**Mobbing** może zacząć się od **zwykłego konfliktu czy kłótni współpracowników**, która w późniejszym czasie przerodzi się w długookresowe ośmieszanie czy obrażanie i negatywnie **wpłynie na samopoczucie jednostek**. Wszystkie wyżej wymienione czynniki, czyli **działania przeciwko pracownikowi,** które trwają przez długi okres czasu, oraz zaniżenie samooceny, **są uznane za mobbing**. Działanie jednorazowe nie zostanie **uznane za wykroczenie oraz złamanie prawa**. Zachowanie, które spełnia wszystkie wymienione aspekty nie powinno zostać lekceważone. W takim wypadku warto także **zgłosić je do odpowiednich władz i jednostek**, póki jeszcze nie jest za późno.

Wiele osób nie wie skąd biorą się takie zachowania. **Mogą być one spowodowane** cechami osobistymi, wśród których można wyróżnić zazdrość, ale także „ukrytymi” kompleksami czy zaburzeniami psychicznymi. Warto także wspomnieć o **efektach takiego zjawiska**. Jest ich wiele, można do nich zaliczyć między innymi izolowanie się podwładnego, złe wykonywanie swoich obowiązków, negatywny wpływ na wizerunek firmy na zewnątrz i wewnątrz przedsiębiorstwa, wzrost kosztów spowodowany urlopem pracowników i zatrudnieniem nowego, zwolnienia lekarskie czy **pogorszenie się atmosfery w firmie**.

**Omawiane zjawisko** jest częstym zachowaniem kierowników/szefów w wielu firmach. Problemem pojawiającym się jest **brak wiedzy na temat sposobów walki z niepożądanymi działaniami**. Na początku warto określić przepisy prawne, do których przełożony się nie stosuje i przekazanie mu tego w kulturalny sposób. **Osoba, do której wszelkie uwagi są kierowane** nie powinna pokazywać swojego zdenerwowania. Brak reakcji na zachowanie przełożonego osłabi jego działania, jak również sprawi, że się podda. **Jeżeli upomnienia są przesyłane** przez e-maila, sms-a czy na piśmie, warto je zatrzymać w przypadku dalszego postępowania lub w sytuacji, gdy inne osoby też **dotkną skutków tego zjawiska**.

Mobbing w miejscu pracy jest **poważnym, nielegalnym wykroczeniem**, nie powinno się jego lekceważyć. Już po pojawieniu się pierwszych niepokojących oznak **warto rozpocząć działania niwelujące**, aby jak najszybciej uniknąć niepożądanych efektów i pogorszenia się **atmosfery w miejscu pracy.**