**Πώς ασκείται το mobbing**

Το mobbing είναι εκφοβισμός από τους συναδέλφους είτε από τους εργοδότες ώστε για να συμμορφωθεί ο συνάδελφος με άλλους εργαζόμενους είτε να πιεστεί τόσο ώστε να παραιτηθεί. Με τον όρο εννοείται δηλαδή η ηθική παρενόχληση εργαζομένων στο χώρο εργασίας τους.

Πρόκειται για κάθε καταχρηστική συμπεριφορά που εκδηλώνεται με λόγια, πράξεις, γραπτά μηνύματα και μπορεί να ζημιώσει την προσωπικότητα, την αξιοπρέπεια ή τη σωματική ή ψυχική ακεραιότητα του ατόμου, να θέσει σε κίνδυνο την εργασία του ή να διαταράξει το εργασιακό κλίμα.

**Το mobbing ασκείται μέσω:**

ψυχολογικής βίας/ ηθικής βίας/ διαμόρφωση εχθρικού και ταπεινωτικού εργασιακού περιβάλλοντος, για την επιβολή διακριτικής μεταχείρισης και τρομοκρατίας, που προσβάλει την προσωπικότητα, την αξιοπρέπεια/ τη σωματική και ψυχική ακεραιτότητα του εργαζόμενου και οδηγεί συχνά σε ολοκληρωτική εξάντληση (burn-out) του εργαζόμενου, προκειμένου να εξαναγκαστεί σε παραίτηση.

Η ηθική παρενόχληση στο χώρο εργασίας παίρνει τη μορφή ταπεινωτικής συμπεριφοράς, άνισης μεταχείρισης, προσβολών, απομόνωσης, εξώθησης σε σφάλματα, απειλών, άσκησης ψυχολογικής βίας, ανάθεσης υπερβολικού όγκου εργασίας σε συνδυασμό με κακόβουλα σχόλια για την δήθεν ελλιπή απόδοση, τοποθέτησης σε θέση «ψυγείο» χωρίς καθήκοντα και αντικείμενο εργασίας κ.α..

**Οι επιπτώσεις του mobbing**

Εάν είστε το θύμα, το mobbing και ο εκφοβισμός δεν είναι ποτέ δικό σας λάθος. Τίποτα που είστε, κάνετε ή δεν κάνετε δεν δικαιολογεί την κακομεταχείριση και την κακοποίηση.

Η εμπειρία mobbing στην εργασία μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένου:

καρδιαγγειακά συμπτώματα, ινομυαλγία, διαταραχές ύπνου, συμπτώματα κατάθλιψης, συμπτώματα άγχους, κούραση,αυτοκτονικές τάσεις

Ο εκφοβισμός στο χώρο εργασίας μπορεί επίσης να επηρεάσει την απόδοση της εργασίας σας, το περιβάλλον του γραφείου και την παραγωγικότητα της εταιρείας.

Το mobbing μπορεί να οδηγήσει σε:

κατά συνήθεια απουσία,υψηλότερο κύκλο εργασιών, χαμηλό ηθικό της ομάδας, κακή εξυπηρέτηση πελατών, χαμηλή απόδοση ενός ή περισσότερων ατόμων,μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνετε λάθη στη δουλειά

**Λεκτική κακοποίηση στη δουλειά**

To mobbing σε λεκτική μορφή μπορεί να μοιάζει με λεκτική κακοποίηση σε οποιοδήποτε άλλο είδος περιβάλλοντος..Μπορεί να περιλαμβάνει τυχόν προσβλητικά, κακόβουλα ή χειραγωγικά σχόλια που γίνονται απευθείας σε εσάς ή σχετικά με εσάς..Το μοχθηρό κουτσομπολιό στο χώρο εργασίας μπορεί να θεωρηθεί ως ένας τύπος λεκτικού mobbing στην εργασία.

**θετικά της εξειδίκευσης**

√ Ενισχύεται η επιστημονική κατάρτιση και η εφευρετικότητα του ατόμου επειδή αποκτά ουσιαστική γνώση και αναδεικνύει τις ικανότητές του και τις κλίσεις του  
√ βρίσκουμε ευκολότερα και γρηγορότερα λύσεις στα προβλήματα του κλάδου μας  
√ αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση το αντικείμενο της ερευνάς μας  
√ εξετάζουμε σε βάθος και σε πλάτος το αντικείμενο που μας απασχολεί  
√ μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να επιλύσουμε καλύτερα τα επιμέρους προβλήματα

√ οργανώνουμε πιο καλά, πιο συστηματικά, πιο μεθοδικά την επιστημονική μας έρευνα  
και τελειοποιούμε την εργασία μας

√ οργανώνοντας την εργασία μας αυξάνουμε την παραγωγή και γενικά ανεβάζουμε ποιοτικά το βιοτικό επίπεδο του συνόλου  
√ Αυξάνεται η ποσότητα της παραγόμενης εργασίας και των προϊόντων της, βελτιώνεται η ποιότητα και κατασκευάζονται νέα αγαθά και μειώνεται ο παραγωγικός χρόνος  
√ Υποχρεώνει τους επιστήμονες να συνεργάζονται για πολύπλοκα προβλήματα και αυτό προάγει τη συνεργασία και την ευγενική άμιλλα

√ Με τα νέα τεχνολογικά επιτεύγματα, τα αγαθά και τις γνώσεις βελτιώνεται η ποιότητα ζωής

**αρνητικά της εξειδίκευσης**

√ Επειδή απαιτεί συγκεκριμένες γνώσεις οδηγεί στη μονομέρεια, καθώς δεν επιτρέπει την ολοκληρωμένη και σφαιρική ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου  
• τυποποιούμε, μηχανοποιούμε την εργασία μας  
• εντοπίζουμε το ενδιαφέρον μας σε μεμονωμένα αντικείμενα  
• στενεύουμε τον ορίζοντα της γνώσης μας  
• κουράζουμε το νευρικό μας σύστημα με τη μονομερή, ανιαρή και τυποποιημένη εργασία μας

√ Προσανατολίζει μονόπλευρα τον επιστήμονα λόγω περιορισμένων γνώσεων και όχι σφαιρικής κατάρτισης  
• ζημιώνουμε τη δημιουργική μας φαντασία  
• εμποδίζουμε την ελεύθερη εξωτερίκευση του εσωτερικού μας κόσμου  
• δε βάζουμε στο έργο μας κάτι από το «μεράκι» και το «γούστο» μας  
• γινόμαστε ατομιστές, υπερόπτες, φίλαυτοι, εγωιστές, αδιάφοροι για την κοινωνική πρόοδο  
• χάνουμε τη χαρά της δημιουργίας, αφού πάντοτε συμμετέχουμε μόνο σε μια φάση της δημιουργίας του έργου

√ Επιδρά αρνητικά στην κοινωνικότητα, καθώς καθηλώνει τον εργαζόμενο σε ένα συγκεκριμένο χώρο/ Αποξενώνει συχνά τον εργαζόμενο από το ίδιο το προϊόν, επειδή προσανατολίζεται μόνο σε ένα εξάρτημα και όχι στο συνολικό έργο/ Οδηγεί στη χρησιμοθηρική αναζήτηση γνώσεων, απλά και μόνο για την εξυπηρέτηση συγκεκριμένων σκοπών χωρίς να καλλιεργείται συνολικά ο άνθρωπος.  
• θυσιάζουμε την ευαισθησία και τη φαντασία στο βωμό του κέρδους, π.χ. γινόμαστε  
έμποροι και όχι δημιουργοί έργων τέχνης ή επιστήμης  
• τροφοδοτούμε την αλαζονική αυταπάτη για φιλόδοξες επιδιώξεις τίτλων και αμοιβών, που εξευτελίζουν την ανεκτίμητη αξία κάθε επιστημονικής έρευνας.