

# التنمر في أماكن العمل



التنمر في أماكن العمل هي قضية خطيرة وأحد عوامل الإصابة ب **القلق والاكتئاب و الانتحار** .  
التنمر في مكان العمل لا يؤدي المشاركون فيه فقط بل تمتد آثاره السلبية على مكان العمل بشكل عام، حيث يصبح هناك فقدان للإنتاجية وزيادة في التغيب وانخفاض في الروح المعنوية وإهدار في الوقت الذي ينقضي في توثيق المطالبات والشكاوى و متابعتها .

وبينما ن فكر غالباً في التنمر كقضية فردية أو شخصية، فإن العوامل البيئية - مثل الثقافة التنظيمية السيئة وسوء القيادة والادارة - هي في الحقيقة العوامل الرئيسية للتنمر في العمل.  
والطريقة الأكثر فعالية للقضاء على التنمر هي إيقافه قبل أن يبدأ، وهذا يعني إيجاد منهج قوي لمنع تصاعد السلوك غير الملائم ، وخلق ثقافة عمل إيجابية ومحترمة حيث لا يتم التسامح مع التنمر أبداً.

## ما هو التنمر في مكان العمل؟

هو توجيه سلوك سيئ نحو موظف أو مجموعة من الموظفين، بشكل متكرر وغير منطقي وهذا يخلق خطراً على الصحة والسلامة النفسية .

ينصب التركيز هنا على "التكرار"، مما يعني أن حادثة واحدة من السلوك لا تعتبر تنمراً.  
و يمكن أن يحدث التنمر في أي نوع من أماكن العمل، ويتعرض له أي موظف أياً كان نوع الدور الذي يقوم به.  
ويتخذ التنمر أشكالاً مختلفة، من الإساءة اللفظية أو البدنية وقد يتجاوز التنمر مكان العمل.

## أمثلة على التنمر في العمل

- لغة أو تعليقات مسيئة أو مهينة (كالتقليل من شأن الموظف خاصة أمام الآخرين).
- نقد أو شكاوى غير مبررة أو غير معقولة.
- معاملة موظف بطريقة مختلفة عن الآخرين.
- حجب المعلومات أو الاستشارة أو التدريب أو الموارد عن عمد لمنع أي موظف من القيام بعمله.
- تحديد مواعيد زمنية للعمل غير معقولة أو تغيير مواعيد العمل باستمرار.
- نشر معلومات مضللة أو إشاعات ضارة.
- تغيير ترتيبات العمل، مثل القوائم والإجازات، لإزعاج الموظف عن عمد.
- إعطاء مهام أقل أو أعلى من مستوى مهارة الموظف بشكل غير مقبول.
- إذلال أو التهديد أو الصراخ على الموظف.
- استثناء موظف من المشاركة في الأنشطة المتعلقة بالعمل.
- رفض الاعتراف بالمساهمات والإنجازات التي يقوم بها الموظف.
- رفض الإجازة السنوية والإجازات المرضية دون أسباب منطقية.
- التخويف (يعتبر الضغط والدفع والتعثر اعتداءً ويجب أن يؤخذ على محمل الجد).

إذا كنت تعاني من التنمر في مكان العمل ويؤثر ذلك على صحتك الجسدية والنفسية ، فتحدث إلى مختص عن شعورك كخطوة أولى، ثم حدد موعد مع مختص نفسي أو اجتماعي لمساعدتك.

## ما لا يعتبر تنمر في مكان العمل

قد تبدو بعض ممارسات العمل غير عادلة، ولكنها لا تعتبر تنمر إذا كانت ضمن القانون وتم القيام بها بطريقة مقبولة ومنطقية.

## من الأمثلة على ما لا يعتبر تنمر:

- وضع أهداف ومعايير ومواعيد أداء واقعية وقابلة للتحقيق.
- تحديد وتخصيص ساعات عمل عادلة ومناسبة.
- نقل شخص إلى منطقة أخرى / أو إلى قسم أو عمل آخر لأسباب تشغيلية.
- إبلاغ الموظف بأدائه غير المرضي في العمل بطريقة نزيهة وعادلة وبناءة.
- إبلاغ موظف ما بسلوكه غير المقبول بطريقة موضوعية وسرية.
- تنفيذ التغييرات التنظيمية أو إعادة الهيكلة.
- اتخاذ إجراءات تأديبية، بما في ذلك تعليق أو إنهاء العمل عند حدوث ما يبرر ذلك.

من المهم أيضًا أن نلاحظ أن حادثة واحدة من السلوك غير المقبول لا تعتبر بمثابة تنمر في العمل ومع ذلك، ينبغي التعامل مع أي حالات من السلوك غير اللائق أو عدم الاحترام بسرعة وجدية قبل أن تتصاعد.

## العوامل التي تساعد على ظهور التنمر في العمل

### • ضغوط العمل

متطلبات العمل المرتفعة، والتغيير التنظيمي، وتعارض الأدوار، وانعدام الأمن الوظيفي، عدم وجود معايير سلوكية .

### • أسلوب القيادة

صارم وتوجيهي لا يسمح للموظفين بالمشاركة في صنع القرار، أو يتم تفويض المسؤوليات بشكل غير لائق وغير رسمي.

### • أنظمة العمل

الافتقار إلى الموارد، ونقص التدريب، مقاييس أداء وأطر زمنية غير منطقية.

### • علاقات العمل

ضعف التواصل، انخفاض مستويات الدعم أو الصراع بين الموظفين.

### • خصائص العاملين

بعض الموظفين أكثر عرضة للتعرض للتنمر في مكان العمل، مثل: الموظفين العاديين، الموظفين من الشباب، الموظفين الجدد، المتدربين، الموظفين الذين لديهم اصابه أو عجز جسدي، والموظفين الذين ينتمون إلى أقليات بسبب العرق أو الدين أو الجنس.

### تأثير التنمر في مكان العمل

- الضيق ، القلق ، نوبات الهلع أو اضطراب النوم.
- مرض جسدي ، مثل التوتر العضلي والصداع ومشاكل الجهاز الهضمي.
- انخفاض أداء العمل.
- فقدان احترام الذات والشعور بالوحدة و العزلة.
- تدهور العلاقات مع الزملاء والأسرة والأصدقاء.
- اكتئاب.
- زيادة خطر التفكير بالانتحار.