

## 7. NÁSTUP DO ZAMĚSTNÁNÍ

### Test: Jste vystaveni mobbingu?

Předkládám test, který vám pomůže zjistit, zda jste vy (váš kolega anebo někdo z vašich blízkých) vystaveni mobbingu. Ačkoliv existuje pravidlo, že mobbing musí probíhat minimálně půl roku, aby mohl být takto pojmenován, ke zjištění situace, zda existuje ohrožení, stačí, když se zamyslíte nad posledními třemi měsíci. Odpovídejte ANO nebo NE, na závěr souhlasné odpovědi sečtete.

	Ano	Ne
» Když vstoupím do místnosti, rozhovor kolegů náhle skončí.		
» Šíří se o mně pomluvy.		
» Moje přítomnost na pracovišti je kontrolována víc než normálně nebo u jiných kolegů.		
» Moje práce je bez udání důvodů hodnocena jako špatná, jsem terčem neustálé kritiky.		
» Je mi písemně nebo ústně vyhrožováno.		
» Smějí se mé nemoci, handicapu, účesu, oblečení apod.		
» Jsou mi odpírány nebo zamlčovány důležité informace.		
» Okřikují mě nebo mi neustále nadávají.		
» Chovají se ke mně, jako kdybych byl/a vzduch.		
» Kolegové si ze mě utahují, posílají mě dělat zbytečné věci, vyřizovat smyšlené vzkazy.		
» Obtěžují mě sexuálními narázkami nebo činy.		
» Věnují mi pouze pohrdavé pohledy či gesta.		
» Mám hanlivou nebo nelichotivou přezdívku.		
» Jsem terčem kanadských žertů.		
» Spolupracovníci mi předhazují, že na pracovišti dlouho nevydržím.		
» Nejsem zván na neformální podnikové akce anebo jen tak naoko, je zřejmé, že nejsem vítán/a.		
» Na pracovních poradách nedostávám slovo, a pokud ano, bývám rychle umlčen/a.		
» Bývám obětním beránkem. Když se něco nepovede, často se na mě všechno svede.		
» Kolegové mi vyslovují nedůvěru, sepisují petice, svolávají schůzky, aby se řešilo, co se mnou dál.		
» Bývám terčem fyzické agrese.		

## 7. NÁSTUP DO ZAMĚSTNÁNÍ

» Často mě bolí hlava, žaludek nebo jsem více nemocný/á.		
» Myslím na člověka, který mi nějak ubližuje, i mimo pracovní dobu.		
» Často jsem stěhován/a z kanceláře do kanceláře.		
» Odtahují se ode mě i lidé, kteří se se mnou předtím bavili.		
» Kritizují moje politické nebo náboženské přesvědčení.		
» Během mé dovolené nastávají v mnou vykonávané agendě závažné změny.		
» Jsem terčem opakovaných stížností u nadřízených.		
» Je mi odepřeno podnikové vzdělávání.		
» Ztrácejí se mi věci, soubory, data nebo si je kolegové přivlastňují.		
» Jakékoliv chybičky se přehnaně zveličují.		
» Moje profesní kvalifikace je neustále zpochybňována.		
» Do pomluv a intrik jsou zatahováni i moji rodinní příslušníci.		

### Výsledek testu:

- 32–20 bodů: Jste hlavním terčem mobberových útoků, pravděpodobně již máte spoustu fyzických příznaků. Určitě vyhledejte odbornou pomoc, sami to již nezvládnete.
- 19–11 bodů: Zde by se již dalo hovořit o mobbingu. Pokud jste vystaveni systematickým útokům minimálně jednou týdně již půl roku, jste jasnou obětí. Chcete-li zůstat ve stávajícím zaměstnání, nezbyvá na vaši reakci mnoho času. Okamžitě jednejte.
- 10–6 bodů: Značná psychická zátěž. Jste pod tlakem, je na čase vytvořit protiopatření. Čím déle budete s obranou váhat, tím obtížnější bude se bránit.
- 5–1 bodů: Několik souhlasů ještě samo o sobě nemusí znamenat ohrožení. Ale celou situaci pozorně sledujte.
- 0 bodů: Nezbyvá než gratulovat ke kvalitní pracovní atmosféře a rozumným kolegům.