



yaşamında ve psikolojik olarak sağlıklı kişiler oluyor; hatta bu sebeple de kurban olarak seçiliyorlar. Mobbing yapan kişi için tehdit olarak algılanıyor ve bu saldırıya maruz bırakılmaya başlanıyor. Bu durumda çalışan, kendini yalnız ve kurum dışına itilmiş hissedebilir. Tepki vermek istediğinde ise mobbing yapan kişi öyle soğukkanlı durur ki kurban kendini bir anda suçlu durumunda bulabilir. Ve kısır döngü bu şekilde devam eder.

4. Mobbing'e uğrayan kişilerde ne gibi psikolojik hasarlar görülebilir?

Uykusuzluk, sürekli gerginlik ve tedirginlik, ani öfke patlamaları, kaygı bozuklukları, panik atak, depresyon, kendini suçlama, alkol kullanımında artış, sosyal ortamlardan kendini geri çekme, özgüven ve değer kaybı hissi, günlük hayatta tahammülsüzlük, migren atakları, solunum yolları, mide, bağırsak ve kalp hastalıkları, vücutta özellikle sırt ve omuzlarda kronik ağrılar görülebilir. Bunların sonucu olarak kişi kendini yoğun bir çaresizlik, çöküntü ve kurban psikolojisi içinde bulur. Kişinin içsel gücü ve enerjisi tükenir, üretim gücü azalır. Bu durum aile ve sosyal ilişkilerine de yayılarak tüm hayatını kabaşa çevirebilir.

5. Mobbing'i engelleyebilir miyiz?

Mobbing'i engellemek için öncelikle mobbing ile ilgili toplumsal, ardından kurumsal bilincin geliştirilmesi, farkındalığın artırılması önemli. Hukuki alt yapının da mobbing kurbanlarının lehine işleyebilecek şekilde yapılandırılması ve böylece de kişilerin öğrenilmiş çaresizlik psikolojisinden çıkıp kendilerini ifade edecek ve mücadele edecek noktalara gelmesi gerekiyor. Şirketlerin insan kaynakları bölümleri bu amaçla diğer bölümlerle iş birliği yapmalı.

6. Nasıl baş edilir?

Bu sorunun cevabı mobbing'e maruz kalmış kişinin kendisine, buna ne kadar ve ne şiddette maruz kaldığına göre değişebilir. Mobbing'e uzun süre, yoğun bir şekilde maruz kalmış, kurum ve iş arkadaşları tarafından da yalnız bırakılmış kişilerde etkisi çok yıkıcı olabilir. Bu kişilerin mutlaka bir uzmandan profesyonel destek alması şart.

Not: DBE'den okuyucularımıza özel, Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi terapi hizmetlerinde yüzde 15 indirim. Tel: (0212) 233 01 10, www.dbe.com.tr

6 soruyla mobbing

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken yanıtladı.



1. Mobbing (duygusal taciz) nedir?

'Mobbing' kelimesi Latince psikolojik ve duygusal şiddet, baskı, kuşatma, taciz etmek, rahatsızlık ve sıkıntı

vermek anlamına gelir. İş yerinde bazen bir kişinin (ast veya üstün), bazen de iş arkadaşlarının bir çalışan üzerinde uzun süre (altı aydan başlayıp yıllarca sürebilir) sistematik olarak psikolojik ve duygusal baskı kurması sonucu, çalışanın özgüven ve öz değerinin azalması, itibarının zedelenmesi, ruhsal çöküntüye girmesi ve kurban haline gelmesine mobbing (duygusal taciz) adı veriliyor. İstatistiklere göre Türkiye'de mobbingin yaygınlığı yüzde 30'u aşiyor.

2. Mobbing davranış biçimleri nelerdir?

Çalışana iş tanımı dışında görevler verilmesi sonucu, asıl görevlerinin aksaması ve bundan dolayı ciddi suçlamalara maruz bırakılması, iş saatleri dışında telefonla sık sık aranmak, hakaret edilmesi, dalga geçilmesi, çalışanın işini yapmasını sağlayacak bilgilerin kasıtlı olarak gizlenmesi, haksız yere üstlerine şikâyet edilmesi gibi sebeplerle işindeki ilerlemesinin engellenmesi, iftira atılması, fikir ve çalışmalarının engellenmesi, adaletli davranılmaması, kişinin özel hayatıyla ilgili bilgilerin şirket ortamında yayılması gibi.

3. Mobbing'e uğrayanların genel özellikleri nedir?

Mobbing'e uğrayan kişiler genellikle iş