

Prof. Dr. Tınaz: Size mobbing yapan kişiyle yüzleşin

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, mobbinge uğrayan bireylerin hem psikolojik ve fiziksel sağlık hem de ekonomik ve sosyal konum açısından ciddi şekilde zarar gördüklerini söyledi. Bu gibi durumlarda asla cesaretin yitirilmemesi gerektiğinin altını çizen Tınaz, “Eğer mümkünse mağdur kişi mobbingcinin yanına gidip, kendisinin davranışlarını mobbing olarak algıladığını, rahatsız olduğunu ve bu davranışlarına hemen son vermesi gerektiğini söylemeli. Ayrıca psikolojik destek de almalı” dedi

‘Mobbing’ yani “iş yerinde psikolojik taciz” özellikle günümüzde çalışma hayatında yoğun olarak yaşanıyor. Eylemin şekli ne olursa olsun yaygın hedef, bireyi o iş yerinden kendi isteğiyle ya da başka bir şekilde kaçırmak. Mobbing, tüm kültürlerde ve tüm ülkelerde, cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, dış görünüş, kıdem, hiyerarşik konum farkı gözetmeksizin çalışan herkesin başına gelebilecek, iş yaşamının en önemli sosyal sorunlarından biri.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’ndan yapılan açıklamaya göre bakanlık bünyesindeki ALO 170 hattına Mart 2011-2018 tarihleri arasında 70 bini aşkın mobbing çağrısı yapıldı. Bu şikayetleri yapanların yüzde 20’si istifaya zorlandıklarını ifade ediyor.

Hem psikolojik hem de ekonomik olarak zarar yaratıyor

Mobbinge uğrayan bireylerin bu durumdan hem psikolojik ve fiziksel sağlık hem de ekonomik ve sosyal konum açısından etkilendiğini anlatan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, bu etkileri şöyle sıralıyor: “Mobbingin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerini depresyon, anlamsız korkular, huzursuzluk hissi, özgüven kaybı, sabit fikir geliştirme, kendini değersiz hissetme, suçluluk ve utanç duyguları, yüksek tansiyon, taşikardi, dikkati toplayamama, ellerin terlemesi ve titremesi, yersiz sıcak basma veya üşüme duygusu, uyku problemleri, baş ağrıları, sırt ve omuz ağrıları, bağışıklık sisteminde düşüş, mide-bağırsak rahatsızlıkları, iştahsızlık, zayıflama vb. olarak sıralayabiliriz. Ekonomik ve sosyal konumu üzerindeki etkilerine ise iş kaybı, tıbbi tedavi ve ilaç masrafları, dava açılması halinde hukuki masraflar, borçlanma, boşanma, saygınlığın yitilmesi, iletişim kaybı, sosyal ilişkilerde

başarısızlık, saldırgan tavırlar sergileme, sigara ve içki kullanımında artma, sonlanan kariyer, yeni bir işe başlayamama, kötü referans nedeniyle başka bir iş fırsatını kaçırmayı örnek verebiliriz.”

Mobbing yapan kişiyle yüzleşin

Mobbinge karşı gelmenin, mücadele etmenin çok zor olduğunu belirten Tınaz, “Ancak kişi, cesaretini asla yitirmemelidir” dedi. Mobbing davranışlarının genelde sinsi ve gizli davranışlar olduğunun, tehdit, kinaye, biçimsiz alay etme, aşırı kusur bulma, baskı yapma tarzında davranışların sık sık tekrarlandığının altını çizen Tınaz, sözlerini şöyle sürdürdü: “Bu gibi davranışlar karşısında birey, depresyona girip kendi kendini eleştirmeye de başlayabilir. Birey, şayet cesaret ve güvenini güçlü tutabiliyorsa mümkünse mobbingcinin yanına gidip, kendisinin bu davranışlarını mobbing olarak algıladığını, çok rahatsız olduğunu, bu davranışlarına hemen son vermesi gerektiğini söylemelidir. Eğer mobbing uygulayan kişi davranışlarını düzeltmiyorsa mağdur birey, amirinden, konuyla ilgili birimden, insan kaynakları çalışanlarından veya iş arkadaşlarından yardım isteyebilir. Mobbinge maruz kalan bireyin profesyonel yardım alması çok doğru ve yararlı bir adımdır. Ancak dikkat edilmesi gereken husus, profesyonel yardımın doğru kişiden alınmasıdır. Aksi takdirde mağdurun kaybedeceği zaman, meydana gelen hasarı daha da ağırlaştırabilir.”