СОЦИЈАЛНИ И ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ НА МОБИНГОТ

Емилија Угриновска
психолог, психотерапевт

- **Мобинг** е модерен термин за систематско малтретирање или психички терор на работа.

- влијае врз менталното и физичко здравје на жртвите.
- вртоглаво ги испразнува (емоционално и економски) жртвите, нивните семејства и организациите.

Социјални интеракции на работното место

Добри интерперсонални релации+....= **задоволство од работата**

Лоши интерперсонални релации (конфликти)= **СТРЕС**

Мобинг →→→→Стрес

Стрес → Fight (борба)

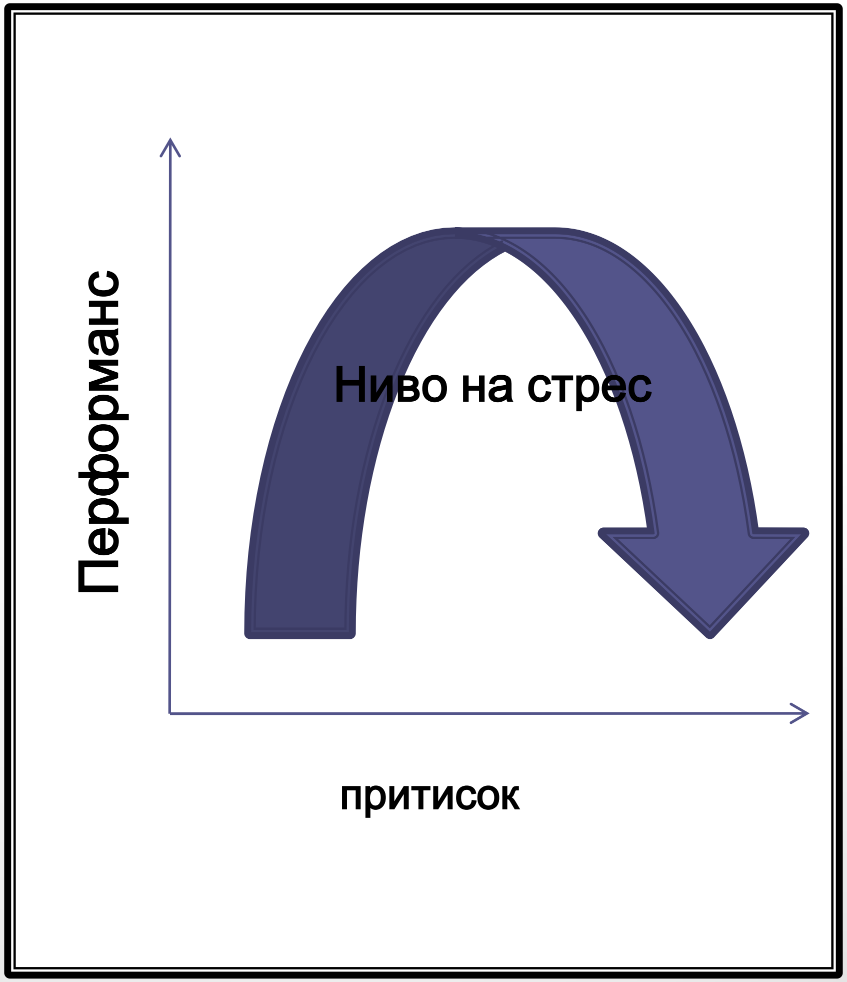
Стрес → flight (бегство)

Физиологија на стресот

- Забрзана работа на одредени делови на организмот и исклучување на други
- Трошење на батериите
- Појава на физички заболувања

Стрес на работно место

- Позитивен стрес – добро менаџирање и ја подобрува ефикасноста во работењето
- Негативен стрес – лош менаџмент, болести
- Стресот не е неспособност на вработениот да се справи со зголемениот обем на работа или несаканото внимание од моберите, туку е последица од неуспехот на работодавачот да обезбеди безбедно место за работење.



- Степенот на стресност зависи најмногу од следните 4 фактори:

  - контрола
  - предвидливост
  - очекувања
  - поддршка

Да се биде жртва на мобинг
-судбина или предодреденост

Најчести жртви се атипичните луѓе:

- Исклучителни, креативни, преквалификувани, неконформисти , премногу чесни, премногу совесни, премногу динамични, изолирани, сензитивни особи, со ниска самодоверба, работници кои зависат од добрата воља на другите исл.

Преморбидните карактеристики на личноста како социјален тригер фактор кој е виновен за појава на мобинг е прифатена од многу професионалци.

- Случај на мобинг и убиства на Универзитет. –Mobbing and the Virginia Tech Massacre, 2007. http://arts.uwaterloo.ca/~kwesthue/vtmassacre.htm

Мобинг= булинг????

http://www.seydl.eu/en/workplace_mobbing.html

Мобер???

- Неморален, агресивен, со тенденција и водење на кампања да се уништи, казни или понижи друго човечко суштество.
- Влијанието на групата врз луѓето

Можни ФИЗИЧКИ симптоми

- Намален имунитет кој води до чести инфекции (посебно во денови на одмор и викенди)
- Болки во градите и ангина
- Висок крвен притисок
- Срцев и мозочен удар
- Главоболки и мигрени
- Намален апетит
- Синдром на иритирани црева
- Реактивно повраќање
- Иритација или болести на кожата (егземи, псоријаза, утикарија)
- Хормонални проблеми (импотенција, нарушен менструален циклус, намалено либидо)

Можни ФИЗИЧКИ симптоми

- Невообичаена неспретност
- Проблеми со спиење, вклучувајќи ги и ноќните мори и раното будење
- Нарушување на рамнотежата
- Панични напади, чувство на нервоза, анксиозност, претерано потење и треперење
- Мускулни болки и болки во грбот без причина
- Болка и тензија во вилицата
- Шкрипење со забите
- Тикови
- Нетолерантност на гласни звуци и силна светлина
- Развивање на нови алергии
- Физичка отрпнатост особено на прстите и усните и др.

Можни ЕМОЦИОНАЛНИ симптоми

- Расеаност и конфузност
- Силно чувство на негација, неможност да се прифати случувањето
- Плачливост
- Иритабилност, ниска толерантност на фрустрации, повремени изливи на агресија
- Зголемена свесност за околината, потреба да се спаси светот
- Хипервигилност (наликува на параноја)
- Флешбек-ови и повторувања кои неможат да се исклучат волево
- Слаба меморија, заборавност
- Потешкотии при учење на нови информации
- Неможност за концентрација
- Хиперсензитивност, секој збор или акција се доживува како критика или закана

Можни ЕМОЦИОНАЛНИ симптоми

- Длабоко чувство на предавство
- Депресија –реактивна
- Обсесивност- искуството доминира во секоја ситуација
- Претерано чувство на вина и страм
- Неоправдан страв
- Ниска само-доверба и самопочит
- Длабоко чувство на невредност
- Емоционална тапост, неможност да чувствува љубов, радост
- Избегнување на се што потсетува на искуството
- Физичка и ментална парализа при контакт со нешто што потсетува на искуството
- Зголемена зависност од медикаменти, наркотици и алкохол
- Суицидални мисли и во некои случаи и самоубиство

ПТСР – Пост трауматско стресно растројство

Иако не постои универзално прифатена дефиниција, обично како трауматски настани се дефинираат оние настани во кои поединците се соочуваат со барања што го надминуваат нивниот капацитет за справување и способноста за адаптирање на животот.

Најважни карактеристики на трауматските настани се *чувството на закана за животот, непредвидливоста и неможноста да се контролира настанот* (Schnurr & Friedman, 1997).

ПТСР

Фактори на ризик за појава на ПТСР се:

- видот, времетраењето и интензитетот на траумата,
- постоењето рани трауматски искуства и повеќекратна трауматизација,
- дисоцијацијата и потиснувањето како како механизми за справување со стресни настани,
- претходна историја на проблеми со менталното здравје,
- недостапност на социјална подршка и на адекватен третман на акутни ефекти од траумата.

Појавата и текот на психолошките последици е резултат на сложена интеракција меѓу карактеристиките на траумата, одредени личносни димензии и аспекти на социјалната средина.

Долготрајниот посттрауматски стрес обично е следен со зголемен ризик од појава на:

- депресија,
- дистимија,
- анксиозност,
- суицидалност,
- паничен страв,
- фобија,
- опсесивност-компулсивност,
- психотичност,
- соматизација,
- како и злоупотреба или зависност од алкохолни или психоактивни супстанции

(Saigh & Bremner, 1999; Schnurr & Friedman,1997; Connor & Butterfield, 2003).

- ПТСР во хронична фаза може да резултира и со **трајна промена на личноста**.

Лицата со долготрајно ПТСР не се способни да создаваат интимни интерперсонални врски, не можат да толерираат изразување на силни емотивни состојби, стравот од изложување на трауматски дразби се манифестира со хипервигилно однесување, недоверба и проективни одбрани, кои понекогаш можат да достигнат и до степен на отворена параноја.

Закана која трае....

- Исто како и во случаи на силувани жени, жртвите на мобинг, се наоѓаат во ситуации на континуирана закана. Се додека насилникот е слободен, постои можност жената да биде повторно нападната. Се додека мобираната индивидуа не добие ефективна подршка, тој/таа може повторно да биде растргната на делови.

- пролонгиран стрес и пролонгирана трауматска ситуација. наместо кратка, акутна (и нормална!) ПТСР реакција, која би можела да се надмине по неколку денови или недели.

- Сложената социјална ситуација на овие личности не се состои само од сериозна психолошка траума туку и од екстремно пролонгирани стресни услови кои се сериозна закана за социо-економската егзистенција на индивидуата.