

## ÖZEL SEKTÖRDE ÇALIŞAN BİREYLERİN MOBBİNG VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ

Mehtap KARACİL\*

### ÖZ

*Bu araştırmada özel sektörde çalışan bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlık ile ilgili görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla mobbingin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri ve mobbing ile baş etme ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde derlenmiş olup, araştırma modeli kapsamında olan özel durum çalışması yöntemi ve birinci türden veri toplama kaynağı olan yarı-yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Bu tekniğin gerektirdiği biçimde yarı yapılandırılmış mülakat soruları hazırlanmış, uzman görüşüne sunulmuş ve bir katılımcıyla pilot uygulama yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla rastgele seçilen 10 özel sektör çalışanı bireyler oluşturmaktadır. Mülakatlar ses kayıt cihazına kaydedilmiş, düz metin haline getirilmiş ve bulgular tablolar halinde sunulmuştur. Verilerin analiz edilmesinde temel düzey analiz biçimlerinden olan betimsel analiz ve üst düzey analizlerden yorumsal analiz kapsamındaki içerik analizinden yararlanılmıştır. Bu süreçte sürekli karşılaştırmalı metot tekniği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre; mobbinge maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlığının olumsuz yönde etkilendiği sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.*

**Anahtar kelimeler:** Mobbing, psikolojik taciz, psikolojik sağlamlık, özel sektör.

---

\*Dr.Öğr.Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Bayburt Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Bölümü, mehtapkaracil@bayburt.edu.tr, ORCID ID 0000-0002-2765-5168

Geliş tarihi: 04.04.2024, Kabul tarihi: 05.04.2024

## OPINIONS OF INDIVIDUALS WORKING IN THE PRIVATE SECTOR REGARDING MOBBING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

### ABSTRACT

*This research aimed to examine the opinions of individuals working in the private sector regarding mobbing and psychological resilience. For this purpose, an attempt was made to reveal the effects of mobbing on the individual's psychological resilience and coping. The study was designed within the framework of qualitative research approach, and the case study method, which is within the scope of the research model, and the semi-structured interview technique, which is the first type of data collection source, were used. Semi-structured interview questions were prepared as required by this technique, presented to expert opinion, and a pilot application was conducted with one participant. The sample of the research consists of 10 individuals working in the private sector randomly selected through easily accessible sampling, which is one of the purposeful sampling methods. The interviews were recorded on a voice recorder, transcribed into plain text, and the findings were presented in tables. In analyzing the data, descriptive analysis, which is one of the basic level analysis forms, and content analysis within the scope of interpretive analysis, one of the higher level analyses, were used. In this process, the continuous comparative method technique was used. According to the results obtained as a result of the research, it was revealed that the psychological resilience of individuals exposed to mobbing was negatively affected. Suggestions are given in line with the results obtained from the research.*

**Keywords:** Mobbing, psychological harassment, psychological resilience, private sector.

---

## **1. GİRİŞ**

Mobbing kelime anlamıyla çalışan bireyin iş yerinde maruz kaldığı psikolojik baskıyı ifade eder. Bu baskılar çalışan bireylerin devamlı kontrol edilmesi, fikirlerinin önemsenmemesi, özel hayatları ile ilgili olumsuz konuşma, hassas konuları açığa çıkarma gibi onların hem benlik saygısını, hem de itibarını sarsıcı davranışlar ile baskı kurmak mobbing kapsamına girmektedir. Özellikle çalışma hayatında bir davranışın mobbing olarak adlandırılması için yapılan psikolojik baskı, bireyi görmezden gelme, dışlama, gözlem yoluyla kontrol etme, işi ile tehdit etme mobbingin örnekleri arasındadır. Bu örnekler sözlü, yazılı ve görsel olarak adlandırılabilir (1).

Mobbing yani psikolojik yıldırma bireyin özel ve mesleki hayatında ciddi anlamda problemlere yol açabilir. Bu problemler bireyin, iş yerinde uyumsuz davranışlar sergilemesine, kişisel çatışmalara, iletişim bozukluklarına, iş performansında verimin düşmesine, özel hayatında ise mutsuzluk, kaygı, stres gibi durumlar oluşmasına sebep olur. Bireyin iş ortamında yaşamış olduğu problemler neticesinde özel hayatta da sorun yaşamasına sebep olur. Bu problemler çatışma doğuracaktır (2, 3).

İş hayatında yaşanan ve bireyin kendine olan öz saygısını, özgüvenini zedeleyen, stres ve kaygısını artıran, iş performansını düşüren mobbing bireyin psikolojik sağlamlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin mobbingle karşı karşıya kaldıklarında daha dirençli olduğu ve mobbing'in olumsuz etkilerini azaltıcı yönde davrandıklarını bize ifade etmektedir. çalışmalara analiz edildiğinde mobbing ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ilişkiyi daha iyi

anlamak ve çalışanların bu tür stresli durumlarla mücadele etmesine yardımcı olmak için önemlidir

Psikolojik sağlamlığın mobbing'e karşı koruyucu rolünü araştıran bazı araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin mobbinge karşı daha dirençli olduğunu öne sürmektedir. Çalışmalar ile güçlü bir psikolojik sağlamlığa sahip olan kişilerin zorlayıcı durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiği ve mobbingin etkilerini azaltabildiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmalar, psikolojik sağlamlığın bireyleri mobbingin negatif etkilerinden koruyabileceğini göstermektedir. Bu analizler, mobbing ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak ve çalışanların bu tür stresli durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmak için önemlidir.

Mobbing ve çalışma hayatındaki psikolojik baskı ve yıldırma ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Zapf, D., Einarsen, S., Hoel, H., & Vartia, M. (2003) iş yerinde zorbalık üzerine yapılan emperikal araştırmaları derlemiştir. Bu çalışma, mobbingin iş ortamında yaygınlığını ve etkilerini analiz etmektedir. Yazarlar, mobbingin iş yeri ortamında ciddi bir sorun olduğunu ve çalışanların psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu vurgulamaktadır (4)

Alan yazın incelendiğinde, mobbingin çalışma hayatında olumsuz bir etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar göstermektedir ki, iş yaşamında karşılaşılan mobbingin bireyin sadece performansını düşürmekle kalmadığı, bununla birlikte bireylerin toplumsal, duyuşsal ve psikoloji boyutunda hayatlarını olumsuz etkileyen büyük bir problemdir. Yıldırma diğer adıyla mobbingi yaşayan bireylerde genellikle stres kaynaklı rastlanılan, baş ağrısı, mide ağrısı gibi fizyolojik rahatsızlıkların yanı

sıra, depresyon, kaygı, mutsuzluk, tükenmişlik öfke kontrolsüzlüğü gibi psikolojik sorunlar daha çok çıkmaktadır. Bu araştırmalar, psikolojik yıldırmanın olumsuz etkilerini ve çalışanların psikolojik sağlığı üzerindeki sonuçlarını anlamak için yapılan araştırmaların örneklerini göstermektedir (5).

Bu araştırmanın temel amacı özel sektörde çalışan bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlık ile ilgili görüşlerini incelemektir. Bu kapsamda, bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlık ile ilgili görüşleri alınmıştır. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Psikolojik sağlamlığın birey için önemi nedir?
2. Mobbingin birey üzerindeki etkisi nedir?
3. Mobbing, bir kişinin psikolojik sağlamlığını nasıl etkileyebilir?
4. Mobbingin etkileriyle başa çıkmak için neler yapardınız?

Geçmiş çalışmalara bakıldığında, mobbingin bireyin üzerindeki etkileri ve psikolojik sağlamlık ile ilgili nitel çalışmalara çok az yer verildiği görülmektedir. Günümüzde konunun öneminden dolayı bu araştırma ile alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi kapsamında özel durum yaklaşımı uygulanmıştır. Betimsel bir analiz ile incelenen bu araştırmada, özel durum yöntemi kullanılarak özel sektörde çalışan bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlık ile ilgili görüşlerinin en iyi şekilde ortaya konulması hedeflenmiştir. Özel durum yöntemi ile geçmişteki deneyimlerden yaşanılardan faydalanarak, gelecekle ilgili yordamalarda bulunulmasıdır (6, 7, 8, 9). Çalışmada, özel sektörde çalışan bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlık ile

ilgili görüşleri çeşitli boyutlarıyla incelenmiştir. Bu boyutlar alt boyutlarıyla ele alınarak "iç içe geçmiş tek durum" olarak isimlendirilebilir. Çalışmada, mobbing ve psikolojik sağlamlık tek bir durum olarak sekinde incelenmiş ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış sorular ile verilerin niteliği daha da artırılmaya çalışılmıştır (10, 11).

#### Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemin Yıldırım ve Şimşek (2011) tarafından da önerilen kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemleri oluşturmaktadır. Ekonomik bir yöntem olan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir. Veri toplamak amacıyla özel sektörde çalışan 10 bireyle görüşme yapılmıştır (7).

#### Veri Toplama Araçları

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce geçerlik ve güvenilirlik çalışması için 1 kişi ile pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama yapıldıktan sonra görüşme sorularına son hali verilmiştir. Sorular hazırlanırken uzman görüşü alınmıştır. Sorular hazırlanırken esneklik sağlanmıştır. Esneklik yapmanın amacı birbirinden farklı bakış açılarını ortaya çıkarıp kişinin kendisini konuya ilgili rahatlıkla ifade etmesini sağlamaktır. Görüşme boyunca katılım gösteren örneklem grubunun rahat ortamda olmaları sağlanmıştır (11). Araştırmanın, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 30.04.2024 tarihli ve 123 Karar Sayısı ile etik izni alınmıştır.

#### Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler çözümlenirken içerik ve betimsel analizden faydalanılmıştır. Betimsel analiz; verilerin belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı bir analiz tekniğidir. Bu yöntemde bireylerin görüşleri

sık sık doğrudan alıntılarla aktarılır ve elde edilen sonuçlar neden-sonuç ilişkileri çerçevesinde değerlendirilir (7).

Görüşmelerden ortaya çıkan sonuçlar Microsoft Office programına aktarılıp elde edilen veriler kodlar oluşturulmuştur. Kodlardan elde edilen verilerle temalar yani kategoriler oluşturulmuş ve sonuçlar betimsel ve içerik analizleri tabii tutulmuştur. Güvenilirliğin olması için içerik analizinde kodlayıcılar arası tutarlılık hesaplanmıştır.

Görüşmelerden elde edilen görüşme soruları temel alınarak görüşmeler için kodlama anahtarı belirlenmiştir. Bu mülakat yani görüşme kodlama anahtarı için 3 katılımcı ile yansız şekilde görüşmeler değerlendirilmiştir. Yapılan kodlamaları tutarlılığını belirlemek için sorulara verilen cevaplar tek tek belirlenmiş, yanıtlar karşılaştırılmış ve kodlamaya son hali verilmiştir.

Araştırmada, katılımcılar birbirinden farklı ve bağımsız olarak her soru için kodlamadaki kendilerine uygun seçeneği işaretlemiştir. Daha sonra araştırmada yanıtlar kontrol edilerek katılımcılar aynı görüşe sahip ise görüş birliği ve farklı fikre sahip ise görüş ayrılığı olarak kabul edilmiştir. Araştırmada uyuma yüzdesi ilk görüşme sorusu için 0.88, İkinci görüşme sorusu görüşme sorusu için yüzde 92, üçüncü görüşme sorusu için yüzde 89 ve son görüşme sorusu için yüzde 93 olarak hesaplanmıştır (13).

#### Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik ve güvenilirlik ölçütleri bir araştırmanın nitelikli olması için önemlidir (7). Bu çalışmada uzman görüşü alınarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formları oluşturmanın amacı kapsam geçerliğini sağlamaktır (6).

Çalışmada veri toplamak için yeterli sürenin kullanılması, farklı araştırmacıların görüşlerinden faydalanılması, analiz konusunda başka araştırmaların analiz edilmesi, hedefe göre yorumlanması ve çalışma yaparken araştırmacıların konuyu derinlemesine incelemesi rapor etmesi çalışmanın güvenilir olduğunu kanıtlar (11).

Bir araştırmanın geçerliği noktasında ise, araştırmadan elde edilen bulguların kendi içinde uyumlu ve anlamlı olması gerekmekte ve yapılan yorumların gerçekleri yansıtabilmesi ve belli bir kademeye kadar genelleme yapılabilmesine dikkat edilmelidir (7). Daha açık bir ifadeyle, araştırma sürecinin aşamalarındaki uyumun niteliği ve bu uyumun nasıl sağlandığı açıkça ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Görüşmeler ses kaydı ile kayıt altına alınmış ve kayıtlar doküman analizi şeklinde kâğıda dökülmüştür. Daha sonra verilerden elde edilen bulgular hem tabla hem de doküman şeklinde sunulmuştur. Bu araştırmada, söz konusu metotlardan sırasıyla yararlanılmıştır.

**Tablo 1:** Verilerin analizi sonucu ortaya çıkan temalar ve alt temalar:

---

1. Psikolojik sağlamlığın birey için önemi ile ilgili görüşler

1.1. Kararlılık

1.2. Stres ile başa çıkma

1.3. Özgüven

1.4. İçgüdü

1.5. Problem çözme ve duygusal dayanıklılık

---

2. Mobbingin birey üzerindeki etkisi ile ilgili görüşler

---



- 
- 2.1.İş performansında düşüş
  - 2.2.Kişisel yetersizlik hissi
  - 2.3.İletişim problemleri
  - 2.4.Stres ve kaygı bozukluğu
  - 2.5.Fizyolojik rahatsızlık
- 

### 3. Mobbingin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri

- 3.1. Özgüven yetersizliği
  - 3.2. Mutsuzluk hissi
  - 3.3. Tükenmişlik durumu
  - 3.4. Motivasyon düşüklüğü
  - 3.5. Depresyon
- 

### 4.Mobbingin etkileriyle başa çıkmayla ilgili bireyin görüşleri

- 4.1. Psikolojik yardım alma
- 4.2. Kendi kendini motive etme
- 4.3. İletişim sınırları belirleme
- 4.4.Kişisel zaman ayırma
- 4.5.Hukuki destek

Tablo 1 de görüldüğü gibi araştırmadan elde edilen verilere göre temalar ve alt temalar oluşturulmuştur.

### 3. BULGULAR

Özel sektörde çalışan bireylerin mobbing ve psikolojik sağlamlığıyla ilgili görüşleri çeşitlilik gösterebilir. Bazı çalışanlar, mobbingin psikolojik sağlamlığı

olumsuz etkilediğini düşünürken, bazıları iş stresini yönetme konusunda daha güçlü olduklarını ifade edebilir. Ancak, yapılan bu çalışmada mobbingin çalışanların psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebileceği ve işyerindeki güven ortamını zedeleme potansiyeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların görüşleri, gizlilik ilkesi göz önüne alınarak, kodlama yapılarak aktarılmıştır. Buna göre katılımcılar “K” olarak kodlanmış ve her katılımcıya kodunun yanında “K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7” şeklinde bir numara verilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, görüşme formunda yer alan sorular alt problemlere göre gruplanmış ve bulgular sunulmuştur.

Araştırma kapsamında sorulan sorulara katılımcıların verdiği cevaplar birbirine benzer ve aynı düşünceyi savunur niteliktedir. Katılımcıların sorulan sorulara verdiği cevapları incelendiğinde

#### *Psikolojik sağlamlığın birey için önemi ile ilgili görüşler*

Çalışmadaki bu alt problem kapsamında yarı yapılandırılmış mülakat formundaki birinci soru, “Psikolojik sağlamlığın birey için önemi nedir?” şeklindedir. Bu alt problem kapsamında katılımcıların verdiği cevapların analizi sonucunda beş alt tema belirlenmiştir: Bunlar, kararlılık, stres ile başa çıkma, özgüven, içgüdü ve problem çözme ile duygusal dayanıklılıktır. Bu beş tema incelendiğinde Psikolojik sağlamlık ile en fazla vurgulanan öz güven, stresle başa çıkma, (K2,K4,K6,) zorluklarla mücadele etme, problem çözme (K4, K9) olduğu görülmüştür. Katılımcıların alt amaca vermiş olduğu yanıtlar genel itibariyle aşağıda yer almaktadır.

K3: Psikolojik sağlamlık, zor zamanlarda kararlılık ve esneklik sağlayarak bireyin duygusal dayanıklılığını arttırabilir.

K4: Hayatta karşılaşılan zorluklar ile mücadele edebilmek için önemli.

K9: Problem çözümede yardımcı olabilmesi için önemlidir.

K10: İnsanın kendisini iyi hissetmesi için önemli olabilir.

K2: Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek bireyin mental sağlığını korur ve iyileştirebilir.

K1: Psikolojik sağlamlık, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini güçlendirerek bireyin genel refahını artırır.

K7: Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlar karşısında umut ve iyimserlik duygularını koruyarak bireyin motivasyonunu ve içsel gücünü destekler.

K6: Psikolojik sağlamlık, kişinin kendine güvenini arttırarak kendini daha iyi tanımasına ve kişisel gelişimine katkıda bulunur yanıtlarını vermişlerdir.

#### *Mobbingin birey üzerindeki etkisi ile ilgili görüşler*

Çalışmadaki bu alt problem kapsamında yarı yapılandırılmış mülakat formundaki ikinci soru, “Mobbingin birey üzerindeki etkisi nedir?” şeklindedir. Bu alt problem kapsamında katılımcıların verdiği cevapların analizi sonucunda beş alt tema belirlenmiştir: Bunlar, İş performansında düşüş, kişisel yetersizlik hissi, iletişim problemleri, stres ve kaygı bozukluğu, fizyolojik rahatsızlıktır. Bu beş tema incelendiğinde mobbingin birey üzerinde etkisi le ilgili ile en fazla vurgulanan iş performansında düşme, iş yerinde iletişim problemi, güvensizlik, (K1,K8,K4,K3,K10) olduğu görülmüştür. Katılımcıların alt amaca vermiş olduğu yanıtlar genel itibariyle aşağıda yer almaktadır.

K1: İş performansında düşüş yaşanmasına etki edebilir.

K5: Kişiye yetersizlik hissettirebilir.

K8: İş yerindeki insanlarla iletişim problemleri yaşanmasına sebep olur.

K2: Mobbingin, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

K4: Mobbing, bireyin iş performansını düşürebilir, iş tatmini ve motivasyonunu azaltabilir.

K3: Mobbing, bireyin özsaygısını ve özgüvenini zedeler, kendine olan güvenini azaltır.

K10: Mobbing, sosyal ilişkilerde ve çalışma ortamında güvensizlik ve izolasyon hissi yaratarak bireyin sosyal yaşamını etkileyebilir.

K9: Mobbing, fiziksel sağlığı da etkileyebilir, kronik stres ve endişe nedeniyle baş ağrısı, sindirim problemleri gibi fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir yanıtlarını vermişlerdir.

#### *Mobbingin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri*

Çalışmadaki bu alt problem kapsamında yarı yapılandırılmış mülakat formundaki ikinci soru, “Mobbing, bir kişinin psikolojik sağlamlığını nasıl etkileyebilir?” şeklindedir. Bu alt problem kapsamında katılımcıların verdiği cevapların analizi sonucunda beş alt tema belirlenmiştir: Bunlar, özgüven yetersizliği, mutsuzluk hissi, tükenmişlik durumu, motivasyon düşüklüğü, depresyondur. Bu beş tema incelendiğinde mobbingin birey üzerinde etkisi le ilgili ile en fazla vurgulanan tükenmişlik sendromu, öz güven yetersizliği, (K2,K8,K5,K9) olduğu görülmüştür. Katılımcıların alt amaca vermiş olduğu yanıtlar genel itibariyle aşağıda yer almaktadır.

K2: Olumsuz yönde etki edeceğini düşünüyorum. Çünkü insanın başta öz güven olmak üzere pek çok olumlu yönünde düşüş yaşatabilir.

K3: Kötü etkiler. Çünkü insan mobbinge maruz kaldığı zaman kendini yetersiz, güçsüz hissedebilir.

K6: Olumsuz etkisi olur. Çünkü insan baskı altında ne kadar mutlu ve iyi olabilir ki.

K1: Mobbing, bir kişinin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyerek duygusal dayanıklılığını azaltabilir ve duygusal olarak yıpratıcı bir ortam oluşturabilir.

K5: Sürekli olarak maruz kalınan mobbing, bireyin stres seviyelerini artırarak duygusal olarak tükenmişlik hissine neden olabilir.

K9: Mobbing, kişinin kendine güvenini azaltabilir ve olumsuz düşüncelerle dolu bir içsel diyalog oluşturarak negatif özsaygıyı güçlendirebilir.

K8: Mobbing, bireyin motivasyonunu düşürebilir ve iş performansını etkileyerek başarı duygusunu zayıflatabilir.

K4: Uzun süreli mobbing, bireyin ruh sağlığını bozabilir ve depresyon, anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunlara neden olabilir yanıtlarını vermişlerdir.

#### *Mobbingin etkileriyle başa çıkmayla ilgili bireyin görüşleri*

Çalışmadaki bu alt problem kapsamında yarı yapılandırılmış mülakat formundaki ikinci soru, “Mobbingin etkileriyle başa çıkmak için neler yapardınız?” şeklindedir. Bu alt problem kapsamında katılımcıların verdiği cevapların analizi sonucunda beş alt tema belirlenmiştir: Bunlar psikolojik yardım alma, kendi kendini motive etme, iletişim sınırları belirleme, kişisel zaman ayırma, hukuki destektir. Bu beş tema incelendiğinde mobbingin birey üzerinde etkisi ile ilgili en fazla vurgulanan destek alma, hukuki destek alma,

(K5,K6,K3,K5,K7) olduğu görülmüştür. Katılımcıların alt amaca vermiş olduğu yanıtlar genel itibariyle aşağıda yer almaktadır.

K1: İmkânım varsa iş ortamımı değiştirirdim.

K5: Psikolojik yardım almayı düşünebilirdim.

K8: Neden çalışmam gerektiğini kendime hatırlatarak motive olmaya çalışırdım.

K6: Mobbinge başa çıkmak için öncelikle durumu net bir şekilde tanımlayarak destek almak ve gerekli adımları atmaya hazırlıklı olmak önemlidir.

K3: Mobbing karşısında sağlıklı sınırlar belirlemek ve kendini korumak için profesyonel yardım almak, psikolog veya danışman desteği ile duygusal destek sağlamak faydalı olabilir.

K5: Mobbinge maruz kaldığınızda, iş arkadaşları veya üstlerle açık iletişim kurarak durumu paylaşmak ve çözüm bulmaya çalışmak önemlidir.

K1: Kişisel bakım ve kendine zaman ayırmak, yoga, meditasyon gibi stres azaltıcı aktivitelerle ruhsal ve fiziksel sağlığını korumak ve güçlendirmek de önemlidir.

K7: Mobbingin etkileriyle başa çıkmak için hukuki destek almak ve iş yerindeki haklarınızı korumak da önemli bir adımdır yanıtlarını vermişlerdir.

#### **4. TARTIŞMA VE SONUÇ**

Araştırmada amaç ve alt amaçlar kapsamında katılımcılara yöneltilen yarı yapılandırılmış sorulara verdikleri cevaplar özel sektör çalışanlarının karşı

karşıya kaldığı mobbingin çalışan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkilemiş olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı cevaplarında mobbing ve psikolojik sağlamlıkla ilgili farklı görüşlerin olduğu görülmüş olup bu da araştırmada elde edilen bulguların önemini ortaya koymaktadır. Mobbingin sektör çalışanlarının psikolojik sağlamlığına olumsuz anlamda etki ettiği ve çalışma alanlarındaki güvene dayalı ilişkileri zedeleme ihtimaline sahip olduğu söylemlerine yer verilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın birey için sahip olduğu öneme yönelik soruya katılımcıların vermiş olduğu yanıtlarda, psikolojik sağlamlığın zorluklarla mücadele etmede, problem çözme becerilerine katkı sağlamada, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini güçlendirmede önemli bir yeri olduğu söylenmiştir.

Mobbingin birey üzerindeki etkisi ile ilgili soruya katılımcıların verdiği yanıtlarda ise, mobbingin iş performansında düşüş yaşanmasına, yetersiz hissetmeye, iletişim sorunlarına yol açmaya, psikolojik sağlığı etkilemeye, fiziksel ve sosyal sağlığa etki etmeye, özgüveni ve özsaygıyı azaltmaya yönelik olumsuz etkilerinin olduğu söylenmiştir.

Mobbingin bir kişinin psikolojik sağlamlığını nasıl etkilediği ile ilgili soruya katılımcıların verdiği yanıtlarda ise, mobbingin duygusal dayanıklılığın azalması, stres seviyesinin yükselmesi, duygusal tükenmişlik hissinin ortaya çıkması, motivasyonun düşmesi, ruh sağlığının bozulması gibi olumsuz yönde etkilerinin varlığı ifade edilmiştir.

Son olarak, mobbingin etkileriyle başa çıkmak için neler yapılabileceği ile ilgili soruya katılımcıların verdiği yanıtlarda, iş ortamını değiştirme, psikolojik

destek alma, motive olmaya çalışma, destek alma, iletişim kurma, sınırlar belirleme, profesyonel yardım alma gibi çeşitli stratejiler önerilmiştir.

Mobbing, kişinin psikolojik sağlamlığına olumsuz anlamda etki eden faktörler arasında sayılabilir. Devamlı olarak stres altında olmak, özsaygıyı azaltıp kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları artırabilir, yaşam kalitesini düşürebilir ve mutlu olunan zaman dilimini aza indirgeyebilir. Mobbing'e maruz kalan bireyler, okul veya iş performanslarında gözle görülür düşüşler, uyku problemleri ve hatta fiziksel sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilirler.

Literatürde mobbingin bireyin psikolojik sağlamlığına olan etkisiyle ilgili çeşitli çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Örneğin, Leymann'ın (1996) yaptığı bir araştırmada, mobbinge uğrayan kişilerin ciddi psikolojik etkilere sahip olabilecekleri görülmüştür (2). Aynı şekilde, Zapf ve diğerlerinin (2003) yapmış olduğu bir meta-analiz çalışması, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde mobbingin olumsuz yönde etkisi olduğunu göstermektedir (4). Yapılan bu çalışmalar, bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde mobbingin olumsuz etkisi olduğunu doğrulamakta ve yapılan bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Bu sebeple, mobbingin işyerlerinde ve okullarda engellenmesi ve başa çıkılması büyük öneme sahiptir. Bu yüzden kişilerin psikolojik sağlamlıklarını korumalarında sağlıklı bir çalışma veya öğrenme ortamı etkilidir.



### KAYNAKÇA

1. Tınaz, P. (2011). İşyerinde Psikolojik Taciz (mobbing), 3. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
2. Leymann, H. (1996). The Content and Development of Mobbing at Work, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5 (2), 165-184.
3. Cornoiu, T. S. & Gyorgy, M. (2013). Mobbing in Organizations. Benefits of Identifying the Phenomenon. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 708-712.
4. Zapf, D., Einarsen, S., Hoel, H., & Vartia, M. (2003). Empirical findings on bullying in the workplace. In S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, & C. L. Cooper (Eds.), *Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice* (pp. 103–126).
5. Avcı U., Kaya U. Yıldırma Algısı ve Etkileri: Hizmet Sektöründe Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 2013;68(2):1-25
6. Çepni, S. (2012). Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş, Geliştirilmiş 6. Baskı, Trabzon: Celepler Matbaacılık.
7. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
8. Erözkan, A. (2007). Bilimsel araştırmalarda yöntemler (1. Baskı). D. Ekiz (Ed.), *Bilimsel Araştırmalarda Yöntemler*.
9. Fraenkel, J. R. and Wallen, N. E. (2008) *How to Design and Evaluate Research in Education*, New York: McGraw – Hill International Edition.
10. Ekiz, D. (2009) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Geliştirilmiş 2. Baskı)* , Ankara: Anı Yayıncılık.
11. Türnüklü, A. (2000). Eğitim Bilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Araştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24, 543-55914

12. Ünver, G., Bümen, N. T. ve Başbay, M. (2010). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Derslerine Öğretim Elemanı Bakışı: Ege Üniversitesi Örneği. Eğitim ve Bilim Dergisi, 155 (35), 63- 77.
13. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2003). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınları