



Sustavno proučavanje mobing-ponašanja počelo je prije 20-ak godina (1980-ih, Heinz Leymann). Naziv je stvoren od engleskoga glagola to mob, što znači nasrnuti u masi, bučno navaliti na nekoga, i imenice "mob" koja znači rulja, gomila, puk, svjetina, ološ, a skovan je prema istraživanjima **Konrada Lorenza** koji je opisao ponašanje nekih životinja koje se udružuje protiv jednog člana, napadaju ga i istjeruju iz zajednice, ponekad ga dovode i do smrti.

### Vrste mobinga

Prema istraživanjima 55% je okomiti, 45% vodoravni mobing. **Okomiti** mobing događa se kada pretpostavljeni zlostavlja jednog podređenog radnika; ili jednog po jednog dok ne uništi cijelu skupinu (zato se još naziva i bossing) ili kada jedna skupina radnika zlostavlja pretpostavljenog (što se događa u 5% slučajeva).

#### **Vodoravni**

mobing događa se među radnicima na jednakom položaju u hijerarhijskoj ljestvici.

### Faze mobinga

1. faza: Neriješen sukob među suradnicima koji narušava međuljudske odnose. Izvorni sukob se brzo zaboravlja, a zaostale agresivne težnje usmjeravaju se prema odabranoj osobi.

2. faza: Potisnuta agresija prerasta u psihoteror. Žrtva gubi svoje profesionalno i ljudsko dostojanstvo, počinje se osjećati manje vrijednom, postaje manje vrijedan subjekt koji u svom

radnom okružju gubi potporu, ugled, pravo glasa.

3. faza: Obilježena i stigmatizirana stalno zlostavljana osoba postaje držurnim krivcem za sve propuste i neuspjehe kolektiva.

4. faza: Žrtva je u "borbi za opstanak", pojavljuje se sindrom izgaranja na poslu (Burn out) psihosomatski i depresivni poremećaj.

5. faza: Uglavnom nakon višegodišnjeg teroriziranja, žrtve obolijevaju od kroničnih bolesti i poremećaja, napuštaju posao ili počinu *samoubojstvo*.

### Zdravstvene posljedice

Iako to nije dijagnoza, mobing može izazvati fizičke i psihičke poremećaje, a u krajnjim slučajevima dovesti do samoubojstva. »Mobing uključuje svjesnu namjeru naštetiti osobi i ukloniti je iz radne skupine«, kaže **Jadranka Apostolovski**, predsjednica *Udruge za pomoć i edukaciju žrtava mobinga*

. Mobing se očituje u 45 oblika, od izolacije do zadavanja besmislenih zaduženja zaposleniku koja su ispod njegove kvalifikacijske razine. Žrtve mobinga doživljavaju stalnu kritiku, omalovažavanje i ismijavanje na račun fizičkog izgleda.

### Simptomi mobinga

Najčešći fizički »simptomi« mobinga su kronični umor, probavne smetnje, prekomjerna ili nedovoljna tjelesna masa. Psihički mobing se očituje depresijom, preosjetljivošću, gubitkom motivacije i koncentracije, osjećajem izoliranosti ili povećanom potrebom za alkoholom ili cigaretama. Žrtve mobinga osjetljivije su na obiteljske probleme, često su pretjerano razdražljive ili eksplozivne.

- fizički poremećaji -kronični umor, probavne smetnje, prekomjerna tjelesna masa ili mršavljenje, nesanica, različiti bolni sindromi, smanjen imunitet, povećana potreba za

alkoholom, sedativima, cigaretama

- emocionalni poremećaji -depresija, burn-out sindrom, emocionalna praznina, osjećaj gubitka životnog smisla, anksioznost, gubitak motivacije i entuzijazma, apatija ili hipomanija, poremećaj prilagodbe
- bihevioralni simptomi - iritabilnost, projektivnost, nekritično rizično ponašanje, gubitak koncentracije, zaboravnost, eksplozivnost, grubost, pretjerana osjetljivost na vanjske poticaje, bezosjećajnost, rigidnost, stalna okupiranost poslom, obiteljski problemi, rastava braka, samoubojstvo žrtve

### **Kako se zaštititi?**

- zabilježite svaki nasrtaj, arhivirajte sve pismene dokumente
- obratite se osobi u radnoj sredini u koju imate povjerenje, aktivistima udruženja za zaštitu ljudskih prava, sindikatu, inspektoru rada
- ne dopustite da vas uvuku u mobbing ponašanje, budite ljubazni sa zlostavljanom osobom, a zlostavljača upozorite na njegovo ponašanja

### **Kome se obratiti?**

Udruga mobbing

Vince 7, Zagreb, tel. 01/39 07 300, 39 07 301

mail: [udrugamobbing@net.hr](mailto:udrugamobbing@net.hr)

[www.mobbing.hr](http://www.mobbing.hr)