

Türkan İlqar qızı Rəhimli
Xəzər Universiteti
Magistrant
turkan.rehimli60@gmail.com

PSIXOSOMATİK POZUNTULARIN YARANMASINA MOBBİNGİN TƏSİRİ

Xülasə

Mobbing Azərbaycanda çox az bilinən, lakin təsirləri real və narahatedici olan bir prosesdir. Bu, tarix boyu mədəniyyətdən asılı olmayaraq bütün iş yerlərində yaranan biləcək rəhbərlik və ya işçilər tərəfindən əsasən bir işçiyə qarşı göstərilən psixoloji zorakılığın formasıdır. Bu tip psixoloji zorakılığa (mobbingə) məruz qalmış şəxsdə yuxusuzluq, iştah pozğunluğu, depressiya, post travmatik stress, qurbanlıq hissi, çarəsizlik, ümitsizlik, məqsədsizlik, iş səmərəliliyinin azalması, təcrid olunma hissi və bədənə fizioloji əlamətlərlə özünü göstərən psixosomatik pozuntular ortaya çıxa bilər. Bu baxımdan mobbing və psixosomatik pozuntular arasındakı əlaqənin araşdırılması həm mobbingin qarşısını almaq üçün, həm də insanın bioloji və psixoloji sağlamlığını qorumaq üçün vacib hesab edilir.

Açar sözlər: *mobbing, iş yerində psixoloji zorakılıq, psixosomatik pozuntular, stress, mobbing və sağlamlıq*

Turkan İlgar Rahimli

The effect of mobbing on the emergency of psychomatic disorders

Abstract

Mobbing is a less known process in Azerbaijan, but its effects are real and disturbing. It is a form of psychological violence against an employee, primarily by management or employees, that can occur in all workplaces throughout history, regardless of culture. This type of psychological violence (mobbing) leads to affecting the well-being of the victim insomnia, loss of appetite, depression, post-traumatic stress, feelings of sacrifice, helplessness, despair, aimlessness, decreased productivity, feelings of isolation and psychosomatic disorders with physiological symptoms. In this regard, the study of the relationship between mobbing and psychosomatic disorders is considered important both to prevent mobbing and to protect human biological and psychological health.

Key words: *mobbing, psychological violence in the workplace, psychosomatic disorders, stress, mobbing and health*

İllərlə insan sağlamlığı ilə maraqlanan elm adamları öz araşdırmalarında beyin və bədəni bir-birilə əlaqələndirən bioloji yolların üzərində daha çox dayanmış və emosiyalarının təsiri önəm daşımamışdır. Lakin zaman keçdikcə elm bu fikrin çox doğru olmadığını təsdiqləmiş və irəli sürmüşdür ki, xəstə insanların düşüncələri, hissləri, inancları onların fiziki sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Psixoloji, sosial, genetik və bioloji faktorların insan sağlamlığında önəmli rol oynadığının qəbul edilməsi psixosomatik baxışı ortaya çıxarmışdır [Ercan, 2018: 1].

Xəstəliklərin ruhla əlaqəsi olduğunun düşünülməsi insanların kəsici alətlərdən istifadə etməyi bacardığı ilk və qədim dövrlərə təsadüf edir. Həmin dövrdə həkimlər baş ağrısı və ya epilepsiya tutmaları olduğunu düşündükləri xəstələrin kəllə sümüyündə yuvarlaq bir deşik açaraq narahatlığa səbəb olan pis ruhun çıxmasını həyata keçirirdi.

Misirlilər xəstəliklərin tanrı tərəfindən verildiyinə və ya ruhla əlaqəli olduğuna inanırdılar, yəni onların fikrincə xəstəlik xarici aləmdən insana gəlir. Bunların insanların pis istəkləriylə bağlı olduğunu düşünürdülər.

Sokratın fikrincə, insanın bütün orqanları arasında əlaqə olduğundan ona bir bütün kimi baxmaq lazımdır. Tibbin atası kimi bilinən Hippokratın da fikirləri də onunku ilə bənzər idi. O düşünürdü ki, zehni pozuntular təbii səbəblərdən yaranır və buna görə də onlar da fiziki xəstəliklər kimi müalicə

edilməlidir. Hippokrat ruhi vəziyyət, ətraf mühit və bədən arasında balansın pozulmasının xəstəliyin yaranmasına səbəb olduğu fikrini müdafiə edirdi [Bağcı Kurt, 2010: 35].

Orta əsrlərdə psixosomatik pozuntuların simptomlarının şeytanda olduğu fikri yaranmışdı və onu izah etmək üçün bir çox bir-birinə bənzər təriflər verilirdi. Bunlar arasında ən çox isteriya və ipoxondriya terminləri diqqəti çəkirdi.

İllərlə müəlliflər isteriya və ipoxondriyanın fərqlərini izah etməyə çalışmışdır [Kartalteppe, 2019: 4]. Freyding fikrincə, isteriya emosional sıxıntının fiziki əlamətlərlə üzə çıxmasıdır [Kallivayalil & Punnoose, 2010]. Freyding psixoloji konfliktlərin müəyyən bədən pozuntularına səbəb ola biləcək fikrini irəli sürməklə böyük addım atmış oldu. Bundan sonra psixanalitiklər bu fikri təsdiqləyən bir çox nümunə təqdim etdilər və beləliklə, praktikada psixosomatik tibb kimi bilinən nəzəriyyənin təməli yaradıldı [Bağcı kurt, 2010: 36].

Yunanca “psyche” və “soma” sözlərinin birləşməsindən psixosomatika termini əmələ gəlmiş və “zehnin bədənə təsiri” kimi mənalandırılmışdır. Alman psixiatri Heinrot ilk dəfə 1818-ci ildə bu termini istifadə etməsinə baxmayaraq, 1922-ci ildə avstriyalı psixiatr Feliks Deutsç “psixosomatik tibb” anlayışını ədəbiyyata daxil etdi [Menkü & Coşar, B. 2021: 32].

Psixosomatik pozuntular dedikdə fiziki sağlamlığa təsir edən psixoloji faktorlar və fiziki əlamətlərlə ortaya çıxan psixi problemlərdən qaynaqlanan pozuntular nəzərdə tutulur [Eray, Vural & Çetinkaya, 2015: 105]. Başqa sözlə, emosional faktorlardan qaynaqlanan fizioloji dəyişikliklər ilə xarakterizə olunan pozuntular psixosomatik pozuntular kimi mənalandırılır. Bu, “psixofizioloji pozuntular”, “stresslə əlaqəli pozuntular” və ya DSM-V-də (Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders) göstərildiyi kimi “tibbi vəziyyətə təsir edən psixoloji faktorlar” kimi də adlandırılabilir [Menkü & Coşar, 2021: 32].

İnsan davranışı sadəcə insanın nitqi, xaricdən görünən hərəkətləri və rəftarları ilə müəyyən olunmur. Xəstəlik özü də bir davranış formasıdır və xəstəlik nəticəsində hər hansı bir orqanda yaranan dəyişikliklər hər bir insana uyğun olaraq fərqli şəkildə davranış göstərir. Psixosomatik xəstəliklər stress altında olan bədəndə hansı orqan ən zəifdirsə onu seçir, həmin orqanın funksiyasını pozaraq artıq xəstə belə olsa bədəndə yeni tarazlıq yaradır. Daxili problemlərini, sıxıntılarını, narahatlıqlarını, psixoloji konfliktləri, emosiyalarını somatik yolla ortaya qoyan və bunları ünsiyyət forması kimi istifadə edən, başqa sözlə, “orqan diliylə” özünü göstərməyə çalışan xəstələr psixosomatik pozğunluq diaqnozu alır [Joukamaa, 2005: 187].

Araşdırmalar psixosomatik pozuntuların stress və neqativ hadisələrdən qaynaqlandığını göstərir. İş yerində yaranan psixoloji şiddət də (mobbing) stress faktoru olaraq dəyərləndirilir. Bu baxımdan mobbing və psixosomatik xəstəliklər arasındakı əlaqə stress anlayışı əsasında izah olunması düzgündür.

İlk dəfə Heinz Leyman [1996: 167] tərəfindən iş mühiti üçün istifadə olunan mobbing anlayışı iş yerlərində bir şəxsə qarşı sisteməlik şəkildə digər işçilərin və ya rəhbərliyin göstərdiyi psixoloji şiddət kimi izah olunur. İş mühitində bir işçiyə göstərilən bu psixoloji şiddəti digər sadə münasibətlərdən ayıran əsas göstəricilərdən biri baş vermə müddəti və sıxlığıdır. Onun sıxlığı həftədə ən az bir dəfə, müddəti isə ən az altı ay olmalıdır ki, mobbing olaraq dəyərləndirilə bilsin. Bu müddət ərzində psixoloji zorakılığa məruz qalmış şəxs bu müddətin sonunda zehni və sosial tükənmə baş verir.

Stress dedikdə bir stimula qarşı orqanizmin verdiyi reaksiya başa düşülürsə, müəssisədə yeni stress reaksiyasına səbəb olan mobbing özü də sosial stress mənbəyi kimi qəbul oluna bilər. Bir stress faktoruna qarşı verilən cavab yeni stress mənbəsinin yaranmasına gətirib çıxarır. Bununla da, stress qaynağı və bu qaynağa verilən reaksiyalar yeni stress mənbəyi yaradaraq bir çarx halı almış olur. Yəni, insan bir stress qaynağına cavab verdikdə başqa stressin yaranmasına yol açmış olur və bu çarxın içində mübarizə aparır. Beləliklə, psixoloji zorakılıq halına məruz qalmış şəxs ona qarşı göstərilən neqativ yönümlü davranışlara, münasibətə cavab verdikcə qarşı tərəf daha da mənfi davranışlar göstərməyə başlayır.

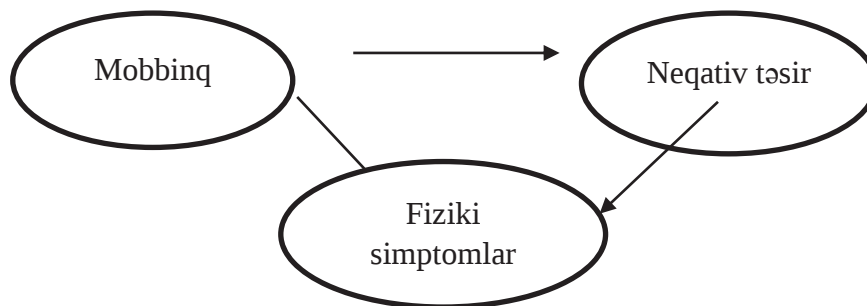
Quine 1100 təhlükəsizlik işçisinin üzərində sorğu keçirərək mobbingin stress və depressiya ilə əlaqəsinin dərəcəsini müəyyən etmişdir. Sorğu nəticəsində tədqiq olunanların 38%-i son bir ildə mobbingə məruz qaldığı, 42%-nin isə bu vəziyyətə şahid olduğu qeyd edilmişdir. Bundan başqa, mobbingə məruz qalmış işçilər yüksək səviyyədə depressiya və stress yaşadıqlarını vurğulamış və bir neçə dəfə işdən çıxmağa təşəbbüs etdiklərini ifadə etmişdirlər [Fettahlıoğlu, 2008: 32].

Mobbinq iş yerində seçilmiş bir şəxsə sisteməlik olaraq digərləri tərəfindən göstərilən neqativ davranışlar və münasibətdir. Bu kimi halla qarşılaşan hədəfdəki şəxs psixoloji cəhətdən narahat, sıxıntılı, təcrid olunmuş, gücsüz, təhdid altında hiss edir, öz bacarıqlarından şübhə duymağa başlayır, günahkarlıq hissəinə bürünür və nəticədə çox stress keçirmiş olur. Mobbinqin qurbana ən böyük təsirlərindən biri işlədiyi təşkilatdan uzaqlaşmaq istəyinin yaranmasıdır. Yaranan uzaqlaşma hissi gücsüzlük, hadisələri dərk edə bilməmə, özünə inamın və güvənin azalması, tənhalıq və hətta şəxsin özünə qarşı yad hiss etməsi kimi şəxsi problemlərə qədər gətirib çıxara bilər.

Təşkilatda münasibətləri tarazlıqda saxlamaq üçün müəyyən edilən qayda və dəyərlərin pozulması nəticəsində yaranan xaos halı psixoloji zorakılığa məruz qalmış şəxsi özgə və uzaq hiss etməyə doğru aparır. Bu zaman müəssisənin və qurbanın dəyərləri, prinsipləri arasında fərq ortaya çıxır. Qurbanın özgə və uzaq hiss etməsi müəssisənin dəyərlərini, normalarını mənasız və məqsədsiz görməsinə səbəb olur.

Mobbinq qurbanının hiss etdiyi gücsüzlük, çarəsizlik, tənhalıq, təcrid olunma, güvənsizlik və s. kimi neqativ hisslər özünə hörmətin, özünə inamın azalmasına, işinə qarşı motivasiyanın və səmərəliliyin azalmasına, depressiyaya, işdən çıxma hissəinə, qan təzyiqində və ürək döyüntülərində artmaya səbəb ola bilər. İş yerində müşahidə olunan bu hal qurbanda psixoloji aspektdən yuxusuzluq, iştah problemləri, sinir pozuntuları, melankoliya, diqqətdə və yaddaşda problemlər, sosial təcrid, sosial fobiya, həssaslığın artması, müxtəlif psixosomatik pozuntular, özgüvənin azalması, nifrət, qəzəb, aqressivlik, ümitsizlik, çarəsizlik hissi yaradan olduqca çətin bir prosesdir [[1www.leymann.se/English/frame.html](http://www.leymann.se/English/frame.html)].

Psixosomatik pozuntuyla mobbinq hallarının arasındakı əlaqə “mobbinqin psixosomatik modeli” adı altında tədqiq olunur. Bu model aşağıdakı kimi təsvir edilmişdir:



Şəkil 1.

Mobbinqin psixosomatik modeli

Mobbinqə məruz qalmanın neqativ təsirlə yüksək korrelyasiya göstərdiyi və fiziki simptomlarla ortaya çıxan psixosomatik şikayətlərlə mobbinq arasında əlaqənin neqativ təsir vasitəsilə mümkün olduğunu sübut edən məlumatlar mobbinqin psixosomatik modelini dəstəkləyir [Bağcı Kurt, 2010: 75].

İş yerində psixoloji şiddətə məruz qalma nəticəsində qurban rolunda çıxış edən şəxsə aşağıdakı fizioloji əlamətlər ortaya çıxır [Tınaz, 2006: 18]:

- Dəri ilə əlaqəli əlamətlər: qaşınma, quruluq, səpgi və s.
- Beyinlə əlaqəli əlamətlər: baş ağrıları, panik atak, depressiya, yuxusuzluq, başgicəllənməsi, yaddaş və diqqətlə bağlı problemlər.
- Boyun və kürəklə əlaqəli əlamətlər: bel nahiyyəsində, boyun əzələlərində və kürəkdə ağrı.
- Oynaqlarla əlaqəli əlamətlər: titrəmə, ayaqlarda zəiflik və ya uyuşma, əzələ ağrıları.
- Gözlərlə əlaqəli əlamətlər: görmədə çətinlik, qəfildən gözlərin qaralması, bulanıq görmə.
- Tənəffüs sistemi ilə əlaqəli əlamətlər: nəfəs almada çətinlik, nəfəs alarkən diafraqmada sıxılma, tənəffüslə əlaqəli.
- Ürəklə əlaqəli əlamətlər: infarkt halları, ürəkdə döyüntülərin nizamı.
- Həzm sistemi ilə əlaqəli əlamətlər: xora kimi mədə xəstəlikləri, həzmsizlik, qəbizlik.
- İmmunitet sistemi ilə əlaqəli əlamətlər: immunitetin zəifləməsi və nəticədə xəstəliklərə tez-tez yoluxma.

Ədəbiyyat araşdırması göstərir ki, sosial stressin əsas mənbəsi kimi müəyyən edilən mobbinqlə sağlamlıq arasında güclü əlaqə mövcuddur [Leymann & Gustafsson, 1996: 252; Niedl, 1996: 240].

İş yerində psixoloji şiddət kimi ifadə edilən mobbing davranışının qurbana təsirini müəyyən edən dəyişənlərdən biri də davranışın davamlılığıdır. Təkrarlanan emosional hücumların zərərləri bir anda keçib gedən deyil, tədricən toplaşan zərərlərin məcmusudur [Tınaz, 2008: 53].

Davamlı psixoloji cəhətdən basqının olması insanın sağlamlığını, görünüşünü və düşüncə tərzini pozur. Təkrarlanan bu tip davranışlar normal düşünmə və ünsiyyət üsullarını dəyişdirir. Qurbanlar aqressiv olurlar, mənasız şeyləri anlamağa çalışırlar. Onların qorxuları və neqativ hissləri davranışlarına və özünü idarə etmələrinə təsir edir və çox zaman nəticədə heç kimə etibar edə bilmirlər [Davenport et al., 2003: 65].

Təşkilatda düşmənçilik davranışlarının tez-tez və uzun müddət baş verməsi əhəmiyyətli psixoloji, psixosomatik və sosial problemlərə səbəb olur. Bu baxımdan mobbingə səbəb olan mənfi davranışların müvəqqəti konfliktlər və psixosomatik və ya psixiatrik vəziyyətlər yaratma təsiri olduğu görülür [Leymann, 1996: 182]. Bundan əlavə, müəyyən edilmişdir ki, əvvəllər mobbingə məruz qalanlar, təkrar bu vəziyyətlə qarşılaşdıqları zaman ilk dəfə yaşayanlara nisbətən daha ağır xəsarət alırlar [Bağcı, Kurt, 2010: 63].

Davenport və yoldaşları [2003: 67] iş yerində psixoloji zorakılığa məruz qalmış şəxsin verdiyi reaksiyaları aşağıdakı kimi qruplaşdırmışdır:

Birinci dərəcə mobbing: İş yoldaşlarının ona qarşı olan təhqiramiz münasibətləri, alçaldıcı davranışları onu təəccübləndirər və şəxs buna kədərlənə və ya qəzəblənə bilər. Bu şəxslərdən bəziləri düşükləri vəziyyətə müqavimət göstərdiyi halda, digərləri buna dözməyə çalışırlar. İş mühitindəki narahatlığa görə başqa iş axtarırlar. Belə şəxslər yuxusuzluqdan əziyyət çəkə bilər, bəzən ağlama krizləri yaşaya bilər, həssaslığında azalma və ya artma ola bilər, diqqət və yaddaş pozğunluğundan əziyyət çəkər. Bu hal davam etdikdə ikinci dərəcə mobbingə keçid olunur.

İkinci dərəcə mobbing: İkinci dərəcə mobbing zamanı fərddə sağlamlığı ilə bağlı problemlər ortaya çıxar, bu da öz-özlüyündə işinə təsir edir. Tibbi yardım bu periodda başlayır, çünki fərddə hipertoniya, mədə-bağırsaq problemləri, diqqəti mərkəzləşdirmədə çətinlik, uzun müddət davam edən yuxu pozğunluğu, çəkiddə çox artım və ya itkinin olması müşahidə edilir və depressiyaya düşə bilər.

Üçüncü dərəcə mobbing: Üçüncü dərəcə mobbing mərhələsində şəxs işləyə bilməyəcək halda olur. İşə gedərkən daxildə qorxu və ikrah hissi olur, nəticədə işə getməkdən boyun qaçıırırlar. Beləliklə özünü müdafiə mexanizmi dağılır və panik atak, intihar cəhdləri, şiddətli depressiya, ürəkdə sıxıntı hiss edilməsi və ya infarkt halı və digər ciddi xəstəliklər üzə çıxır. Bundan əlavə şəxsdə üçüncü dərəcə qarşı zorakılıq kimi fiziki və psixoloji əlamətlər müşahidə edilir. Bütün bu çətin vəziyyətlərdən sonra şəxsin tibbi və psixoloji dəstək alması məcburi hesab edilir.

Niedl [1996: 240] keçirdiyi tədqiqat nəticəsində müəyyən etmişdir ki, mobbing işçilərdə depressiya, post travmatik stress pozuntusu, narahatlıq, həssaslığın artması, aqressiya və psixosomatik xəstəliklərə səbəb olur.

Təhlükəli və ya fəlakət xarakterli hadisələrdən sonra ortaya çıxan post travmatik stress pozuntusu mobbing qurbanları arasında çox rast gəlinən problemlərdən biridir. Post travmatik stress pozuntusu əsassız qorxular, panik ataklar, özünə kontrolun itməsi və hətta ölüm hissiylə müşahidə edilə bilən bir sindromdur. Yaşanan tutmaların sıxlığı şəxsi yorur və tükənmiş hiss etdirir.

Panik atakdan əziyyət çəkən şəxslər küçə, meydan, restoran, kinoteatr kimi izdihamlı və açıq yerlərdə və ya avtomobil, qatar, təyyarə, avtobus, lift kimi nəqliyyat vasitələrində panik atakların təkrarlanacağından qorxaraq, belə yerlərdən və nəqliyyat vasitələrindən uzaq dururlar. Bu sindromun ən ağır nəticəsi fərdin özünə inamını itirməsidir [Tınaz, 2008: 156].

Bir insanın üzləşdiyi həyat çətinliklərini və nə qədər stresli olduğunu araşdıran bütün testlərdə yuxu ilə bağlı problemlər böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ümumi sağlamlıqdakı pozulma ilk növbədə yuxuda özünü göstərdiyindən, yuxu rejimindəki ən kiçik pozuntu belə ümumi sağlamlığa və gündəlik həyata müəyyən və birbaşa təsir göstərir.

Stress altında olan fərdlərin əksəriyyəti yuxusuzluqdan əziyyət çəkdiyi halda, bəzilərində əksinə, həddindən artıq yatmaq istəyi olur. Bəzi insanlar stresli vəziyyətlərdə yaşadıkları narahatlıq, gərginlik və gərginlikdən uzaqlaşmaq üçün həddindən artıq yatırlar.

Mobbing asanlıqla qurbanın sağlamlığının və immunitet sisteminin zəifləməsinə, qurbanın işini dəyişməsinə və şəxsi həyatında bir çox problem yaşamasına səbəb ola bilər. Bu, karyera və ya qazanc itkisi, həddindən artıq və uzunmüddətli sosial təcrid və hətta intihara səbəb ola bilər. Bu səbəbdən, əgər

mobbinqin qarşısı alına bilmirsə, ən azı qurbana kliniki yardım göstərilməlidir və ya özü müraciət etməlidir. [Bağcı, 2010: 67].

Beləliklə, məqalədə bəhs olunanlara əsaslanaraq demək mümkündür ki, iş yerlərində ortaya çıxan mobbinq halı insanın nəinki bioloji sağlamlığına, eyni zamanda psixoloji sağlamlığına da mənfi təsir edir. Bu baxımdan mobbinqin qarşısı alınmalıdır. Mobbinqin qarşısını almaq üçün aşağıdakı tövsiyələr irəli sürülmüşdür:

- işçilərə mobbinq prosesiylə bağlı təlimlər keçirilməli, maarifləndirmə işləri həyata keçirilməlidir. Onlara bu təlimlərdə öz hüquqları, yox demə bacarığı, şiddətə qarşı nə etməli olduğu öyrədilməlidir;

- qeyd etdiyimiz kimi mobbinqə məruz qalmış şəxs getdikcə tənhaləşir. Yalnız olmadıqlarını bilmək üçün dövlətin müəyyən qurumlarında əlaqə saxlayıb düşükləri vəziyyəti deməyə yerlər olmalı, lazım gəldikdə pulsuz tibbi və hüquqi dəstək göstərilməlidir. İnsanların bununla bağlı düşüncələrini, hisslərini yazı biləcəkləri virtual mühit yaradılmalıdır. Çünki insanlar bu vəziyyətlə yalnız özlərinin qarşılaşdıqlarını düşünüb özlərini günahlandırırlar;

- müəssisə rəhbərləri bütün işçilərə qarşı eyni şəkildə davranmalı, onları yeri gəldiyində mükafatlandırmalı, motivasiyanın azalmaması üçün təriflər deyilməlidir;

- müəssisədə ortaya çıxan münaqişələrdə rəhbərlik ədalətli və düzgün mövqedə çıxış etməli, tərəfsiz olmalıdır.

Ədəbiyyat

1. Bağcı Kurt N. Mobbing ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir kamu kuruluşu örneği, Doktorantura disertasiyası, 2010, s.135
2. Davenport N., Schwartz R.D.ve Elliott G. P. Mobbing: İşyerinde Duygusal Taciz, İstanbul: Sistem Yayıncılık, Tərcümə: Osman Cem Öner toy, 2003.
3. Eray Ş., Vural, P., & Çetinkaya, F. Ergenlerde algılanan duygu dışı vurumu ile psikosomatik belirtiler arasındaki ilişki. *Güncel Pediatri*, 13(2), 2015, 104-109.
4. Ercan, G. KKTC'de yaşayan beliren yetişkin bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarıyla psikosomatik bozukluklar arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, 2018.
5. Fettahlıoğlu, Ö. O. Örgütlerde psikolojik şiddet (mobbing): Üniversitelerde bir uygulama, Doktorantura disertasiyası. 2008, 350 s.
6. Kartaltepe S. Psikosomatik sindirim sistemi rahatsızlığı olan bireylerin nörotizm ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki, yüksek lisans tezi, 2019, s. 64
7. Menkü B, & Coşar B. Psikosomatik Bozukluklar, 2021, s. 32-36
8. Tınaz, P. İşyerinde psikolojik Taciz (Mobbing), İstanbul: Beta Basım A. Ş., 2008.
9. Tınaz, P. Mobbing: İşyerinde psikolojik taciz. Çalışma ve Toplum, vol. 3, 2006, s. 11-22.
10. Joukamaa, M. Alexithymia Across the Life Span, Personality and Behavioural Disorders, European Psychiatry, 2005, p.186-206.
11. Kallivayalil, R. A. & Punnoose, V. P. Understanding and managing somatoform disorders: Making sense of non-sense. Indian Journal of Psychiatry, 2010.
12. Leymann H. The content and development of mobbing at work //European Journal of Work and Organizational Psychology, 1996, №5, p.165-184
13. Leymann, H. ve Gustafsson, A. Mobbing at Work and the Development of Post-Traumatic Stress Disorders, European Journal of Work and Organizational Psychology, vol.5, № 2, 1996, p.251-275.
14. Niedl, K. Mobbing and Well-being: Economic and Personnel Development Implications, European Journal Of Work And Organizational Psychology , vol.5, №2, 1996, p.239- 249.
15. www.leymann.se/English/frame.html

Rəyçi: psixologiya e.f.d. M.Mustafayev

Göndərib: 01.03.2022

Qəbul edilib: 02.04.2022