

پیامدهای زورگویی در محیط کار

شری گوردون^۱

با بازنگری راشل گولدمن^۲

بهروز شده‌ی ۱۰ مارس ۲۰۲۰



چنانچه شما هدف زورگویی در محیط کار هستید، احتمالاً هر هفته را با دلشوره آغاز می‌کنید. سپس، روزها را تا پایان هفته یا تعطیلات بعدی شمارش معکوس می‌کنید. رفتار نامناسب ناشی از روزگویی بزرگسالان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سرزنش شدید افراد
- از بین بردن اعتبار
- استثناء قائل شدن

1- Sherri Gordon

2- Rachel Goldman

- تذکراتی متک‌آمیز دادن
- تهدید کردن
- انتقاد ناعادلانه کردن

خطرهای سلامتی زورگویی به قربانی

پیامدهای زورگویی در محیط کار با ترک اداره خاتمه نمی‌یابد. قربانی بودن در برابر زورگویی در محیط کار می‌تواند مسائل جسمانی و روانی شامل موارد زیر ایجاد کند:

- تنش روانی (استرس)
- اضطراب
- حمله‌ی عصبی
- بدخوابی
- فشار خون بالا
- زخم معده

زورگویی عملکرد شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد

کارگران تحت زورگویی قادر به انجام کار به بهترین شکل نیستند. مشکلات اجرایی به‌قرار زیر است:

- داشتن دشواری در تصمیم‌سازی
- ناتوانی در کار و تمرکز کردن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- سودمندی پایین

کارگران تحت زورگویی نه تنها انگیزه از دست می‌دهند بلکه، در کار عقب می‌مانند زیرا ذهن‌شان درگیر موارد زیر است:

- تلاش برای دفاع از خود

- جلوگیری از زورگویی
- تماس با دیگران برای (جلب) حمایت
- تعمق در مورد وضعیت
- برنامه‌ریزی برای مواجهه شدن با وضعیت

افزون بر آن، افراد مورد زورگویی احساس تکافتادگی می‌کنند. در حقیقت، زورگویی در محیط کار می‌تواند قربانی را به‌حدی معذب کند که احساس ناتوانی، سردرگمی، منگی و درماندگی کند.

پژوهش‌های بالینی پیرامون زورگویی در محیط کار

این مشکل بسیار شایع بوده، شما می‌توانید بررسی‌هایی بالینی پیرامون این موضوع بیابید. پژوهش پیرامون زورگویی در محیط کار نشان می‌دهد میزان پیامدهای فردی نسبت به قربانی و پیامدهای سالانه بر سود و زیان نهایی شرکت‌ها تاثیرگذار است.

پژوهشگران "دانشگاه منتوبا" اعلام کردند که زورگویی در محیط کار ممکن است بیشتر از آزار جنسی بر کارکنان اثر بگذارد.

پژوهشگران بخش بهداشت عمومی دانشگاه هلسینکی دریافتند که همکاران غیرهدف نیز (از زورگویی نسبت به دیگران) رنج می‌برند. نتیجه‌های پژوهش‌های آنان نشان می‌دهد به قربانیان زورگویی و افرادی که شاهد آن هستند بیشتر احتمال دارد داروهایی به شرح زیر تجویز شود:

- داروهای ضدافسردگی
- آرامبخش‌ها
- قرص‌های خواب

تاثیرهای زورگویی بر کارفرمایان کارکنان زورگو

زورگویی در محیط کار، نه‌تنها بر قربانیان و همکاران شاهد زورگویی، بلکه بر کارفرمایان نیز تاثیرهایی زیانبار می‌گذارد. زورگویی، علاوه بر اختلال در محیط کار و تاثیر بر اخلاق کارگر، می‌تواند پیامدهای زیر را داشته باشد:

- کاهش سودمندی
- ایجاد محیط کار خصمانه
- بالا بردن میزان غیبت از کار
- تاثیر بر ادعای خسارت کارگران
- منجر شدن به موضوعات پرهزینه، و احتمالا ناگوار حقوقی

سایر تاثیرهای پرهزینه بر کارفرمایان عبارت اند از:

- افزایش اسفنده از مرخصی استعلاجی، درخواست مراقبت‌های پزشکی و گردش کار کارکنان
- سلب وظیفه‌شناسی و تعهد کارکنان
- هزینه‌های اضافی بر استخدام و آموزش کارکنان جدید
- نظر منفی مردم و تبلیغات منفی
- خطر زیاد اقدام قانونی

کارفرمایان چگونه می‌توانند به زورگویی در محیط کار پاسخ گویند

همواره بیشترین نفع شما در این است که با زورگویی در محیط کار برخورد کنید و یک محیط کاری بدون زورگویی ایجاد کنید. علت این است که پیش‌گیری به‌مراتب کم‌هزینه‌تر از مداخله یا پادرمیانی است. چنان‌چه به کارکنان خود اهمیت می‌دهید، برخورد با زورگویی اقدامی درست است.

کارفرمایان باید به مدیران، سرپرستان، و سایر مسئولان فرصت‌های تحصیلی پیشنهاد کنند، زیرا بیشتر زورگویی محیط کار از سوی رئیس‌ان زورگو سر می‌زند.

تلاش کنید محیط کاری ایجاد کنید که در عوض کار گروهی، همکاری، و کنش و واکنش مثبت بار بیاورد.



شری گوردون نویسنده‌ی دارای آثار منتشر شده، و متخصص
پیشگیری از زورگویی در محیط کار است



راشل گلدمن، دارای درجه‌ی دکترای روانشناس، پروفیسور بالینی،
سخنران، متخصص تندرستی، و متخصص مدیریت بر وزن و
رفتار تغذیه است.

منبع

<https://www.verywellmind.com/what-are-the-effects-of-workplace-bullying-460628>