

Imre Dóra **A bullying logoterápiás megközelítése**

A kisiskoláskor, mint kulcsfontosságú időszak

A kortárs bántalmazás, azaz a bullying jelentősége nem hanyagolható el fejlődéslélektani szempontból. A kisiskolás és a serdülőkor kulcsfontosságú, hiszen ekkor alakul ki az egyéni és társas identitás, amelyről nem választható le a társas kontextus (Marcia, 1966, id. Elekes, 2017). Ebben az időszakban a kortársaké lesz a szülők helyett az elsődleges referencia szerep (Mére, 1949). Fokozódik a társas összehasonlítás mechanizmusa, hiszen a külvilág által detektáljuk saját tulajdonságainkat, így a formálódó énképet jelentősen befolyásolja az iskolai közeg (Festinger, 1976, id. Török, 2010). Megjelenik a „többszörös én”, amikor a kisiskolás megtapasztalja, hogy más és más tulajdonságokkal rendelkezik különböző helyzetekben, s elkezdődik az „igazi én” keresése. Önértékelésünk része, hogy milyen csoporthoz tartozunk, a társakkal töltött idő segíti a szociális kompetenciák kialakulását, valamint az én kiteljesedését. Több szempontból is rizikófaktort jelenthet, ha egy személy az áldozat szerepébe kerül. A pygmalion effektus révén egyrészt elfogadhatja a ráruházott szerepet, valamint beépítheti formálódó identitásába, így nehezebben fejezheti ki szükségleteit, valamint saját személyiségét (Erikson, 1991, id. Elekes, 2017).

A kortárs bántalmazás jelenségéről

Olweus határozta meg először a „bullying” fogalmát, mely szerint „a diákot zaklatás vagy elnyomás éri akkor, ha ismétlődően és hosszú időn keresztül negatív cselekedetnek teszi ki egy vagy több más diák” (Olweus, 1999, id. Nagy, 2012, 129.o.). Kiemeli tehát, hogy a kortárs bántalmazás nem egyszeri, hanem ismétlődő jelenség, amit szándékosan követ el a zaklató az áldozattal szemben, egyenlőtlen erőviszonyok között.

Több szakirodalom is említi, hogy a „bullying” szót nehéz magyarra fordítani, ezért különböző magyar kifejezéseket használnak rá (zaklatás, bántalmazás, terrorizálás, megfélemlítés). Formái különbözőek lehetnek, beszélhetünk direkt vagy indirekt formáról, ami közvetett vagy közvetlen interakciót mutat az áldozat és a zaklató között, ezen kívül a bántalmazásnak lehet fizikai, szociális, verbális típusa. Új típusa pedig az online elkövetett cyberbullying (Várnai, 2016). A pletykaterjesztés az indirekt bántalmazás verbális kategóriájába tartozik, ugyanezen típus nem verbális részéhez tartozik a kiközösítés, a levegőnek nézés, a hamis információk terjesztése vagy a cyberbullying esetében kellemetlen képek vagy videók megosztása az

interneten. A direkt kategóriába tartozik a fenyegetés, zsarolás, csúfolás, mint verbális bántalmazási forma, a lökdösés, tulajdon rongálás vagy elvétel, a bezárás, a megütés pedig ugyanezen kategória nem verbális típusába sorolhatóak (Buda, 2010, id. Nagy, 2012).

Fontos megemlítenünk a bullying lehetséges szerepköreit, ilyen az áldozati szerep, a zaklató, a zaklató-áldozat és a szemtanú. Ezek a szerepek magukban foglalják azt, hogy maga a zaklatás nem jöhetne létre egy azt megteremtő és elfogadó közeg nélkül, hiszen a csoportban lévő emberek bátoríthatják is a zaklatót vagy miközben együtt éreznek az áldozattal tétlenül szemlélhetik az eseményeket (Salmivalli és mtsai, 1996, id. Nagy, 2012).

Miért fontos a jelenséggel foglalkozni?

Buda 2015-ös publikációjában megemlíteni, hogy az iskolai zaklatás egy mindennapos jelenség és valószínűleg még az is marad (Buda, 2015). Annak ellenére, hogy minden iskolában és osztályban jelen van valamilyen formában és szinten, kevésbé hosszú kutatási múlttal rendelkezik (Chapell és mtsai, 2006, id. Nagy, 2012).

A bullying alsó tagozatban kezdődik, majd az általános iskola felső tagozatában éri el a tetőpontját, gyakorisága nem változik, formái azonban igen. A zaklatás indirekt formáit kezdik preferálni a középiskolás gyerekek, ami a jelenséget még észrevehetetlenebbé, rejtettebbé teszi (Nagy, 2012). A kortárs bántalmazást azért is nehéz észrevenni, mert a bántalmazott diákok fele általában nem avat be senkit a történetekbe. Ha mégis segítséget kérnek, sokan nem tulajdonítanak a bántalmazásnak nagy jelentőséget. Több tanulmány említi, hogy a felnőttek leggyakoribb reakciója az eseményre az, hogy nem kell túlreagálni, a gyerekek ilyenek.

Lantos és Halpern kutatása szerint az iskolákban évente a gyermekek 25%-a esik bullying áldozatául, de a tanárok és a szülők csupán az esetek 4%-ában avatkoznak bele (Lantos és Halpern, 2015).

A bullying következményeiről számos szakirodalomban olvashatunk, ilyen az iskolakerülés és a gyakoribb szerhasználat (Nagy, 2012), az öngyilkosság (Holt és mtsai, 2015), az iskolai ámokfutások (Kulcsár, 2014), az alvászavar és a rémálmok (Wolke, 2014), a dolgozat elején említett áldozati szerepben való megrekedés, valamint hosszútávú hatásként felnőttkorban megjelenhetnek különböző pszichopatológiai problémák, mint a depresszió, szociális fóbia, alacsony önértékelés (Várnai, 2016).

A jelenség az érintettekre való következményei és gyakorisága miatt népegészségügyi problémák számít, ennek ellenére keveset lehet róla hallani az iskolai prevenciókban (Várnai, 2016).

A logoterápiás megközelítés

A logoterápiás megközelítés az embert összetettségében, háromdimenziós (testi, lelki, szellemi) egységként észleli. Az elmélet lényege, hogy elkerülje az ember megértésével kapcsolatos redukcionizmust és a személyt egy önmagát meghaladó, szabad és felelősségteljes egészként értelmezze. A testi dimenzió magában foglalja a biológiai és fiziológiai funkciókat, a fizikai és kémiai folyamatokat. A lelki dimenzió a tudatot, az érzéseket, a viselkedést foglalja magában. A szellemi dimenzió pedig a humort, az inspirációt, az önreflexiót, az önfelülmúlást, az öntávollátást, művészetet, a szeretetet, a kreativitást és a lelkiismeretet (erkölcs). A noétikus dimenzió segítségével az ember túlmutat pszichofizikai lényén, felismeri az értékeket, az értelmet, képessé válik az öntranszcendenciára. Ha ez a dimenzió fejletlen akkor megjelenhet egyfajta egzisztenciális frusztráció vagy vákuum a személyben, ez pedig olyan viselkedési formákhoz vezethet, mint például a kortárs bántalmazás (Dědová, 2018).

A bullying logoterápiás koncepciója

Az agresszió egy olyan szándékos cselekedet, amely egy másik személy ellen szóló destruktív magatartásforma. A zaklatást értelmezhetjük az interperszonális agresszió egy speciális típusának, melyben a zaklató és az áldozat erőviszonya között jelentős az aszimmetria. A zaklató célja az, hogy társát fizikailag vagy érzelmileg károsítsa (Smith és Brain, 2000, id. Dědová, 2018).

Kutatások kimutatták, hogy a zaklatók alacsonyabb szintű noétikus dimenzióval rendelkeznek, ami összefügghet azzal, hogy nem tudják kifejezni az érzelmi közelséget, kevésbé nyitottak mások iránt és kevésbé képesek együttműködni. Így hajlamosak lehetnek tetszés szerint cselekedni és megszegni a szabályokat.

A logoterápiás megközelítés nem ért egyet azzal, hogy az agresszió egyfajta energia, „drive” az emberben, amit az adott személy mindenképp egy külső tárgyon vagy személyen vezet le. A szemlélet szerint az agresszió mindig valakire vagy valami irányul, hiszen a szeretet és a gyűlölet szándékos jelenségek (Frankl, 2006, id. Dědová, 2018). Alapvetően, ha nincs oka a gyűlöletnek, akkor a gyűlölet megszűnik. Akkor folyamosodik a személy agresszióhoz, ha emlékeztetik rá, hogy a saját élete felett nincs kontrollja, csupán a biológia vagy a társas körülményeknek az áldozata.

A zaklatás egyik magyarázata lehet, hogy a zaklatók viselkedését az önközpontúság uralja. Érzéketlenek arra, hogy viselkedésükkel kárt, fájdalmat okoznak másoknak és csak önmagukkal foglalkoznak. Alacsony empátiát mutatnak, szükségük van az uralkodásra, nem zavarja őket, ha bántanak valakit. Nem látják magukat negatív megvilágításban kívülről.

A másik jellemzőjük lehet a nem megfelelő önértékelés. Az agresszió lehet csalódás vagy elhanyagolás következménye, ugyanis kutatási eredményekben kimutatták, hogy a korai apától való távollét engedetlenebbé, a későbbi életszakaszban való távollét pedig agresszívabbá tette a gyerekeket. Az agresszívabb viselkedés az elvált szülők gyerekeinél szintén megfigyelhető volt.

Az elmélet szerint a zaklatók kevésbé képesek eltávolodni saját maguktól és távolabbról szemlélni saját maguk vagy másik viselkedését, motívumait. Ezen kívül az öntranszcendencia képessége is fejletlenebbnek mutatkozik a zaklató szerepében lévő gyerekeknél, nem képesek túlmutatni önmagukon, figyelmen kívül hagyni önmagukat. Képtelenek átlátni saját énjük határain és nyitottá válni másokra, mások szükségleteire. Így akadályozva vannak abban, hogy feladják önző motívumaikat, a hatalomvágyat és abban is, hogy átéljék áldozataik szenvedését. Az öntranszcendencia képességében a személyben megjelenik a vágy, hogy meghaladja önmagát és feloldódjon valami olyanban, ami nem az „én”. Lehet az valaminek a szolgálata vagy egy másik ember iránti szeretet (Dědová, 2018).

Szabadság és felelősség

Az emberi lét lényege a szabadságban rejlik, annak ellenére, hogy bizonyos körülmények és helyzetek determináltak, az ember szabadon dönthet abban, hogy hogyan látja, hogyan értelmezi, milyen nézőpontot, beállítódást vesz fel ezekkel a körülményekkel szemben. Emellett, ha az ember szabad, szabadon dönt, felelősséget is vállal. Ilyenkor a személy saját létének az alkotójává válik és önmegvalósító lesz.

A bullyingot a csoportnormák nyomása váltja ki, amiben nem tudja a személy, hogy mit kellene tennie és mit akar valójában tenni. Hiszen, ha nincs olyan közeg, ami a bántalmazást elfogadja, támogatja, némán észleli, akkor a bántalmazás is megszűnhet. Fontos tényező tehát a csoportnyoma és az általa kiváltott konformitás, hiszen a zaklató célja az, hogy magas státuszt érjen el a csoporton belül és az osztálytársak tudják felemelni, támogatni őt ebben. A konformitás esetében a személy lemond a szabad választás jogáról, saját viselkedésért a felelősséget pedig a külső tényezőkre helyezi. Ezt a viselkedést a szigorú szülői nevelés is kiválthatja, melyben a gyermek véleményét nem veszik figyelembe, így alkalmazkodnia kell az otthoni normákhoz, ezt a passzivitást pedig az iskolai közösségbe is átviheti.

A logoterápiás megközelítés szerint tehát fontos, hogy az ember szabadon és felelősségteljesen tudjon dönteni a csoportnormától függetlenül, valamint, hogy képes legyen távolról szemlélni önmagát, az öntranszcendenciára, hogy érzékelje és megértse mások helyzetét, viselkedését, érzéseit és ezáltal tisztelettel tudjon lenni önmaga és mások iránt is (Dědová, 2018).

További lehetőségek

A zaklatói szerepen kívül érdemes lenne az áldozati szerepben lévő személyekkel is foglalkozni, szintén logoterápiás szempontból. Ilyen lehet a beállítódás-moduláció módszere, ugyanis, ha a körülményeket nem is tudjuk teljes mértékben megváltoztatni, hozzáállásuk megváltoztatásával könnyebbé tehetnénk mindennapjaikat a közösségben.

Fontosnak tartom egy olyan iskolai program létrehozását, amely segíti a bullying prevencióját, valamint csökkentését. Többek között olyan logoterápiás szemlélet alkalmazását, amelynek segítségével növelhetjük a gyerekek szellemi dimenzióján keresztül az empátiát, az együttműködés értelmét. A bullying szerepeiből való kitörés lehetőségeként erősíthetjük a gyerekek öntranszcendenciáját, hiszen a szellemi dimenzió nem betegedhet meg, ép marad a determinált körülmények ellenére. A feladatok által felismerhetik saját és mások pozitív tulajdonságait, értékeit, a közös alkotás élményértéke által pedig a társas létben rejlő lehetőségeket, hiszen az ember alapvetően társas lény.

Az eddigi prevenciók módszerek az edukációt emelték ki, mindemellett a zaklató és áldozati szerepben lévők személyiség jellemzőit, valamint családi háttérét próbálták feltérképezni. Azonban úgy gondolom, hogy a jelenséggel, mint csoportfolyamat is érdemes foglalkozni.

A csoportos feladatok által a csoportkohéziót erősíthetjük és kihangsúlyozhatjuk a gyerekek által megélt történéseket, hogy mindenki megélése, érzése hallható legyen és kivétel nélkül mindenki a csoport értékes tagjának érezhesse magát. A bántalmazás, mint csoportnorma koncepcióját pedig a szabadsággal és felelősséggel célszerű feltölteni. Egyrészt, hogy minden résztvevőnek van felelőssége abban, ami történik, másrészt bármikor szabadon dönthetnek egy esetleges másik, proszociális viselkedésforma mellett.

A bullyinggal való foglalkozást elengedhetetlennek tartom, hiszen nem csak kisiskoláskorban nehezítheti meg életünket, hanem akár a felnőttként is meghatározhatja a bántalmazás bármelyik szerepében való megrekedés. A zaklatást átélt személyeknek felnőttkorban is érdemes segíteni, hiszen a bántalmazás élménye nem tűnik el nyomtalanul, hanem hosszú évekig velük marad. Így logoterápiás szempontból fontos lehet kihangsúlyozni, hogy szenvedésükre teljesítményként gondoljanak, hogy értelmet találhatnak a látszólag értelmetlen történésekben.

Hivatkozások

- Buda, M.** (2015). *Az iskolai zaklatás*. Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Elekes, Sz.** (2017). A felnőtté válás lehetőségei és útvesztői: a „készülődő felnőttég” és a kapunyitási krízis. Opportunities and mistakes of adulthood: the „prepared adulthood” and gateway crisis. *The Central and Eastern European Online Library*. 20(1), 53-63.
- Dědová, M.** (2018). Logotheoretical understanding of existential sources of bullying behavior. *Spirituality Studies*, (4), 1.
- Holt, M.K., Vivola-Kantor, A.M., Polanin, J.R., Holland, K.M., Degue, S., Matjasko, J.F., Wolfe, M., és Reid, G.** (2015). Bullying and Suicidal Ideation and Behaviors: A Meta-Analysis. *American Academy of Pediatrics. Volume 135 (2)*.
- Dr. Kulcsár, G.** (2014). Az iskolai ámokfutások etiológiája és a prevenció lehetőségei. *A Pécsi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karának Doktori Iskolája*.
- Lantos, J.D., és Halpern, J.** (2015). Bullying, Social Hierarchies, Poverty, and Health Outcomes. *American Academy of Pediatrics. Volume. 135 (2)*.
- Mérei, F.** (1949). *Gyermektanulmány*. Állami Pedagógiai Főiskola Neveléstudományi Intézete.
- Nagy, I., Körmendi, A., és Pataky, N.** (2012). A zaklatás és az osztálylégkör kapcsolata. *Magyar Pedagógia*. 112 (3), 129-148.
- Török, I.** (2010). Az identitásépülés folyamatai. *Iskolakultúra*. 2010(11). 30-39.
- Várnai, D., Zsíros, E., és Németh, Á.** (2016). A kortársbántalmazás (bullying), mint népegészségügyi probléma. *Egészségfejlesztés*. 57(4), 12-24.
- Wolke, D., és Leyera, S.T.** (2014). Bullying and Parasomnias: A Longitudinal Cohort Study. *American Academy of Pediatrics. Volume. 134 (4)*.