

# Bullying a sportban

Martfű, 2017. 01. 22.

Bíró Zsolt

Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet  
Debreceni Labdarúgó Akadémia

# Miről lesz szó?

- Bullyingről általában
- Sport és bullying
- Prevenációs lehetőségek



# Bullying... magyarul?

- Olyan **szándékos, ismétlődő** viselkedés, melynek célja, hogy fizikális vagy pszichés **fájdalmat/kárt okozzon** egy nem provokáló, magát megvédeni nem tudó társnak (iskola, csapat, munka) (Jármi)



# Bully vagy nem nem bully?

- Ami nem az:
  - egyenlő felek közötti konfliktus,
  - játékos verekedés, barátok közötti ugratások
  - egyszeri támadás, önvédelem
- Amitől bullying:
  - Hatalmi egyensúlytalanság (fizikai, mentális, társas, anyagi)
  - Szándékosság
  - Rendszeresség (nem egyszeri alkalom, pl. beavatás)

# Bullying formái

- **Fizikai:** verekedés, másik tulajdonának elvétele, tönkretétele
- **Verbális:** megalázó beszólások, sértegetés, gúnynev
- **Kapcsolati:** kiközösítés, közeledés elutasítása, pletyka terjesztése, barát elcsábítása, mások előtti megalázás
- **Cyberbullying:** fenyegető üzenetek SMSben, emailben, megalázó tartalmak közzététele interneten, közösségi médiában
- Direkt vs. Indirekt



# Előfordulás

- Iskolás gyermekek körében végzett felmérés (Jármi)
  - Bántalmazó: 5% havonta többször – fiúk
  - Bántalmazták: 6% havonta többször – életkorral csökken az arány

# A tipikus áldozat

**1. passzív áldozat:** szorongó, alárendelődő konfliktusmegoldás jellemzi, alacsony önbecsüléssel, önhibáztatás-> nem tudja magát megvédeni -> támadás ismétlődése -> társak elutasítása -> áldozattá válás

**2. provokatív áldozat (elkövető-áldozat):** bizonytalan, elutasított, alacsony empátiával, rossz társas készségekkel rendelkező, agresszív (reaktív agresszió)

Fiúknál feminin jegyek, általában eltérő külső jegyek pl. kövérség, testi fogyatékoság, beszédben ill. tanulásban akadályozott DE nem gyakrabban mint azoknál, akik nem válnak áldozatokká.

# A tipikus áldozat

- Nincs tapasztalata az önmagáért való kiállásban
- Alacsony asszertivitás, reziliencia
- Szorongó, könnyen sértődik
- **Túlvédő szülő**



# A tipikus elkövető (Jármi)

- NEM bizonytalan: **erősnek/hatalmasnak érzi magát** – de ez lehet 'defenzív/védekező önbecsülés'
- NEM elutasított: agresszív gyerekeket csak kisiskolás-korban utasítják el társaik, aztán elismerik, félnek tőle, sőt csodálják. Többiek jól szórakoznak beszólásain, pletykákat szívesen terjesztik, vannak 'barátai', akik biztatják – **népszerűség/észlelt népszerűség**
- NEM a szociális jelzések félreértése miatt agresszív: **jó társas készségek**, hiszen a csoport manipulálásához ez szükséges (**empátia hiánya** igaz!), így megfelelő időben vált indirekt formára
- NEM indulatkezelési problémák: proaktív agresszió: dominancia, **erő demonstrációja** érdekében, **elismerés kivívásáért** viselkedik agresszíven ill. reputációs agresszió: szociális státusz megvédése a cél
- sok **lány** bully – kapcsolati agresszió 'mesterei'

# A tipikus elkövető

- Agresszív modellek (szülő, jelentős személy)
- Hiedelmei:
  - Megérdemli, hogy bántom
  - Megtehetem, nekem szabad – feljogosítottság hiedelem
  - Most fizetek vissza, amit mások velem tettek
  - Én is átéltem, mégis ember lett belőlem (ezért vagy ennek ellenére?)



# Következmények

## Áldozat

- nem igaz, hogy 'keményebbé, szívósabbá' teszi az áldozatot a küzdelem
  - (ez csak a fair küzdelmekre igaz)
- iskolai teljesítmény csökkenése, elidegenedés, iskolakerülés,
- Hosszú távon: pszichoszomatikus tünetek, szorongás, depresszió
- a krónikus (poli)-viktimizáció tovább fokozza ezeket, nem bízik kortársaiban, fél az iskolától

# Következmények

## Elkövető

- nem tanulja meg az erőszakmentes konfliktusmegoldás eszközeit, fennmarad a nem megfelelő/agresszív mintázat -> szerfüggőség, bűncselekmény, deviáns csoport

## Provokatív áldozat

- eleve indulatkezelési, szabályozási problémák, amit fokoz az elutasítás, magányosság, harag, depresszió ☐ iskolai kudarcok, kimaradás
- ők kapnak legkevesbé támogatást a szülőktől, kortársaktól, iskolától -> leginkább veszélyeztetett

## Közönség

- Félelem, kiszolgáltatottság, negatív csoport légkör

# Bullying-szerepek

- **TÁMOGATÓK**
- **ELKÖVETŐ(K)**
- **ÁLDOZAT(OK)**
- **VÉDELMEZŐK**
- **KÍVÜLÁLLÓK**



# A (tipikus) csoport

- Diszfunkcionális egyensúly a csoportban: a **bullying csoportösszetartó erővé válik – felszínes csoportkohézió**
- Erős hierarchia, rokonszeri, baráti kapcsolatok minősége (bizalom, kommunikáció, támogatás) alacsony
  - > klikkekhez tartozás célja az egyén észlelt népszerűségének növelése (nem szimpátián alapuló kapcsolatok)

- > a célszemély rágalmazása unaloműző, jó szórakozás, fenntartja a csoport egyensúlyát + félelem a kirekesztéstől
- > szorongáskeltő környezet – evészavar, testképzavar?



# Bullying – sportban

- Minden sporthoz kapcsolódó személynek joga, hogy egy biztonságos, egészséges, örömteli környezetben vegyen részt és hogy tisztelettel, méltósággal és fair módon bánjanak vele
- A bullying ezt megakadályozza: szégyen, megalázás, megfélemlítés
- Erősen versengő környezet
  - Interaktív csapatsport
  - Testséma felértékelése



**PULLING SOMEONE  
DOWN WILL NEVER  
HELP YOU REACH  
THE TOP.**  
KUSHANDWISDOM

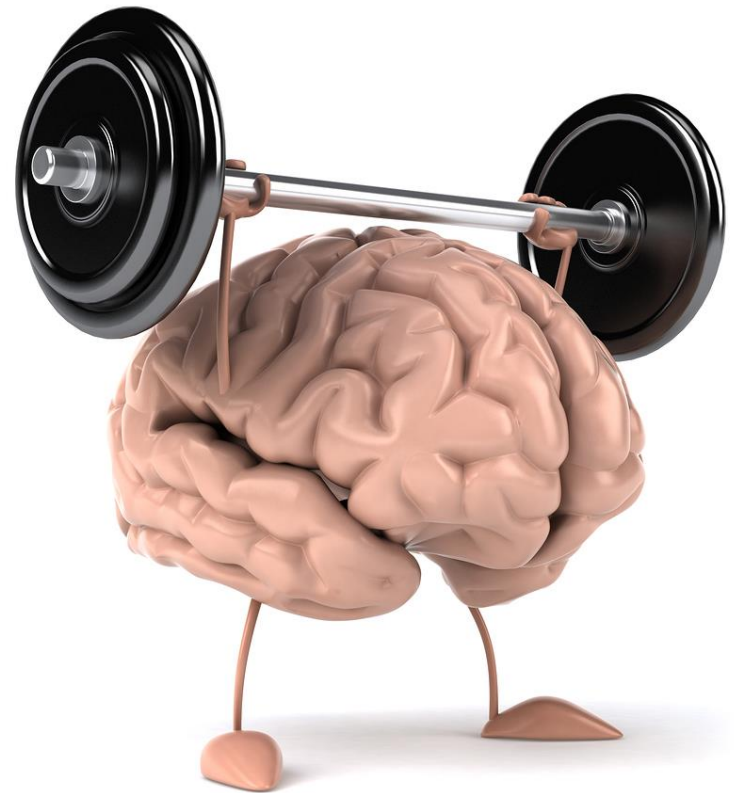
- Sportban:
  - 48% tapasztalt bullying sportkarrierje során – USA
  - Minden 6. sportoló tapasztal bullyingot - 3x gyakoribb a depresszió – AUS
- Edzésen és edzésen kívül
- Résztvevői: sportolók, edzők, szülők
- Főleg fiatal korban, de minden szinten jellemző
- Túlsúlyos, kisebb termetű, önbizalomhiányos, kevésbé tehetséges, vagy **későn érő tehetségek**
- **Tehetséges áldozatok** – irigység, félelem (pl. idősebb versenyzők részéről)
- **Tehetséges elkövetők**

# További szereplők

- Szülők:
  - Gyerekének: inkompetens, reménytelen vagy, nem viszed semmire
  - Másik versenyzőnek, szülőnek, versenybírónak
- Edzők:
  - Bullying bagatellizálása vs. túlóvása
  - Ellenséges megjegyzések
  - „vicces” megjegyzések – mitől vicces, mitől nem?

# Következmények – sportban

- Mentális keménység (mental toughness)
  - Reziliencia, kudarckezelés, refókuszálás gyorsasága
- Mentális jóllét (mental wellness)
  - Kreativitás, autonómia, játékosság, örömezés
- Bullying?



# Következmények – sportban

- koncentráció, fókusz elvesztése,
- változó teljesítmény, szorongás,
- az edzések kihagyása, sport abbahagyása, tehetségvesztés
- fizikai és pszichés egészség veszélyeztetése

Bűntudat miatt az áldozat nem szól – szülőnek, edzőnek

# Edző szerepe

- Versengés és zaklatás közötti **határ** egyértelmű meghúzása
- Csapatépítés, családias légkör, tisztelet, mint érték, egyenes kommunikáció – deklarált cél
- Megerősítő visszajelzések – csapatban
- Negatív visszajelzés – egyénileg
- Ha nem történik meg: „társas kegyetlenkedések”

# Edző szerepe

- Minden szezon elején tisztázom:
- *„Az én csapatomban tisztelettel bánunk egymással. Kulcsfontosságú, hogy megértsétek, hogy milyen hatással van a bántó viselkedés a csapat többi tagjára és a légkörre.”*

- Edző – szülő közös, egymást támogató fellépése, mintamutatása



KEEP  
CALM  
AND STOP  
PHYSICAL  
BULLYING

# Hogyan beszéljünk róla?- Áldozattal

- 1. NE bagatellizáljuk** az érzéseit azzal, hogy egyszerűen csak hagyja figyelmen kívül a zaklatást! (nagyon kevesen képesek rá)
- 2. Támogató beszélgetés** ('supportive talk') – mit tesz az egyesület azért, hogy biztonságban érezhesse magát! Érzelmeket meghallva, ítélkezés, kritika és hibáztatás nélkül
- 3.** Derítsük ki, hogy provokálja-e a viselkedésével a bántalmazót -> ebben az esetben az ő sértő viselkedését tudja változtatni
- 4.** Szülő bevonása (csak súlyos esetekben) az intervenciós terv végrehajtásába

## 5. Segíteni, hogy képes legyen leszerelni a zaklatót

- Magabiztos **testtartás**, **szemkontaktus** tartása, **barátságos** megnyilvánulás („Ha befejezted a szurkálódást, akár cserélhetünk pokemonkártyákat is”)
- **Kezdeményezés**: legközelebb, ha látja: „Hogy vagy?” (a zaklatók a másokban a félelem megjelenését keresik és **elkerülik a kezdeményezőket**)

Amennyiben sikerül kezelni a szituációkat, az növelheti a gyerekek **önbizalmát**!

# Hogyan beszéljünk róla? - Zaklatóval

## 1. Konfrontatív beszélgetés ('serious talk')

- két tanár, edző
- rövid
- viselkedés-specifikus (nem személyiség-specifikus)
- NEM kérdések
- **felszólítani hogy hagyja abba!**
- tájékoztatni, mi lesz a következő szankció
- utánkövető beszélgetés



## 2. Másodlagos:

- Megértse, hogy a viselkedése sértő másoknak
- Bele tudja magát képzelni az áldozat helyébe

# Klubszinten

- Egyesület céljaival nem összeegyeztethető
  - Személyiségfejlesztés
  - Magabiztosság
  - Versenylehetőség
  - Örömteli tevékenység
- Bántalmazás ellenes szabályok bevezetése
  - Egyértelmű (honlapon, öltözőben, stb.)
  - Mindenki számára hozzáférhető



Kérdés?

