

Annona Nova XVI.

Annona Nova XVI.
A Kerényi Károly Szakkollégium évkönyve



Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar
Kerényi Károly Szakkollégium
Pécs, 2025

Szakmai lektorok:

András Csaba, Bérdi Márk, Csapó Gyöngyvér, Csönge Tamás, Flach
Richárd, Serdült Sára, Polyák Petra

A kiadvány a *Hallgatói Szolgáltatási Központ* támogatásával
jött létre.



Kiadó:

Kerényi Károly Szakkollégium

Felelős kiadó:

Ónya Balázs

Szerkesztő:

Mihályi Emese Dorka

Olvasószerkesztők:

Bakonyi Márton, Hegedüs Ferenc, Lajó Odil,
Mihályi Emese Dorka, Rottler Lili

ISSN: 2061-4926

© A szerzők, 2025

© A szerkesztők, 2025

Minden jog fenntartva.

Tartalomjegyzék

Jaksa Csaba: Előszó	7
Farkas Viktor: A polgári illem újjáéledése a Kádár-korszakban. A '60-as évek három illemkönyvének összehasonlítása a 20. század első harmadának illemtudományával	13
Hajma Noémi: To Leave the Boat for the Sea. Attitudes Toward Euthanasia, the Good Death, and Toward Suicide, the Invited Death	43
Ignác Barbara: Menekülés vagy gyermekuralom? Az iskola mint tér és intézmény a <i>Fekete pont</i> (2024) és <i>A tanári szoba</i> (2023) című filmekben	77
Kis Janka: Aki nem dolgozik, ne is egyék? Kutatás a reprodukzív munka szociális reprezentációjáról	103
Papp Sára: Összefüggések a mobbing, iskolai bullying, lelki egészség és megküzdési stratégiák között	139
Vég Dorina Mirtill: Sugar and spice and everything nice? Az érzelmszabályozás, a kognitív újraakasztás és az autentikusság kérdései	173
Rezümék	193
A Kerényi Károly Szakkollégium tagjai a 2024/2025-ös tanévben	203
A Kerényi Károly Szakkollégium mentorai a 2024/2025-ös tanévben	204

Összefüggések a mobbing, iskolai bullying, lelki egészség és megküzdési stratégiák között

Elméleti háttér

A zaklatás és a bullying gyakran megjelenik a társas környezetünk bármely területén a hétköznapi életben, amelyeket intézmények (iskolák vagy munkahelyek) kereteznek. A munka világában egyre nagyobb hangsúlyt kap az, hogy az emberek ne csupán megélhetésük biztosítása miatt dolgozzanak, hanem valóban jól is érezzék magukat a munkavégzés során. Annak kérdése, hogy az egyén jól érzi-e magát munkájában, számos komponensből áll, amelyek egy részét munkahelyi szociális kapcsolatai teszik ki. A szociális környezetünkben megjelenő, negatívan ható tényező lehet a munkahelyi zaklatás. Több kifejezést is használunk a zaklatásra, úgy, mint a bullying, mobbing, vagy lelki terror. Ezekre a jelenséget magyarázó kifejezésekre több hasonló definíció is létezik. A bullyingot definiálhatjuk úgy, mint „régóta fennálló fizikai vagy szellemi erőszak, melyet egy egyén vagy egy csoport követ el egy olyan másikkal szemben, aki nem képes megvédeni önmagát a fennálló körülmények között”.¹ A mobbing kifejezést az osztrák etológus, Konrad Lorenz fogalmazta meg.² Lorenz annak a jelenségnek a leírására alkalmazta, amikor az állatok csoportosan összefognak, hogy elkergezzék egy másikat. A jelenlegi

¹ ROLAND, Erling, MUNTHE, Einar, (szerk.), *Bullying: An International Perspective*, (London: David Fulton Publishers, 1989)

² LORENZ, Konrad, LATZKE, Marjorie, & SALZEN, Eric, *On Aggression*, 2nd ed. (London: Routledge, 2021)

kontextusban a mobbing alatt érzelmi támadást értünk egy másik egyénnel szemben.³ Olweus kiemeli,⁴ hogy fontos eleme még a zaklatásnak az is, hogy az áldozat ismétlődően és folyamatosan van kitéve a negatív cselekedeteknek. Az ismétlődés, az ártalom és az egyenlőtlen erőviszonyok közös pontokként jelennek meg a különböző definíciókban.⁵ Összességében a különböző kifejezések csak részleteikben térnek el egymástól, én így a továbbiakban szinonimaként fogom őket használni.

A munkahelyi zaklatás kialakulásában és gyakoriságában számos tényező játszik szerepet. Ilyen lehet a vállalati kultúra és környezet, a vezetői magatartás, továbbá az áldozat és az elkövető személyisége, attitűdje, megküzdési stratégiái is hatással lehetnek a mobbing kialakulására és elmélyülésére. „A vizsgálati tapasztalatok alapján valószínűsíthető, hogy az agresszor és az áldozat karakterjegyei már a korai szocializáció során megalapozódnak.”⁶ Figula Erika azt is hozzáteszi, hogy ebben a folyamatban a családi környezetnek kiemelt szerepe van. Ugyanakkor a család után következő fontos szocializációs környezetnek intézményes keretei is vannak: az iskola. A munkahelyi bántalmazás és az iskolai zaklatás jelenségében sok párhuzam figyelhető meg. Ezeknek alapjai például az intézményi keretek, a hierarchikus szerveződés és a különböző csoportdinamikák. A zaklatás konkrét megjelenési fajtája is hasonló lehet, például a szóbeli piszkálódás, megalázás, kirekesztés, kibeszélés, pletykálgatás, fizikai megjelenéssel

³ ARISOY, Azime, *The Factors Occur Mobbing: The Study on the Nurses Working at the Health Sector in Antalya Burdur Isparta*, (Isparta: Isparta Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences, 2011)

⁴ OLWEUS, Dan, „Acoso escolar, „bullying”, en las escuelas: hechos e intervenciones”, *Centro de investigación para la Promoción de la Salud, Universidad de Bergen, Noruega* 2. (1993): 1–23.

⁵ RÉVÉSZ György, „Erőszak az iskolában”, in szerk. PÉLEY Bernadett, RÉVÉSZ György, *Autonómia és identitás. Tanulmányok Kézdí Balázs 70. születésnapjára*, (Pécs: Pannónia Könyvek, 2007), 162–179.

⁶ VASVÁRINÉ Figula Erika, MARGITICS Ferenc, LÁSZLÓNÉ Barcsa Mária, PAUWLIK Zsuzsa Orsika és ROZGONYI Tiborné, *Iskolai Erőszak Kérdőív (felhasználói kézikönyv)*, (Nyíregyháza: Krúdy Könyvkiadó, 2008), 4.

kapcsolatos negatív megjegyzések, a teljesítmény bírálata vagy megakadályozása és a fizikai agresszió.

Az iskolai bántalmazás kutatása hosszabb időre nyúlik vissza, mint a munkahelyi mobbing vizsgálata. A téma érdemi vizsgálata 1970-ben kezdődött a skandináv országokban, a fent idézett Dan Olweus úttörője volt az iskolai bullying feltárásának. Az ő nevéhez fűződik egy zaklató/áldozat kérdőív kidolgozása is. Fontos még kiemelni Bandura modellkövetéses tanulás elméletét, ami szorosan kapcsolódott az iskolai bullying kutatásához. Hiszen, ha a gyerekek már elég idősök ahhoz, hogy tudatában legyenek annak, hogy képesek ártani másoknak, az agresszió sajátos típusait és az agresszió elfogadhatóságának mértékét elsajátítják a felnőttektől.⁷ Dodge az agresszió két típusát különbözteti meg egymástól: az instrumentális és a reaktív.⁸ Előbbi egy konkrét cél, eredmény elérése érdekében jön létre, utóbbi, pedig frusztráció levezetés érdekében képződik. Olweus megkülönböztet továbbá direkt és indirekt, azaz kapcsolati agressziót is.⁹ A direkt agresszió szemtől szembe történik, fizikális és verbális is lehet, míg a kapcsolati agresszió szóban nyilvánul meg és az áldozat jó szociális kapcsolatait hivatott tönkretenni (ilyen például a pletykálkodás). Az iskolai erőszak minden résztvevőjének (zaklatók, áldozatok, szemtanúk) az életében hosszú távú szociális és pszichológiai következményekkel kell szembenézni.¹⁰ E hosszútávú következmények közül kutatásomban a munkahelyi szocializációra hatással lévőköt vizsgálok bővebben.

⁷ BANDURA, Albert, BARAB, Peter G., „Processes Governing Disinhibitory Effects through Symbolic Modeling”, *Journal of Abnormal Psychology* 82. 1. sz. (1973): 1–9.

⁸ DODGE, Kenneth A., „The structure and function of reactive and proactive aggression”, *The Development and Treatment of Childhood Aggression* (New York: Psychology Press, 2013), 201–218.

⁹ OLWEUS, Dan, „Acoso escolar, „bullying”, en las escuelas: hechos e intervenciones”, *Centro de investigación para la Promoción de la Salud, Universidad de Bergen, Noruega* 2. (1993): 1–23.

¹⁰ VASVÁRINÉ Figula Erika, MARGITICS Ferenc, LÁSZLÓNÉ Barcsa Mária, PAUWLK Zsuzsa Orsika és ROZGONYI Tiborné, *Iskolai Erőszak Kérdőív (felhasználói kézikönyv)*, (Nyíregyháza: Krúdy Könyvkiadó, 2008)

Peter K. Smith és munkatársai angol mintán végeztek kutatást a munkahelyi bántalmazás és az iskolai bullying összefüggéseiről.¹¹ Azt vizsgálták, hogy az iskolai bullying során betöltött szerepek kockázatot jelentenek-e a munkahelyi mobbing során bekövetkező áldozattá válásban. Kutatásuk eredménye szerint szignifikáns kapcsolat van a kettő között és a legveszélyeztetettebb csoportba tartozóknak azokat határozták meg, akik áldozatok és elkövetők is voltak az iskolában. Ugyanakkor, kutatásukban azt is kiemelték, hogy az összefüggések nem olyan erősek és sok iskolai áldozat később nem lesz bántalmazott a munkahelyen, hiszen ezt más változók is befolyásolhatják. Kutatásom az ő munkájuk kérdésein halad tovább – azokat magyar mintán is feltárva.

Többek között a megküzdési stratégiák lehetnek olyan fontos változók, melyek befolyással bírnak a mobbingnak való kitettség-re. Több megküzdéssel kapcsolatos modell is létezik. Lazarus, aki a kognitív tranzakcionista modell legkiemelkedőbb képviselője, így definiálja a megküzdést: „Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait”¹² A modell alapján a megküzdés során a környezet ingereinek egy elsődleges és egy másodlagos értékelése jelenik meg. Az elsődleges célja, hogy felmérje az inger egyénre való hatását, ez alapján lehet irreleváns, azaz pozitív vagy stresszes, azaz negatív. A másodlagos értékelés célja az, hogy megállapítsa, milyen stratégia lenne hasznos az adott szituációban. Ez lehet elkerülő vagy megközelítő stratégia is. Az utóbbin belül még megkülönböztethető érzelem és probléma fókuszú megküzdést is. A helyzettől és az egyén erőforrásaitól függően bármelyik stratégia lehet adaptív.

¹¹ SMITH, Peter K., SINGER, Monika, HOEL, Helge és COOPER, Cary L. „Victimization in the School and the Workplace: Are There Any Links?”, *British Journal of Psychology* 94. 2. (2003): 175–88.

¹² LAZARUS, Richard S., *Psychological Stress and the Coping Process*, (New York: McGraw-Hill, 1966), 76.

Még az elkerülő is ideiglenesen hasznos lehet, ha egy érzelmileg túlfűtött szituációtól eltávolodunk addig, amíg megnyugszunk annyira, hogy megküzdési stratégiát váltunk. Az érzelemlő-kuszú megküzdés inkább veszteséggel kapcsolatos szituációkban lehet adaptív, amikor az egyetlen lehetőség az, hogy elfogadjuk a helyzetet és visszaállítjuk a belső világunk nyugalalmát. A problémafókuszú megküzdés számos szituációban adaptív lehet, ahol a helyzet és az erőforrásaink is lehetővé teszik, hogy változtatni tudjunk az adott szituáción. A megküzdés tudatosan zajlik, így a helyzet értékelése után erőfeszítéseket teszünk a kiválasztott cselekvés végrehajtásához, majd értékeljük, hogy sikeresen megküzdöttünk-e a stressz forrással, ha nem, akkor kezdődik előlről a folyamat. Összességében ez az elmélet a stresszt mint tranzakciók sorozatából álló folyamatot írja le, amiben nagyon fontos szerepe van az egyéni szubjektív kiértékelésnek is. Ha a személy az adott helyzetről úgy vélekedik, hogy megváltoztathatatlan, és így lehetetlen számára a megküzdés, kialakulhat a distressz, ami rendkívül kellemetlen és káros az egyén mentális és fizikai egészségére.¹³ Az egyén szubjektív helyzetértékelését és az ebből következő megküzdését nagy mértékben befolyásolja a személyes mentális állapota és a környezete. Például Oláh Attila a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív (MMPK) és a Gyermekek Depresszió Kérdőív (CDI) összevetésével azt kapta, hogy magas depressziós értékek esetén megemelkedik az önbüntetésre és az emóciókiürítésre való hajlam, és erősen lecsökken az támaszkeresés megküzdési stratégiája.¹⁴ Általában elmondható, hogy a rossz mentális állapot és

¹³ LAZARUS, Richard S., FOLKMAN, Susan, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984); KARKUS Zsolt, ZSÁKAI Annamária és BODZSÁR Éva B., „Physical self-concept in relation of body shape in Hungarian adolescents”, *Anthropologiai Közlemények* 50. (2009): 75–80.

¹⁴ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, (Budapest: Akadémiai Kiadó, 2021)

a problémás szociális környezet kiválthatja a pszichés immunitás és a megküzdési képesség romlását.¹⁵

Annie Hough és Andrea Dofradottir kutatásukban a munkahelyi bántalmazás és a megküzdési stratégiák kapcsolatát vizsgálta.¹⁶ Az ő és több másik kutatásban is megjelent az a kérdés, hogy vajon mi lehet az ok-okozati összefüggés a kettő között: azaz, azért válnak az emberek áldozatokká, mert bizonyos megküzdési stratégiákat alkalmaznak, vagy azért alkalmazzák ezeket a megküzdési stratégiákat, mert áldozatokká váltak? Bár erre a kérdésre nem adott választ ez a kutatás, de összefüggést talált bizonyos megküzdési stratégiák és a bullyingnak való kitettség között: lényeges, hogy az áldozatok ritkán használtak problémaközpontú megküzdési stratégiát, aminek köze lehet többek között a zaklatás időtartamához, a tehetetlenség érzéséhez, amik akár hosszútávú elkerülő megküzdési stratégiához is vezethetnek.

Simon C. Hunter és James M.E. Boyle kutatása is talált összefüggést gyerekeknél az iskolai zaklatás gyakorisága és a megküzdési stratégiák között: ha egy áldozatot gyakrabban zaklatnak, nő a valószínűsége az elkerülő és a vágy-vezérelt/ábrándozó gondolkodással járó megküzdési stratégiáknak, mint amikor ritkábban vannak kitéve bullyingnak.¹⁷ Kern Boglárka szintén a megküzdési stratégiákat vizsgálta gyerekeknél a testi lelki egészséggel összefüggésben. Elemzésében kiemelte, hogy a stressz és azzal való megküzdés fontos eleme a fejlődésünknek. Kutatása egyik lényeges meglátása, hogy „az adaptív stratégiák gyakoribb használata azokra volt jellemző, akik jobbnak ítélték meg egészségü-

¹⁵ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*, (Budapest: Trefort Kiadó, 2005)

¹⁶ HOGH, Annie, DOFRADOTTIR, Andrea, „Coping with Bullying in the Workplace”, *European Journal of Work and Organizational Psychology* 10, 4. (2001): 485–95.

¹⁷ HUNTER, Simon C., BOYLE, James M.E., „Appraisal and Coping Strategy Use in Victims of School Bullying”, *British Journal of Educational Psychology* 74, 1. (2004): 83–107.

állapotukat, illetve elégedettebbek voltak az életükkel”.¹⁸ Ez alapján fontos további kutatásokat végezni a munkahelyi bántalmazás és a megküzdési stratégiák összefüggéseiről is, mivel ezek a tényezők nagyban befolyásolhatják az ember testi-lelki jóllétét. Ugyanakkor a megküzdéssel kapcsolatban fontos hangsúlyozni a környezet szerepét is, hiszen egy iskolai vagy munkahelyi közösség is biztosíthat a mentális egészséget támogató coping erőforrásokat az egyén számára, például a jó kommunikáción és a bizalmon keresztül.¹⁹ A jól működő szociális környezetnek és ezeknek az erőforrásoknak a hiánya hozzájárul a stressz kialakulásához és kihat az egyén egészségére is.²⁰ Juhász Tímea azt találta a munkahelyi bántalmazással kapcsolatos kutatásában,²¹ hogy a válaszadók szerint „a vérnyomás emelkedése, az alvás problémák, a túlterheltség és a feszültség érzése” volt a leggyakoribb tünetük a mobbing hatására. Ezeket az eredményeket összevetve azt láthatjuk, hogy akár a zaklatás negatív testi és lelki hatása előidézheti a kevésbé adaptív megküzdési stratégiákat, amelyek további kockázatot jelenthetnek az áldozattá válásban. Kutatásom ezt vizsgálja meg közelebbről, a munkahelyi mobbing, az iskolai bullying, a megküzdési stratégiák és a lelki egészség összefüggésein keresztül.

¹⁸ KERN Boglárka, „A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések”, *Anthropológiai Közlemények* 55. (2014): 79–88.

¹⁹ HEANEY, Catherine A., PRICE, Richard H., & RAFFERTY, Jane, „Increasing Coping Resources at Work: A Field Experiment to Increase Social Support, Improve Work Team Functioning, and Enhance Employee Mental Health”, *Journal of Organizational Behavior* 16, 4. (1995): 335–352.

²⁰ WOODIEL, D. Kay, *Evaluating the Mental Health of Mental Healthcare Providers*, (University of Arkansas, 1997), 1–120.

²¹ JUHÁSZ Tímea, „Miképpen Érintettek, És Hogyan Reagálnak a Nők és a Férfiak a Munkahelyi Leleki Terrorra?”, *Opus et Educatio* 5, 3. (2018): 375–381.

Hipotézisek

Az előzőekben összefoglalt elméleti háttér és a hozzá kapcsolódó korábbi kutatási eredmények alapján a hipotéziseimet négy fő téma mentén fogalmaztam meg:

- I. Az iskolai bullying hatása a mobbingra
 1. Az iskolai zaklatás áldozatait, vagy azokat, akik áldozatok és elkövetők is voltak nagyobb valószínűséggel válnak munkahelyi zaklatás áldozataivá, mint azokat, akik nem tartoznak ezekbe a csoportokba.
 2. A mobbingnak való kitettség mediálja az iskolai bullying elszívódése és az étellel való elégedettség, valamint a depressziós tünetek közötti kapcsolatot.
- II. A mobbing és a mentális egészség összefüggései
 3. Azok, akik jobban ki vannak téve munkahelyi mobbingnak kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek azokhoz képest, akik kevésbé voltak kitéve zaklatásnak.
- III. A mobbing és a munkahelyi viszonyok kapcsolata
 4. Akik jobban ki vannak téve a munkahelyi bántalmazásnak, azok jobban ki vannak téve a munkahelyi stressznek is és kevésbé elégedettek az állásukkal, kevésbé érzik magukat közel a munkatársaikhoz, valamint rosszabb a kommunikáció, a problémamegoldás, és a rugalmasság ebben a környezetben, azokhoz képest, akik kevésbé vannak kitéve a mobbingnak.
 5. Alacsonyabb az étellel való elégedettségük és több depressziós tünetet produkálnak azok, akiknek a munkahelyén magas a stressz és alacsony a problémamegoldás, a kommunikáció, a rugalmasság, a közelség és az elégedettség mértéke, mint azoknak, akikre ennek az ellentéte igaz.

IV. Megküzdési stratégiák

6. A belenyugvás, az önbüntetés, az emóciókiürítés megküzdési stratégiáinak használata jellemzőbb azokra, akik jobban ki vannak téve munkahelyi bántalmazásnak, mint akik kevésbé.
7. Akik kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek inkább a belenyugvás, az önbüntetés, és az emóciókiürítés megküzdési stratégiáit használják, szemben azokkal, akik elégedettebbek az életükkel és kevesebb depressziós tünetet produkálnak.

Módszertan

Minta

A kutatásomban 177 ember vett részt: 125 nő és 52 férfi. Az átlagéletkor 39,9, a medián 38, a kor szórása 13,3 volt. A nők átlagéletkora 40,4, mediánja 40, a koruk szórása 13,3 volt. A férfiak átlagéletkora 38,9, mediánja 34,5, a koruk szórása 13,3 volt. A résztvevők számos munkaterületről érkeztek, a legtöbben az állami és közszférából (30 fő), létszámban ezt követte az egészségügy (24 fő), valamint az oktatás (23 fő) – ld. az 1. táblázatban. A résztvevők 74,6%-a (132 fő) beosztott, 22,6%-a (40 fő) valamilyen vezetői pozícióban, 2,8%-a (5 fő) szabadúszó beosztásban dolgozik. A vizsgálati személyek 45,7% (81 fő) három, vagy annál kevesebb éve, 54,3% (96 fő) négy, vagy annál több éve dolgozik a jelenlegi munkahelyén.

1. táblázat: A résztvevők megoszlása a munkaterületek szerint

Munkaterület	Fő	%
Bank, biztosítás	2	1.1
Beszerzés, logisztika	2	1.1
Egyéb	22	12.4
Egészségügy	24	13.6
Gyártás, kivitelezés, termelés, építőipar	10	5.6
Gyógyszeripar	1	0.6
Humán erőforrás, tanácsadás	6	3.4
IT, telekommunikáció, mérnöki, technológiai	15	8.5
Jog, közigazgatás	1	0.6
Marketing, média, kommunikáció	4	2.3
Művészet, kultúra	3	1.7
Oktatás	23	13.0
Pénzügy, közgazdaságtan	7	4.0
Szociális szféra	1	0.6
Vendéglátás, idegenforgalom	11	6.2
Vevőszolgálat	1	0.6
Állami és közsztér	30	16.9
Értékesítés, kereskedelem	14	7.9

Vizsgálati elrendezés

A kutatásomban egy kérdőív csomag anonim kitöltésére kértem a résztvevőket, online, a Google Forms felületén. Kényelmi mintavételt alkalmaztam, hólabda módszerrel a közösségi média felületein próbáltam elérni magánszemélyeket, továbbá emailen keresztül kerestem fel munkaügyi szakszervezeteket. Az általam összeállított kérdőív csomagban a résztvevői nyilatkozat elfogadása után a vizsgálati személyeknek először olyan demográfiai kérdésekre kellett válaszolniuk, amelyek az alábbi témákat érintették: nem, életkor, munkaterület, beosztás, mióta dolgozik a jelenlegi munkahelyén, valamint, hogy hányadik munkahelyén dolgozik a kérdőív kitöltésekor.

Mérőeszközök

Munkahelyi bántalmazás

A második blokkban Staale Einarsen és munkatársai által kifejlesztett Negative Acts Questionnaire-Revised (NAQ-R) (Cronbach alfa=0,944) kérdőív magyar nyelvre még nem validált, de lefordított változata szerepelt.²² A kérdőív azt méri fel, hogy az adott vizsgálati személy milyen mértékben lehet munkahelyi zaklatás áldozata. A kitöltőnek huszonkét állítást kell egy 1-től 5-ig terjedő skálán értékelnie az alapján, hogy az adott negatív munkahelyi cselekedet milyen gyakran fordult vele elő az utóbbi 6 hónapban. A számok jelentése: soha (1), alkalmanként (2), havonta (3), hetente (4), naponta (5). Az értékelhető állítások után még három konkrét kérdést is feltesz a kérdőív a mobbingről: „érte a kitöltőt munkahelyi zaklatást az utóbbi hat hónapban? ha igen, akkor kiknek a részéről?” majd a konkrét férfi és női elkövetők darabszámáról kapnak egy kérdést. Önbevallás alapján a válaszadók közül 36-an (20,3%) éltek át munkahelyi bántalmazást. A legmagasabb pontszámot a következő állítás érte el: „olyan munkát bíztak Önre, ami alulmúlja a képességeit”. Ezt a kitöltők 33,9% legalább havonta megtapasztalta. A második legmagasabb pontszámot a „Nem vették figyelembe a véleményét és meglátásait.” követte amely a válaszadók 31,6%-ával esett meg legalább havonta. A harmadik legmagasabb pontszámmal a „Valaki visszatartott olyan információt, ami hatással volt az Ön teljesítményére.” állítás kapta, amelyet a vizsgálati személyek 30,5%-a legalább havonta tapasztalta.

²² EINARSEN, Staale, HELGE, Hoel, & NOTELAERS, Guy, „Measuring Exposure to Bullying and Harassment at Work: Validity, Factor Structure and Psychometric Properties of the Negative Acts Questionnaire-Revised”, *Work & Stress* 23, 1. (2009): 24–44.

Élettel való elégedettség

A harmadik blokkban az Ed Diener és munkatársai által megalkotott²³ és Martos Tamás és munkatársai által magyar nyelvre adaptált²⁴ Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Cronbach alfa=0,890) kérdőívet kellett kitöltenie a résztvevőknek, amely a szubjektív jólléttel kapcsolatos kutatásoknak az egyik leggyakrabban használt mérőeszköze. A kitöltőknek itt öt állítást kell egy 1-től 7-ig terjedő skálán értékelniük az alapján, hogy mennyire értenek egyet az állításokkal. A skála két végének jelentései: „egyáltalán nem értek egyet” (1) vagy „teljes mértékben egyetértek” (7). Ennek a skálának az összesített pontszáma a vizsgálati személyek élettel való elégedettségének mértékét jelzi.

Depressziós tünetek

A negyedik részben a vizsgálati személyeknek a Beck-féle rövidített, tizenhárom tételből álló depresszió kérdőív magyarra fordított változatát kellett kitölteniük, melyet Aaron T. Beck és munkatársai fejlesztettek²⁵ és Williemo M. Reynolds és Jonathan W. Gould validált 0,83-as Cronbach alfa értékkel.²⁶ A jelen kutatásban a magyar változat belső konzisztenciáját is ellenőriztük,

²³ DIENER, Ed, EMMONS, Robert A., LARSEN, Randy J., & GRIFFIN, Sharon, „The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment* 49, 1. (1985): 71–75.

²⁴ MARTOS Tamás, SALLAY Viola, DÉSFALVI Judit, SZABÓ Tünde és ITTÉZS András, „Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H)”, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15, 3. (2014): 289–303.

²⁵ BECK, Aaron T., RIAL, William Y., & RICKELS, Karl, „Short Form of Depression Inventory: Cross-Validation”, *Psychological Reports* 34, 3. (1974): 1184–86.

²⁶ REYNOLDS, William. M., & GOULD, John W., „A psychometric investigation of the standard and short form Beck Depression Inventory”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 49, 2. (1981): 306–307.

amelyre Cronbach-alfa értékünk 0,878 lett – amely nagyon jó megbízhatóságot jelez. A tizenhárom csoporton belül a négy darab állítás közül azt kell választania a résztvevőknek, mely a legjobban jellemző rájuk. Az első állítás pontértéke 0, a másodiké 1, a harmadiké 2, a negyediké 3. Az összesített pontszám adja meg megadott ponthatárok mentén a depresszió mértékét, amely lehet: enyhe, közepes, súlyos, de bizonyos pontszám alatt normál hangulati állapotról beszélhetünk.

Megküzdési stratégiák

A kérdőív csomag ötödik részében Oláh Attila által fejlesztett Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív kitöltését végezték el a résztvevők.²⁷ Az ötvenegy tételből álló kérdőív nyolc megküzdési stratégia mérésére felel meg: (1.) Problémacentrikus reagálás (Cronbach alfa=0,835), (2.) Támaszkeresés (Cronbach alfa=0,877), (3.) Feszültségkontroll (Cronbach alfa=0,821), (4.) Figyelem elterelés (Cronbach alfa= 0,665), (5.) Emóciófókusz (Cronbach alfa=0,598), (6.) Emóciókiürítés (Cronbach alfa=0,770), (7.) Önbüntetés (Cronbach alfa=0,813), (8.) Beleenyugvás (Cronbach alfa=0,751). A megküzdési stratégiák belső megbízhatósága legalább „elfogadható” vagy „jó” volt, kivéve az emóciófókusz skálát, amelynek Cronbach-alfa értéke (0,598) „gyenge” megbízhatóságot jelzett. Ennek okán erre a skálára nem végeztünk értelmezést. A *problémacentrikus reagálás* megküzdési stratégia célja a fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása. A *támaszkeresés* megküzdési stratégia során egy társ egy segítő közreműködését igényli a személy, hogy el tudja hárítani a veszélyt és a fenyegetettséget. A *feszültségkontroll* megküzdési stratégia alapvető célja az én stabilitásának megőrzése, a figyelem a problémáról inkább befelé irányul, de a személy fenntartja

²⁷ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*, (Budapest: Trefort Kiadó, 2005)

annak a lehetőségét, hogy megváltoztassa a kialakult szituációt. A *figyelemelterelés* megküzdési stratégia egy elhárítási kísérlet, a személy megpróbál kilépni a helyzetből és halogatja a beavatkozást. Az *emóciófókusz* megküzdési stratégia célja, hogy a fenyegetettség keltette kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse. Az *emóciókiürités* megküzdési stratégia során a személy a probléma okozta frusztrációt kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezeti le. Az *önbüntetés* megküzdési stratégia során a személy úgy érzékeli a probléma és a fenyegetettség által keltett negatív emocionális élményeket, mint jogos és törvényszerű válaszokat az ő korábbi hibás, helytelen viselkedéséért. A *belenyugvás* megküzdési stratégia során a személy úgy érzi, hogy el kell fogadnia és együtt kell élni a problémával.²⁸ Az összes tételt egy négy fokú skálán kell értékelni, az alapján, hogy milyen gyakran alkalmazzuk az adott stratégiát, hogy megküzdünk egy nehéz helyzettel. Ezek jelentései: soha (1), néha (2), gyakran (3) és mindig (4). A nyolc, külön megküzdési stratégiába besorolt tétel faktorokon belüli átlagai adják meg egy kitöltő megküzdési stílusainak pontszámát.

Megküzdés és stressz a munkahelyen

A kérdőívcsomag utolsó használt skálája az Olson és munkatársai által létrehozott²⁹ és 2001-ben magyar nyelvre adaptált³⁰ Megküzdés és Stressz Profil kérdőívén belül a munka alrendszere. Ez

²⁸ OLÁH Atila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, (Budapest: Akadémiai Kiadó, 2021)

²⁹ OLSON, David H., & STEWART, Kathleen L., „Family Systems and Health Behaviors”, *New Directions in Health Psychology Assessment* (1991): 27–64.

³⁰ KISSNÉ Viszket Mónika, és HUNYADY Orsolya, „Coping and Stress Profile: Multilevel Assessment of Family Stress,” *Applied Psychology in Hungary* (2001): 141–150.

a kérdőív párhuzamosan több rendszeren, profilon (egyén, munka, pár, család) belül vizsgálja meg, hogy az egyén hogyan küzd vagy nem küzd meg a problémáival. Mindegyik profilon belül hat dimenziót vizsgál a kérdőív: a stresszt (Cronbach alfa=0,718), a problémamegoldást (Cronbach alfa=0,832), a kommunikációt (Cronbach alfa=0,839), a közelséget (Cronbach alfa=0,916), a rugalmasságot (Cronbach alfa=0,878), és az elégedettséget (Cronbach alfa=0,874). Öt dimenzió esetében az állításokat 1-től 5-ig terjedő skálán kell értékelni az alapján, hogy az milyen gyakran fordul elő a kitöltővel. A kitöltés az alábbiak alapján valósul meg: soha (1), nagyon ritkán (2), előfordul (3), gyakran (4), nagyon gyakran (5). A hatodik dimenzióban azt kell értékelni egy 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy mennyire elégedett a kitöltő az adott jellemzővel. A skála pontjai a következő módon értelmezendők: nagyon elégedetlen (1), elégedetlen (2), valamelyest elégedett (3), elégedett (4), nagyon elégedett (5). A kutatás témájából kifolyólag a munka profilt használtam. Az egyes dimenziókon belüli összesített pontszámok adják meg a kitöltő eredményét.

Iskolai bullying

A kérdőívek után, a vizsgálat végén még szerepel három általam megfogalmazott kérdés: „Emlékei szerint, volt-e ön iskolai zaklatás áldozata?”, „Emlékei szerint, volt-e olyan, hogy szekálta az osztálytársát és/ vagy csapattársát?”, „Emlékei szerint, ön volt-e szemtanúja, hogy egy társa szekálta, piszkálta egy másik társát?” A kérdésekre egy 1-től 5-ig terjedő skálán tudtak válaszolni a vizsgálati személyek. A számok jelentése: soha (1), nagyon ritkán (2), előfordult (3), gyakran (4), nagyon gyakran (5). Ezeket a kérdéseket azért fogalmaztam meg, hogy felmérjem a résztvevők szubjektív élményét és retrospektív visszatekintését arról, hogy az iskolás éveik alatt voltak-e áldozataik, elkövetői, vagy szemlélői a bullyingnak.

Eredmények

Változók leíró statisztikai elemzése

Az adatokat először leíró statisztikai elemzéssel Shapiro-Wilk normalitás vizsgálatnak vetettem alá. Ez alapján kiderült, hogy a változók eredményei az esetek túlnyomó részében nem normál eloszlásúak (ld. 2. és 3. táblázat). A csúcosság és a ferdeség vizsgálatakor minden változó esetében az eredmények abszolút értéke kettő alatt volt.

2. táblázat: A változók Shapiro-Wilk normalitás vizsgálatának eredményei

	Shapiro-Wilk
IZÁ	p<0,001
CSP Elég	p=0,042
CSP Rug	p=0,006
CSP Köz	p<0,001
CSP Kom	p=0,143
CSP Prob	p=0,045
CSP Stressz	p=0,321
Beck	p<0,001
SWLS	p<0,001
NAQ-R	p<0,001

3. táblázat: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, és az általam megfogalmazott kérdések változóin végzett normalitás vizsgálat eredményei

	Shapiro-Wilk
IZÁ/E	p<0,001
IZSZ	p<0,001
IZE	p<0,001
MMPK B	p<0,001
MMPK Ö	p<0,001
MMPK EK	p<0,001
MMPK EF	p=0,057
MMPK FI	p=0,179
MMPK FE	p=0,027
MMPK T	p=0,049
MMPK PR	p=0,219

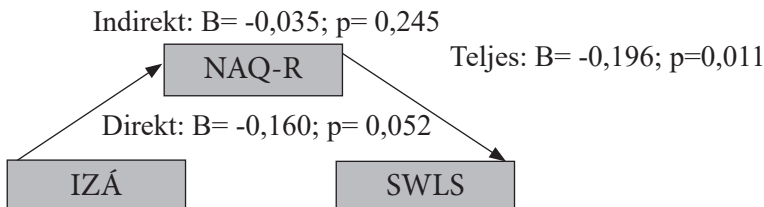
Hipotézisek vizsgálatai

I. Az iskolai bullying hatása a mobbingra

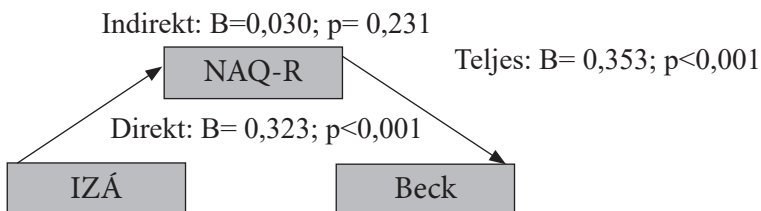
Az első hipotézisem vizsgálatához egy Spearman-korrelációt futtattam, hogy kiderítsem, van-e összefüggés az iskolai bullying áldozatai, az áldozatok és elkövetők csoportjába is tartozók (IZÁ, IZÁ/E) és a munkahelyi mobbing (NAQ-R) áldozatává válásában. Az előbbi csoportnál a Spearman's rho= 0,099, $p=0,192$ lett, azaz nem kaptam szignifikáns eredményt. Az utóbbinál Spearman's rho= -0,018, $p=0,808$ lett, azaz ebben az esetben sem szignifikáns az érték. Ez alapján nem igazolódott az a hipotézis, hogy az iskolai zaklatás áldozatai vagy azok, akik áldozatok és elkövetők is voltak nagyobb valószínűséggel válnak munkahelyi zaklatás áldozataivá is.

A második hipotézisem vizsgálatához egy mediációs elemzést végeztem, hogy kiderítsem, a mobbing tapasztalása (NAQ-R) mediálja-e az iskolai zaklatás áldozati léte (IZÁ) és az életteli való elégedettség (SWLS), valamint a depressziós tünetek (Beck) közötti kapcsolatot (ld. 1. és 2. ábra). Az előbbi esetében a direkt hatás (IZÁ-SWLS) $B= -0,160$; $p= 0,052$ és az indirekt hatásnál (IZÁ-NAQ-R) $B= -0,035$; $p= 0,245$, így egyik sem szignifikáns eredmény, azaz a mobbing nem mediál. Ellenben a teljes hatásnál (IZÁ-SWLS) a $B= -0,196$; $p=0,011$, így itt szignifikáns negatív összefüggést kaptam. Az utóbbinál (IZÁ-Beck) a direkt hatás esetében a $B= 0,323$; $p<0,001$, így szignifikáns pozitív összefüggést kaptam. Azonban az indirekt hatásnál (IZÁ-NAQ-R) a $B=0,030$; $p= 0,231$, így a mobbing itt sem mediál. A teljes hatásnál (IZÁ-Beck) viszont a $B= 0,353$; $p<0,001$, így itt is szignifikáns pozitív összefüggést kaptam. Ezek alapján a mobbing mediáló hatásának hiánya miatt nem teljesült a második hipotézisem, ugyanakkor az eredmények kapcsolatát tárnak fel az iskolai zaklatás áldozatai és a depressziós tünetek, valamint az életteli való alacsony elégedettség között.

1. ábra: A mobbing mediációja az iskolai zaklatás áldozatai és az élettel való elégedettség között



2. ábra: A mobbing mediációja az iskolai zaklatás áldozatai és a depressziós tünetek között



II. A mobbing és a mentális egészség összefüggései

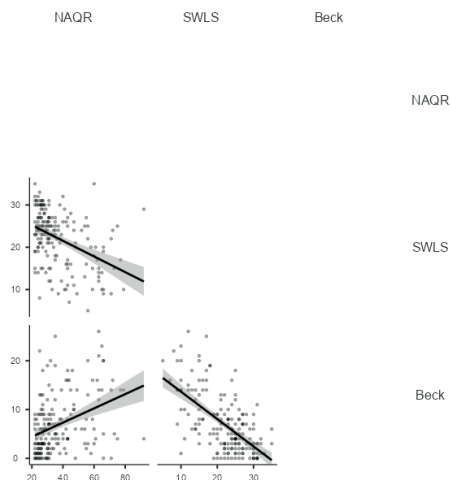
A harmadik hipotézisem vizsgálatához szintén egy Spearman-korrelációt futtattam, hogy kiderítsem, hogy van-e összefüggés a depressziós tünetek (Beck), az élettel való elégedettség (SWLS) és a munkahelyi zaklatásnak való kitettség mértéke (NAQ-R) között. A depressziós tünetek (Beck) és a munkahelyi bántalmazásnak kitettség (NAQ-R) mértéke között közepesen erős pozitív irányú korrelációt kaptam (Spearman's $\rho = 0,391$, $p < 0,001$). A mobbingnak való kitettség (NAQ-R) és az élettel való elégedettség mértéke között (SWLS SUM) is közepesen erős negatív irányú korrelációt kaptam (Spearman's $\rho = -0,425$, $p < 0,001$). Ezen eredmények alapján a mobbingnak való kitettség összefügg a depressziós tünetekkel és csökkenti az élettel való elégedettséget.

A depressziós tünetek (Beck) és az élettel való elégedettség mértéke (SWLS) között közepesen erős negatív korrelációt találtam (Spearman's $\rho = -0,565$, $p < 0,001$). A diagramok (3. ábra) is jól szemléltetik a korrelációk irányát, a táblázat pedig jól összefoglalja az eredményeket (4. táblázat). Ezek alapján igazolást nyert az a hipotézisem, mely szerint azok, akik ki vannak téve munkahelyi mobbingnak kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek.

4. táblázat: A második hipotézisem Spearman-korrelációval végzett vizsgálatának eredményei

	Beck-NAQ-R	Beck-SWLS	NAQ-R-SWLS
Spearman's ρ	0,391	-0,565	-0,425
p	<0,001	<0,001	<0,001

3. ábra: Korrelációk az élettel való elégedettség, a depressziós tünetek, és a munkahelyi zaklatásnak való kitettség mértéke között



A harmadik hipotézisem további vizsgálatához egy lineáris regressziót is futtattam, amely igazolta, hogy az étellel való elégedettség (SWLS), és a munkahelyi zaklatásnak való kitettség (NAQ-R) befolyásolja a depressziós tüneteket (Beck), ($F(2, 174) = 58,1$, $p < 0,001$, adjusted $R^2 = 0,394$). Továbbá az eredmények alapján a munkahelyi zaklatásnak való kitettség (NAQ-R) gyengén pozitívan befolyásolja, azaz növeli a depressziós tünetek mértékét (Beck), ($F(1, 174) = 3,93$, $p = 0,049$, standard estimate = 0,128). Az étellel való elégedettség (SWLS) pedig negatívan és közepesen erősen befolyásolja, azaz csökkenti a depressziós tüneteket (Beck), ($F(1, 174) = 77,33$, $p < 0,001$, standard estimate = -0,568). Az eredményeket táblázatban is összefoglaltam (5. táblázat).

5. táblázat: Az étellel való elégedettség és a mobbing hatása a depressziós tünetekre

	NAQ-R-Beck	SWLS-Beck
F (1,174)	3,93	77,33
p	0,049	<0,001
Standard Estimate	0,128	-0,568

III. A mobbing és a munkahelyi viszonyok kapcsolata

A negyedik hipotézisem vizsgálatához egy Spearman-korrelációs elemzést futtattam, hogy kiderítsem, hogy a munkahelyi zaklatásnak való kitettség (NAQ-R) összefügg-e a munkahelyi stressz (CSP Stressz), problémamegoldás (CSP Prob), kommunikáció (CSP Kom), közelség (CSP Köz), rugalmasság (CSP Rug), és az elégedettség (CSP Elég) mértékével. Az elemzés eredményei alapján a munkahelyi zaklatásnak való kitettség (NAQ-R SUM) szignifikánsan pozitív összefüggést mutatott a munkahelyi stresszsel (Spearman's $\rho = 0,528$; $p < 0,001$). Emellett a munkahelyi zaklatás szignifikánsan negatív kapcsolatban állt a problémameg-

oldással (Spearman's $\rho = -0,205$; $p = 0,006$), a kommunikációval (Spearman's $\rho = -0,517$; $p < 0,001$), a közelséggel (Spearman's $\rho = -0,539$; $p < 0,001$), a rugalmassággal (Spearman's $\rho = -0,502$; $p < 0,001$), valamint az elégedettséggel (Spearman's $\rho = -0,533$; $p < 0,001$). Ezek az eredmények alátámasztják a hipotézisemet, miszerint azok, akik nagyobb mértékben ki vannak téve munkahelyi zaklatásnak, magasabb munkahelyi stresszt tapasztalnak, kevésbé elégedettek az állásukkal, kevésbé érzik magukat közel munkatársaikhoz, valamint a munkahelyi környezetükben rosszabb a problémamegoldás, a kommunikáció és a rugalmasság.

Az ötödik hipotézis vizsgálatához egy Spearman-korrelációs elemzést végeztem, hogy kiderítsem, hogy az étellel való elégedettség és a depressziós tünetek, összefüggenek-e a munkahelyi stressz, problémamegoldás, kommunikáció, rugalmasság, közelség és az elégedettség mértékével. Az eredmények alapján az étellel való elégedettség (SWLS) minden változóval szignifikáns összefüggést mutatott. Negatívan függ össze a munkahelyi stresszel (CSP Stressz) (Spearman's $\rho = -0,349$; $p < 0,001$), és pozitív együtt járást mutat mind a problémamegoldással (CSP Prob) (Spearman's $\rho = 0,384$; $p < 0,001$), a kommunikációval (CSP Kom) (Spearman's $\rho = 0,456$; $p < 0,001$), a közelséggel (CSP Köz) (Spearman's $\rho = 0,393$; $p < 0,001$), a rugalmassággal (CSP Rug) (Spearman's $\rho = 0,391$; $p < 0,001$), valamint az elégedettséggel (CSP Elég) is (Spearman's $\rho = 0,542$; $p < 0,001$). A depressziós tünetek mértéke (Beck) is minden változóval szignifikáns eredményt mutat. Pozitív összefüggés van közte és a stressz (CSP Stressz) dimenziója között (Spearman's $\rho = 0,304$; $p < 0,001$), azonban negatív az együtt járása mind a problémamegoldással (Spearman's $\rho = -0,411$; $p < 0,001$) a kommunikációval (CSP Kom) (Spearman's $\rho = -0,371$; $p < 0,001$), a közelséggel (CSP Köz) (Spearman's $\rho = -0,303$; $p < 0,001$), a rugalmassággal (CSP Rug) (Spearman's $\rho = -0,315$; $p < 0,001$), és az elégedettséggel (CSP Elég) is (Spearman's $\rho = -0,455$; $p < 0,001$). Ezek alapján nagy részt igazolódott az a hipotézisem, hogy alacsonyabb

az étellel való elégedettségük és több a depressziós tünetük, azoknak, akiknek a munkahelyén magas a stressz és alacsony a problémamegoldás, a kommunikáció, a rugalmasság, a közelség és az elégedettség mértéke.

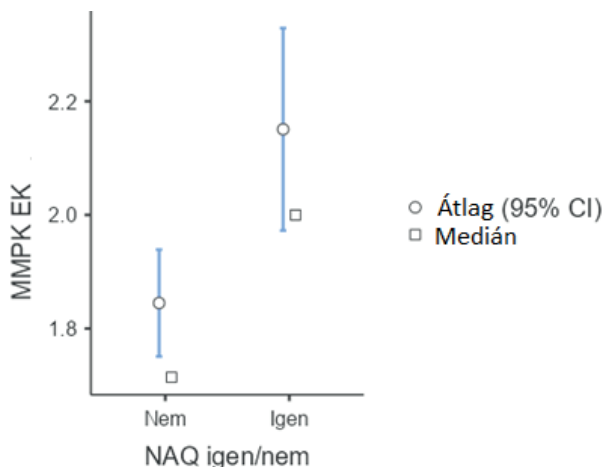
IV. Megküzdési stratégiák

A hatodik hipotézisem vizsgálatához először egy Mann-Whitney U-féle független mintás T próbát futtattam, hogy kiderítsem, van-e különbség a megküzdési stratégiáikban (MMPK) azoknak, akik saját bevallásuk szerint ki voltak és akik nem voltak kitéve munkahelyi zaklatásnak (NAQ igen/nem). Csak az emóciókiürítés (MMPK EK) esetében kaptam szignifikáns eredményt ($U=1702$, $p=0,002$, Effect size= $0,32959$), amely alapján, akik ki vannak téve munkahelyi bántalmazásnak nagyobb mértékben használják ezt a megküzdési stratégiát (6. táblázat, 4. ábra).

6. táblázat: Az emóciókiürítés megküzdési stratégia átlag értékei a saját bevallásuk szerint mobbingnak kitett és ki nem tett emberek csoportjaiban

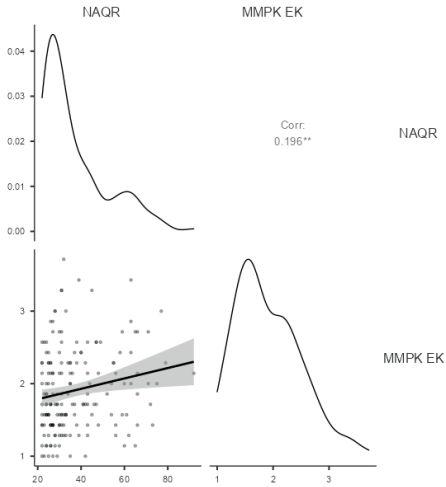
	NAQ nem	NAQ igen
Átlag	1,84	2,15
Medián	1,71	2
Szórás	0,570	0,545

4. ábra: A saját bevallásuk szerint munkahelyi zaklatásnak ki tett és ki nem tett emberek összehasonlítása az emóciókiürítés megküzdési stratégia mentén

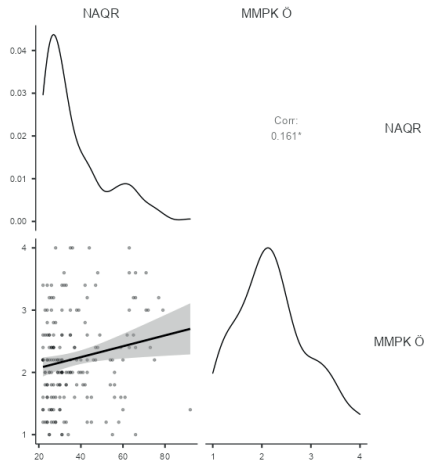


A hatodik hipotézisem további vizsgálatához egy Spearman-korrelációt futtattam, hogy kiderítsem, mely megküzdési stratégiák (MMPK) függenek össze a munkahelyi zaklatásnak való kitettség mértékével (NAQ-R). Két változó esetében kaptam szignifikáns eredményeket. Az emóciókiürítés megküzdési stratégia (MMPK EK) és a munkahelyi zaklatásnak való kitettség mértéke (NAQ-R) között pozitív irányú gyenge korreláció található (Spearman's $\rho=0,196$, $p=0,009$) (5. ábra). Az önbüntetés megküzdési stratégia (MMPK Ö) és a mobbingnak való kitettség (NAQ-R) között szintén pozitív irányú gyenge korrelációt kaptam (Spearman's $\rho=0,161$, $p=0,033$) (6. ábra). Az előbbieken leírt két vizsgálat alapján részben igazolódott az a hipotézisem, hogy a mobbingnak való kitettség összefügg a kevésbé adaptív megküzdési stratégiákkal, mint az emóciókiürítés és az önbüntetés.

5. ábra: Az emóciókiürítés megküzdési stratégia összefüggése a mobbingnak való kitettséggel



6. ábra: Az önbüntetés megküzdési stratégia összefüggése a mobbingnak való kitettséggel



Az hetedik hipotézisem vizsgálatához szintén egy Spearman-korrelációt futtattam, hogy kiderítsem, hogy mely megküzdési stratégiák (MMPK) függenek össze a depressziós tünetekkel (Beck), és az étellel való elégedettséggel (SWLS). Több szignifikáns eredményt is kaptam (7. táblázat): a problémacentrikus reagálás (MMPK PR) és az étellel való elégedettség (SWLS) között pozitív irányú közepesen erős korrelációt kaptam. Ezzel szemben a problémacentrikus reagálás (MMPK PR) és a depressziós tünetek (Beck) között negatív irányú gyenge erősségű korreláció van. A feszültségkontroll (MMPK FE) és az étellel való elégedettség (SWLS SUM) között pozitív irányú és gyenge korreláció található. Míg a másik esetben a feszültségkontroll (MMPK FE) és a depressziós tünetek (Beck) között negatív irányú és közepesen erős korrelációt kaptam. Az önbüntetés (MMPK Ö) és az étellel való elégedettség (SWLS) között negatív irányú és közepes erősségű korreláció van. Ugyanakkor az önbüntetés (MMPK Ö) és a depressziós tünetek (Beck SUM) között pozitív irányú és közepes erősségű korrelációt kaptam. A belenyugvás (MMPK B) és az étellel való elégedettség (SWLS) között negatív irányú és gyenge erősségű korreláció található. Ezzel szemben a belenyugvás (MMPK B) és a depressziós tünetek (Beck) között pozitív irányú és gyenge korreláció van. További összefüggést találtam a támaszkérés (MMPK T) és az étellel való elégedettség (SWLS) között, ami egy pozitív irányú és gyenge korreláció. Továbbá az emóciókiürítés (MMPK EK) és a depressziós tünetek (Beck) között pozitív irányú és gyenge korreláció van. Ez alapján nagy részt igazolódott az a hipotézis, mely szerint azok, akik kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek inkább a belenyugvás, az önbüntetés, és az emóciókiürítés megküzdési stratégiáit használják.

	Problémacentri- kus reagálás	Feszültség- kontroll	Önbüntetés	Belenyugvás	Támasz keresés	Emóciókiütés
Élettel való elégedettség	Spearman's rho= 0,315 P<0,001	Spearman's rho= 0,280 P<0,001	Spearman's rho= -0,299 P<0,001	Spearman's rho= -0,156 P= 0,038	Spearman's rho= 0,191 P= 0,011	
Depressziós tünetek	Spearman's rho= -0,251 P<0,001	Spearman's rho= -0,329 P<0,001	Spearman's rho= 0,509 P<0,001	Spearman's rho= 0,163 P=0,030		Spearman's rho= 0,239 P<0,001

7. táblázat: Az élettel való elégedettség, a depressziós tünetek, és a megküzdési stratégiák közötti összefüggések

Megvitatás

Nem nyert igazolást az első hipotézis, mely szerint az iskolai zaklatás áldozatait vagy azok, akik áldozatok és elkövetők is voltak nagyobb valószínűséggel válnak munkahelyi zaklatás áldozataivá, mint azok, akik nem tartoznak ezekbe a csoportokba. Ennek az eredménynek az oka lehet a retrospektív torzítás, a társas kíváncsiság vagy az alacsony és nem kellő összetételű elemszám is. Ettől függetlenül nem kizárt, hogy egy esetlegesen nagyobb és reprezentatívabb magyar mintán is hasonló eredményeket kapnánk, mint Peter K. Smith és munkatársai, akik ezzel a kutatással ellentétben összefüggést találtak az iskolai bullying és a munkahelyi mobbing áldozatává válásában.³¹ Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a korai szocializáció során megalapozódó agresszor és áldozat karakterjegyeinek és azok későbbi következményeinek megismeréséhez további kutatásokra van szükség.³² Ahogy azt már fent is írtam, az iskolai zaklatás szakirodalma régebbre nyúlik vissza, mint a munkahelyi mobbing vizsgálata, ugyanakkor számtalan párhuzam figyelhető meg a két jelenség között. Ennek okán fontos cél lehet a jövőben feltárni a hasonlóságait, különbségeiket és összefüggéseiket.

A második hipotézis, mely szerint a mobbingnak való kitettség mediálja az iskolai bullying elszenvedése és az étellel való elégedettség, valamint a depressziós tünetek közötti kapcsolatot nem nyert igazolást, hiszen mind az étellel való elégedettség, mind a depressziós tünetek esetében a mobbing nem gyakorolt szignifikáns indirekt hatást. Ugyanakkor a munkahelyi zaklatás mediáló hatása nélkül is az elemzés rávilágít arra, hogy akik a saját

³¹ SMITH, Peter K., SINGER, Monika, HOEL, Helge, & COOPER, Cary L., „Victimization in the School and the Workplace: Are There Any Links?“, *British Journal of Psychology* 94, 2. (2003): 175–88.

³² VASVÁRINÉ Figula Erika, MARGITICS Ferenc, LÁSZLÓNÉ Barcsa Mária, PAUWLK Zsuzsa Orsika és ROZGONYI Tiborné, *Iskolai Erőszak Kérdőív (felhasználói kézikönyv)*, (Nyíregyháza: Krúdy Könyvkiadó, 2008)

bevallásuk szerint iskolai zaklatásnak voltak kitéve kevésbé elégedettek az életükkel és nagyobb mennyiségű depressziós tünetet produkálnak. Ezek az eredmények megerősítik, hogy az iskolai bullyingnak a negatív pszichés és fizikai hatásai hosszútávú szociális és pszichológiai következményekkel is járnak.³³ Ráadásul ezek a negatív mentális és társas következmények a munkahelyi környezetben megjelenő mobbing szituációban is fontos szerepet játszhatnak, amelyet a következő hipotéziseim kapcsán tárgyalok részletesen.

A harmadik hipotézis, mely szerint azok, akik jobban ki vannak téve munkahelyi mobbingnak kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek azokhoz képest, akik kevésbé voltak kitéve zaklatásnak, igazolást nyert. Egyrészt azért, mert a Spearman-korrelációs vizsgálat során olyan szignifikáns eredményeket kaptam, melyek megmutatják, hogy van pozitív irányú korreláció a depressziós tünetek és a mobbingnak való kitettség között. Továbbá fordított irányú, szignifikáns összefüggést találtam a munkahelyi bántalmazásnak való kitettség és az élettel való elégedettség között. Összességében így kimondható, hogy a munkahelyi zaklatásnak jobban kitett emberek több depressziós tünettel rendelkeznek és kevésbé elégedettek az életükkel. Tovább erősíti az eredményeket, hogy az élettel való elégedettség és a depressziós tünetek mértéke között is fordított összefüggést találtam.

Másrészt a harmadik hipotézist az a lineáris regresszió is alátámasztja, amely megmutatja, hogy a depressziós tünetek mennyiségét növeli a munkahelyi zaklatásnak való kitettség, ugyanakkor az élettel való elégedettség csökkenti. Az eredmények arra utalnak, hogy a mobbingnak nagyon káros hatása van a mentális jólétre,³⁴ azaz a munkahelyi zaklatás növeli az emberek feszültség

³³ KERN Boglárka, „A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések”, *Anthropológiai Közlemények* 55. (2014): 79–88.

³⁴ JUHÁSZ Tímea, „Miképpen Érintettek, És Hogyan Reagálnak a Nők és a Férfiak a Munkahelyi Leleki Terrorra?”, *Opus et Educatio* 5, 3. (2018): 375–381.

érzetét, rontja a közérzetét és általában a lelki állapotát. A rossz mentális egészség nem csupán önmagában probléma, hanem több negatív következményt is vonhat maga után. Például a mobbing által okozott pszichés tünetek és frusztráció a Dodge által leírt reaktív agresszióhoz is vezethet,³⁵ amely akár a munkahelyen, vagy azon kívül ismét bullyingot hoz létre a társas környezetünkben. További problémakörként jelenhet meg, hogy a mobbing negatív hatása a lelkiállapotra, a zaklatással és az élet más területein megjelenő problémákkal szembeni megküzdést is nehezíti.³⁶ Erre még a későbbiekben visszatérünk, most azonban a következő hipotézis kapcsán a mobbing közvetlenül a munkahelyen megjelenő negatív hatásait fogjuk tárgyalni.

A negyedik, igazolást nyert hipotézis a következő: „akik jobban ki vannak téve a munkahelyi bántalmazásnak, azok jobban ki vannak téve a munkahelyi stressznek is, és kevésbé elégedettek az állásukkal, kevésbé érzik magukat közel a munkatársaikhoz, valamint rosszabb a kommunikáció, a problémamegoldás, és a rugalmasság ebben a környezetben, azokhoz képest, akik kevésbé vannak kitéve a mobbingnak”. A negyedik hipotézist egy Spearman-korreláció támasztotta alá, amely megmutatta, hogy a mobbingnak való kitettség és a munkahelyi stressz között pozitív kapcsolat van. Továbbá előbbi (a mobbingnak való kitettség) és a problémamegoldás, a kommunikáció, a közelség, a rugalmasság, és az elégedettség mértéke között negatív összefüggés van. Ezek az eredmények rávilágítanak a mobbing munkahelyi szociális kapcsolatokat destruáló hatására, valamint a megküzdés hiányában jelentkező distressz és ennek a negatív következményeire,³⁷ ami lehet vérnyomás emelkedés, alvász problémák, túlterheltség

³⁵ DODGE, Kenneth A., „The structure and function of reactive and proactive aggression”, *The Development and Treatment of Childhood Aggression*, (New York: Psychology Press, 2013), 201–218.

³⁶ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*, (Budapest: Trefort Kiadó, 2005)

³⁷ LAZARUS, Richard S., FOLKMAN, Susan, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984)

és feszültség érzése.³⁸ Továbbá alátámasztják a munkahelyi környezet által biztosított megküzdési erőforrások fontos szerepét,³⁹ az ezek hiányában megjelenő stresszt és a pszichés immunitás és megküzdési képesség romlását.⁴⁰ Ez egy újabb problémakört jelenthet, hiszen sokszor azokra jellemzőbbek az adaptívabb megküzdési stratégiák a zaklatással szemben, akik jobbnak ítélik meg egészségi állapotukat, illetve elégedettebbek az életükkel,⁴¹ amely egy stresszes munkakörnyezetben, ahol rossz a kommunikáció, a közelség/kohézió és rugalmatlan is nehezen elképzelhető.

Az ötödik hipotézis, mely szerint: „alacsonyabb az étellel való elégedettségük és több a depressziós tünetük azoknak, akiknek a munkahelyén magas a stressz és alacsony a problémamegoldás, a kommunikáció, a rugalmasság, a közelség és az elégedettség mértéke, mint azoknak, akikre ennek az ellentétje igaz” igazolást nyert. Az eredmények alapján az étellel való elégedettség negatív együttjárást mutat a munkahelyi stresszel és pozitívat mind a problémamegoldással, a kommunikációval, a közelséggel, a rugalmassággal, valamint az elégedettséggel is. A depressziós tüneteknek pozitív az együttjárása a stresszel, azonban negatív mind a kommunikációval, a közelséggel, a rugalmassággal és az elégedettséggel is, azonban a problémamegoldással nem mutat szignifikáns összefüggést. Összességében ez ismét azt hangsúlyozza, hogy a pszichés egészségünk nagy mértékben összefügg

³⁸ JUHÁSZ Tímea, „Miképpen Érintettek, És Hogyan Reagálnak a Nők és a Férfiak a Munkahelyi Lelki Terrorra?”, *Opus et Educatio* 5, 3. (2018): 375–381.

³⁹ HEANEY, Catherine A., PRICE, Richard H., & RAFFERTY, Jane, „Increasing Coping Resources at Work: A Field Experiment to Increase Social Support, Improve Work Team Functioning, and Enhance Employee Mental Health”, *Journal of Organizational Behavior* 16, 4. (1995): 335–352.

⁴⁰ WOODIEL, D. Kay, *Evaluating the Mental Health of Mental Healthcare Providers*, (University of Arkansas, 1997), 1–120.; OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*, (Budapest: Trefort Kiadó, 2005)

⁴¹ KERN Boglárka, „A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések”, *Anthropológiai Közlemények* 55. (2014): 79–88.

a munkahelyi stresszkezelésünkkel, szociális viszonyainkkal és az elégedettségünkkel.⁴² Azt is fontos kiemelni, hogy a mentális egészség a munkahelyi közérzeten keresztül a teljesítményre és a kollégákkal való együttműködésre is kihat.⁴³ Az előző hipotézisekkel és a hozzájuk kapcsolódó eredményekkel ezt összevetve kezd kirajzolódni egy ördögi kör: hiszen, az ezek szerint szorosan összefüggő rossz mentális egészség és a munkahelyi megküzdési erőforrások hiánya növelik a zaklatás áldozatává válásának veszélyeztetettségét, amelyek ráadásul mind hatással vannak a vele való megküzdésre, amelyre részletesen a következő hipotézisekben térünk ki.

A megküzdési stratégiák témakörét érintő hatodik hipotézis részben igazolást nyert: „[A] megküzdési stratégiák típusai különböznek azok között, akik kevésbé és akik jobban ki vannak téve munkahelyi zaklatásnak. A belenyugvás, az önbüntetés, és az emóciókiürítés stratégiák használata jellemzőbb lesz azokra, akik jobban ki vannak téve munkahelyi bántalmazásnak.” Egyrészt a Mann-Whitney-féle U-próba segítségével azt kaptam, hogy abban az esetben, ha az embereket két csoportra osztjuk – azokra, akik saját bevallásuk szerint munkahelyi zaklatás áldozatai és azokra, akik nem –, akkor szignifikáns különbség lesz az emóciókiürítés megküzdési stratégia használatának mértékében a két csoport között. Azok, akik a saját bevallásuk szerint mobbing áldozatai nagyobb mértékben használták az előbb említett megküzdési stratégiát, amelyet a hipotézisemben is kiemeltem. Ennek többek között egy már a fentiekben tárgyalt szempont is lehet az oka: azaz a munkahelyi zaklatás által okozott stressz, feszültség és egyéb

⁴² WOODIEL, D. Kay, *Evaluating the Mental Health of Mental Healthcare Providers*, (University of Arkansas, 1997), 1–120.

⁴³ HEANEY, Catherine A., PRICE, Richard H., & RAFFERTY, Jane, „Increasing Coping Resources at Work: A Field Experiment to Increase Social Support, Improve Work Team Functioning, and Enhance Employee Mental Health”, *Journal of Organizational Behavior* 16, 4. (1995): 335–352.

pszichés és testi tünetek felhalmozódása akár emóciókiürítéshez, egyfajta reaktív agresszióhoz is vezethetnek.⁴⁴

Másrészt egy Spearman-korrelációt is futtattam a hatodik hipotézis alátámasztásához, amely alapján kiderült, hogy nem csak az emóciókiürítés korrelál pozitívan a munkahelyi zaklatással, hanem az önbüntetés is. Ez alátámasztja, hogy a munkahelyi zaklatás áldozataira a kevésbé adaptívnek tartott megküzdési stratégiák jellemzőbbek, az adaptív problémacentrikus reagálás pedig nem jellemző rájuk.⁴⁵ Ugyanakkor csak részben igazolódott a hipotézisem, hiszen a *belenyugvás* megküzdési stratégia használata nem mutat összefüggést a mobbingnak való kitettséggel. Ennek egy lehetséges oka lehet, hogy az elkerülő stratégián belül a *figyelemelterelés*hez hasonlóan a *belenyugvás* is adhat egyfajta ideiglenes megoldást, bár hosszútávon ez sem tekinthető adaptívnek ebben a kontextusban.⁴⁶

Nagyrészt igazolást nyert a hetedik hipotézis, mely szerint azok, akik kevésbé elégedettek az életükkel és jobban megjelennek náluk a depressziós tünetek inkább a *belenyugvás*, az *önbüntetés*, és az *emóciókiürítés* megküzdési stratégiáit használják – szemben azokkal, akik elégedettebbek az életükkel és kevesebb a depressziós tünetük. Egy Spearman-korreláció segítségével kiderült, hogy pozitív korreláció figyelhető meg a depressziós tünetek és a következő változók között: *belenyugvás*, *önbüntetés* és *emóciókiürítés*. Ugyanakkor negatív korreláció figyelhető meg az élettel való elégedettség és a további két változó között: *belenyugvás* és *önbüntetés*.

⁴⁴ DODGE, Kenneth A., „The structure and function of reactive and proactive aggression”, *The Development and Treatment of Childhood Aggression*, (New York: Psychology Press, 2013), 201–218.

⁴⁵ HOGH, Annie, & DOFRADOTTIR, Andrea, „Coping with Bullying in the Workplace”, *European Journal of Work and Organizational Psychology* 10, 4. (2001): 485–495.

⁴⁶ LAZARUS, Richard S., FOLKMAN, Susan, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984); KARKUS Zsolt, ZSÁKAI Annamária és BODZSÁR Éva B., „Physical self-concept in relation of body shape in Hungarian adolescents”, *Anthropologiai Közlemények* 50. (2009): 75–80.

Az a része a hipotézisnek, amely szerint az emóciókiürítés jellemzőbb azokra, akik kevésbé elégedettek az életükkel, nem nyert igazolást – a többivel ellentétben. A vizsgálat arra is rávilágított, hogy pozitív irányú korreláció van az élettel való elégedettség és a következő változók között: *problémacentrikus reagálás*, *támaszkeresés*, és *feszültségkontroll*. Ugyanakkor negatív irányú korreláció van a depressziós tünetek mértéke és a következő két változó között: *problémacentrikus reagálás* és *feszültségkontroll*. A hipotézis azon része, amely szerint a *támaszkeresés* jellemzőbb azokra, akiknek kevésbé mutatnak depressziós tüneteket nem igazolódott. Ugyanakkor ezek az eredmények alátámasztják, hogy a lelki egészség milyen szorosan összefügg a megküzdési stratégiák adaptivitásával, hiszen gyermekeken végzett kutatásokból is kiderül, hogy a problémákkal való megküzdés a fejlődés része, ugyanakkor ehhez szükség van egy alapvető lelki egészségre.⁴⁷ Továbbá ezek az eredmények alátámasztják és bővítik azokat a korábbiakat, amelyek szerint a magas depressziós értékek esetén megemelkedik az önbüntetésre és az emóciókiürítésre való hajlam és erősen lecsökken a támaszkeresés.⁴⁸

Összeségében részletesen kirajzolódik egy számos összefüggést tartalmazó ördögi kör: ha az egyén nem vagy csak nehezen tud megküzdenni a munkahelyi zaklatással – amely gyakran kevés coping erőforrással (kommunikáció, közelség, rugalmasság) rendelkező környezetben alakul ki –, akkor annak negatív hatása lesz mentális egészségére, a munkahelyi közérzetére és szociális kapcsolataira. Ennek (egyebek mellett) az is a következménye lehet, hogy egyre kevésbé lesz képes adaptív stratégiákat alkalmazni a mobbinggal szemben. Ezen összefüggések körkörös kapcsolata miatt nehéz azonosítani a konkrét kiváltó tényezőt, mely valószínűleg egyénenként és helyzetenként eltérő lehet.

⁴⁷ KERN Boglárka, „A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések”, *Anthropológiai Közlemények* 55. (2014): 79–88.

⁴⁸ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, (Budapest: Akadémiai Kiadó, 2021)

Ugyanakkor az időbeli faktort mindenképpen ki kell emelni, hiszen a zaklatásnak való kitettség hossza nagy befolyással bír a megküzdés lehetőségeire – ugyanis az idő előrehaladtával egyre kevésbé adaptív stratégiák fognak megjelenni.⁴⁹ Ennek okán lényeges, hogy minél korábban felismerje az egyén környezete, ha ebbe a helyzetbe került. Jól látható, hogy ebből nehéz egyedül kijutni és megküzdenni vele, így kiemelten fontos a szakértők bevonása, a munkahelyek közösségépítésének fejlesztése, a vezetők és a beosztottak érzékenyítése és tájékoztatása egyaránt.

Limitációk

A kutatás legjelentősebb limitációja az iskolai bullying felmérése volt az emlékezeti torzítások és a társas kíváncsiság működése miatt. Ebből a szempontból egy több éves hosszmetzeti vizsgálat lenne a legideálisabb. Az iskolai bullying és a munkahelyi mobbing áldozati és elkövetői profiljainak az időbeli tartóssága és változása még további kutatásokat igényel. Az utóbbi vizsgálatának érdekében érdemes lehet akár egy adott személy több különböző munkahelyén szerzett tapasztalatát, mobbingnak való kitettségét és megküzdését összevetni. A többi vizsgált aspektus is tovább részletezhető és finomítható, akár különböző munkaszektorokat, életkori csoportokat és a nemeket összehasonlítva. Fontos kérdés lehet a továbbiakban az is, hogy a korábbi kutatások és jelen vizsgálat által felvetett ördögi kört hogyan lehet feloldani vagy megelőzni. Ennek a témának a feltárásához szükséges lehet mélyebb interjúk készítése és elemzése, valamint kísérletes vizsgálatok végzése is.

⁴⁹ HOGH, Annie, & DOFRADOTTIR, Andrea, „Coping with Bullying in the Workplace”, *European Journal of Work and Organizational Psychology* 10, 4. (2001): 485–495.; HUNTER, Simon C., BOYLE, James M.E., „Appraisal and Coping Strategy Use in Victims of School Bullying”, *British Journal of Educational Psychology* 74, 1. (2004): 83–107.