



Agrese a agresivita

Agrese násilí

- Agrese = chování zaměřené na druhého jedince vedené cílem způsobit nějaké negativní důsledky
- Agresivita
- Násilí = vždy patologická agrese, smyslem je někoho poškodit, někomu ublížit, nebo jej zabít, cílem je krajní poškození oběti

- **agresivní chování** lze definovat jako porušení sociálních norem, omezující práva a poškozující živé bytosti či neživé objekty
- termín **agresivita** označuje tendenci, pohotovost k násilnému způsobu reagování
- pojem **agrese** charakterizuje reálný projev takového chování, který mívá charakter násilí
- **agresivní jednání** je jednou z běžně se vyskytujících alternativ lidského chování
- lze jej chápat jako reakci, jež řeší problém útokem na překážku, resp. zdroj ohrožení
- existuje i socializovaná varianta, která respektuje daná společenská pravidla, je označována jako **asertivita**, je to schopnost prosazovat a realizovat vlastní cíle, které mohou být i z objektivního hlediska přijatelné, nebo dokonce žádoucí

TEORIE AGRESE

- **Freud** vychází z pojetí pudu smrti, který chápe jako vrozenou tendenci člověka k agresi, jejímž **cílem je destrukce**, může je ji rozumět jako výrazu touhy po původním klidovém stavu beživotí, agresivní pu není dle něj spojen s určitou tělesnou oblastí (orální) ale je obecnější silou ovlivňující různé projevy živého organismu
- **Fromm** definuje agresi jako jednání, které působí nebo má za **cíl působit škodu, biologicky**
 - **BENIGNÍ** - nutná agrese, slouží k přežití jedince, reakce na strádání, obranný mechanismus,
 - **MALIGNÍ** agrese - nefunguje jako obrana v situaci ohrožení, neslouží saturaci nějaké potřeby, ale stává se sama cílem, v tomto případě je destruktivita a krutost zdrojem subjektivního uspokojení

-
- teorie rané citové deprivace tvrdí, že pokud dítě nediferencuje živé bytosti a neživé objekty, nechová se žádoucím způsobem, tato deprivace je vyvolána **nesprávným vztahem s pečující osobou**
 - **teorie naučené agresivity Bandury** považuje za důležité učení nápodobou, agresivnímu jednání se člověk naučí tehdy, pokud má **častou příležitost pozorovat tyto projevy** u jiných lidí, efektivita učení na bázi nápodoby pozorovaného bude větší, pokud agresivní jedinci nebudou za své chování potrestáni

Druhy agresivity (PODLE FISCHERA, ŠKODY)

- zlostná agresivita
 - tzv. reaktivní forma agresivního chování
 - často se jedná o vyjádření nevole
 - jedná se spíše o impulzivní výraz afektu s minimální nebezpečností
- instrumentální agresivita
 - vždy se jedná o prostředek k dosažení cíle
 - v tomto případě nemusí jít vždy o sociálně patologický jev, ale může jít o případy odvrácení škody, nebezpečí
 - cílem může být vlastní ochrana, ochrana blízkých, apod.
- spontánní agresivita
- agresivita predátorní
 - typickými nositeli jsou profesionální vrazi, lupiči, agrese jim slouží k obživě nebo jinému uspokojování delikvetních potřeb
 - primární motivací je hmotný zisk
- agresivita ideologická
 - zde se řadí např. etnické „čistky“ a vraždění, řádění fotbalových fanoušků, apod.
 - motivace je ovlivňována společensky negativním uspokojováním potřeb bezpečí, jistoty, nebo nežádoucí seberealizace

Formy agrese (podle Čermáka)

- **Predátorská agrese** - útočné chování zvířete proti přirozené kořisti. Tato agrese je většinou mezidruhová, jen ojediněle se vyskytne mezi příslušníky stejného druhu.
- **Agrese mezi samci** - slouží k nastolení hierarchie samců ve skupině, mezi samicemi se tato agrese vyskytuje jen zřídka.
- **Agrese vyvolaná strachem** - následuje po pokusu o útěk, vyskytuje se v situacích, kdy se jedinec cítí ohrožen.
- **Dráždivá agrese** - bývá vyvolána různými podněty, živými i neživými objekty. Podle Moyera (1968) jí předchází různé stresory, například únava, hlad, bolest a podobně.
- **Mateřská agrese** - reakce matky v situaci, kdy je ohroženo její mládě.
- **Sexuální agrese** - vyskytuje se převážně u samců, vyvolána silnými sexuálními podněty.
- **Agrese jako obrana teritoria** - reakce na narušení vymezeného území. Tuto agresi však Moyer ve svých pozdějších výzkumech označil za špatně vymezenou a zařadil ji pod některé z předchozích druhů agrese

PŘÍČINY VZNIKU

- dědičnost

- člověk má vrozené dispozice k agresivnímu chování
- dle etiologie jsou užitečné k zajištění a obraně vlastního teritoria, vytvoření společenské hierarchie, uchování její stability
- v rámci populace interindividuální rozdíly
- nejčastěji průměrná dávka předpokladů k agresivnímu chování, extrémní varianty jsou vzácnější

- biologické předpoklady

- dány určitou změnou ve struktuře nebo funkci mozku, jak geneticky podmíněnou tak poškozením CNS po úrazu, nemoci, apod.
- sklon k agresi není v mozku jednoznačně lokalizován
- pacienti s poškozením kůry čelních laloků mozku jsou útočnější a agresivnější
- narušena koordinace emočního a racionálního hodnocení a z toho vyplývající regulace vlastního chování, agresivitu podporující emoce nejsou za těchto okolností potřebným způsobem kontrolovány a korigovány
- dysfunkce serotoninergního systému - zvýšená impulzivní agresivita i u hyperaktivních dětí
- vzrůst agrese může souviset i se změnami hladiny acetylcholinu (Alzheimerova choroba)
- větší sklon k agresi mají muži - souvisí to s mužským pohlavním hormonem testosteronem

-
- duševní choroba, užívání psychoaktivních látek
 - souvislost s duševními chorobami, vrozenou poruchou osobnosti (u psychotiků)
 - souvislost s odchylkami fungování CNS (např. schizofrenie)
 - pohotovost k násilnému chování, odstranění zábran posiluje užívání psychoaktivních látek

- vlivy prostředí

- především **jeho sociální složka**, posiluje sklon k agresivnímu reagování na základě specifické zkušenosti, může působit jako vyvolávající podnět (nebo i TLUMIT - příslušnost k sociální skupině zpravidla omezuje násilné chování členů vůči sobě)
- může vzrůstat v závislosti na učení, instrumentální **učení**, **nápodobou**, identifikací s určitým člověkem, identifikace s významnou autoritou projevující se tímto způsobem
- vliv sociální skupiny - hodnoty a normy různých skupin se mohou do určité míry lišit a z toho vyplývá i různá míra tolerance agresivního chování, někde je přijímáno jako normální, podmínka vstupu do skupiny apod.
- agresivita může být součástí určité sociální role, která toto chování přímo vyžaduje a v závislosti na tom pravděpodobně i posiluje (např. vojáci)
- nutnost chovat se agresivně vyplývá i z prestižnější role v nějaké asociální skupině, tímto způsobem si může vůdce potvrzovat své postavení

• aktuální situace

- určité prostředí může působit jako spouštěč agresivního jednání
 - např. nadměrné a nestrukturované nakupení lidí,
 - nejistota a nepřehlednost situace,
 - chybění pravidel,
 - příliš rigidní hierarchie,
 - striktní řád
- míra subjektivní zátěžovosti dané situace: frustrace, stres
- může souviset s narušeným, omezeným uspokojením různých potřeb

PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA

Emoční prožívání

- pohotovost reagovat agresivně zvyšují podněty označovány jako averzivní, vyvolávající stav nepohody, diskomfortu, v němž převažují negativní pocity
- násilí, které vzniká jako **důsledek určitého emočního vyladění**, negativního afektu a z něho vylývající tenze, bývá označováno, jako afektivní agrese, impulzivní, neplánovaná aktivita, emoce: vztek, hněv, hostilita
- **vztek** limituje schopnost rozumového hodnocení, s tím souvisejícího sebeovládání
- **hněv** může zahrnovat i racionální hodnocení a z toho vyplývající pocit oprávněnosti násilného chování
- agresivní chování může být stimulováno i pocity frustrace, emoce: úzkost, strach, možno chápat jednoznačně jako obrannou reakci
- tendence reagovat agresivně může růst v závislosti na **intenzitě nebo délce trvání zátěžové situace**, tj. pokud člověk subjektivně silně strádá, event. má pocit, že nepříznivá situace trvá příliš dlouho
- jestliže je člověk v **situaci nějaké zátěže, která je doprovázena pocity neuspokojení**, zvyšuje se riziko že se bude chovat agresivně, zejména pokud má k tomuto způsobu reagování dispozice = teorie vztahu frustrace a následné agrese

Kognitivní hodnocení

- způsob **interpretace a hodnocení situace**, vysvětlení jejich příčinných mechanismů
- lidé se zvýšenou dispozicí k agresivnímu chování mívají **sklon uvažovat určitým způsobem**, např. posuzovat jakékoli projevy lidí ve svém okolí ve vztahu k sobě negativně, podezíravě, přičítat jim špatný úmysl, chápat je jako ohrožující
- agrese může být v některých případech typickým, obvyklým způsobem reagování, které příliš nezávisí na aktuálně působících podnětech, okolnostech, násilné jednání bývá chápáno jako vhodný prostředek, účinný způsob dosahování žádoucího cíle, tato varianta je klasifikována jako **instrumentální agrese**

Význam autoregulace

- člověk je většinou schopen své chování ovládat a proto může vlastní sklon k agresivitě potlačovat, to je vázáno přijetím určitých norem, na jejich zvnitřnění i na ochotě se podle nich řídit
- schopnost sebeovládání může být oslabena, např. poškozením mozku
- příčinou agrese může být i selhání v oblasti autoregulace
- člověk se neovládne a jedná v rozporu s vlastním názorem, potřebami i přijatými sociální normami

AGRESE, POTŘEBY A EMOCE

- POTŘEBA BEZPEČÍ
- POTŘEBA HRANIC
- EMOCE RŮZNÉ INTENZITY: HNĚV, VZTEK, NAŠTVANOST, ÚZKOST....

Motivace

- agresivní chování je jednou z možných reakcí na neuspokojení různých potřeb
- pohotovost k násilnému jednání stoupá při přesycení či nedostatku, ztrátě nebo ohrožení
- agresivní, násilné jednání lze obvykle chápat jako projev úsilí použít účinnější prostředek, který by mohl vést k dosažení požadovaného cíle

Motivace

- potřeba stimulace
 - pohotovost k agresi zcela obecně zvyšuje podnětové přesycení, zejména pokud jde o bolestivé nebo příliš intenzivní podněty
 - pocit bezpečí může být ohrožen nadměrnou sociální stimulací, je známo, že se postupně zvyšuje sklon reagovat agresivně mezi členy malé izolované skupiny, zejména jestliže ji není možné opustit
 - pocit nudy a prázdnoty stimuluje takovou aktivitu, která vede k potřebnému nabuzení

Motivace

- potřeba orientace
 - zátěží se může stát neznáma situace, či nakupení cizích lidí, jimž člověk nerozumí
 - nepochopení pravidel a požadavků této situace zvyšuje pocit ohrožení a tím i sklon k agresivnímu reagování
 - lidé mají sklon nedůvěřovat jinakosti a řešit problém potenciálního ohrožení zvýšenou pohotovostí k útoku

Motivace

- potřeba citové jistoty a bezpečí
 - nemožnost či neschopnost diferencovat, lidi blízké, neznáme zvyšuje úzkost a pocit ohrožení, v závislosti na om stoupá potřeba generalizované obrany
 - všichni lidé, reps.celý svět se jeví jako potenciálně ohrožující, zvyšuje se tendence k agresivním projevům, které už nejsou specificky zaměřené, v chování těchto lidí nelze najít jakoukoli výběrovost, jsou agresivní často ke všem
 - tento postoj se často vytváří u jedinců se zkušeností citové deprivace, kteří neprožili žádný pozitivní vztah, jenž by jim dal základ pro smyslupné rozlišování, tito jedinci mohou být nápadní nejen nedostatekm empatie- tudíž naprostou lhostejností k pocitům osttních lidí, ale dokonce i lhostejností k sobě samému
 - každý člověk se v situaci, kdy je ohrožen brání
 - **agrese užitá v obraně je celkem běžná a sociálně tolerovaná**
 - norma oprávněnosti obrany při napadení je pochopitelná, určité riziko představuje skutečnost, že k navození tohoto postoje stačí subjektivní pocit, nemusí jít o skutečné ohrožení

Motivace

- potřeba seberealizace a sebepotvrzení
 - každý potřebuje potvrdit svou vlastní hodnotu, z níž vyplývá i adekvátní sebeúcta
 - agrese může fungovat jako kompenzace, zdroj náhradního uspokojení této potřeby
 - jestliže nelze dosáhnout uspokojení této potřeby obecně přijatelným způsobem dochází ke zvratu a jedinec reaguje negativně
 - nedosttek sebejistoty mnohdy posiluje potřebu získat formální autoritu vyplývající z nějakého postavení a zároveň zvyšuje riziko jejího zneužití
 - **potřeba sebepotvrzení se může projevit i v násilí zaměřeném na určitou bytost, jestliže člověk někoho ovládně natolik, že dotyčný je bezmocným objektem jeho vůle, získá tím určitý pocit uspokojení**
 - pomsta - agrese lze chápat jako obranu sebeúcty,
 - agrese vyvolanou závistí či žárlivostí lze chápat jako reakci na zátěž ohrožení sebeúcty, sebepotvrzení



Význam agrese

- Varovný signál (něco se děje pod povrchem)
- Symptom něčeho, co by nám nemělo uniknout
- Energie kterou využiji (konstruktivně nebo destruktivně)
- Energie (útěk, únik)
- Síla - kam ji pošlu je už na mě (vybít vztek x vyřešit problém)
- Ventil emocí
- Může být i nástroj manipulace
- Vztek - DEFINUJE HRANICE - nutí mě je hledat
- Pod vztekem je vždy něco jiného - NENÍ TO PRIMÁRNÍ EMOCE - musím řešit příčinu, najít ji (často je to neuvědomované, děti to neumí pojmenovat)



Reakce na stres

- Útok
- Unik
- Ztuhnutí
- Coping (vyšší stupeň adaptace; v náročných situacích; zvládání - směrem ven i dovnitř)

Signály vzteku

- Fyzické signály (horko, bušení srdce, problémy s dechem, potící se ruce)
- Emoční signály (ublíženost, cítím se malý, bezmocný, žárlivost, atp.)
- Myšlenky („zajímá se o někoho jiného“, „vůbec mu na mě nezáleží“ atp.)
- Chování (zvýšení hlasu, výhružky, gesta - hrození prstem, dupání atp.)

VÝVOJ A VZTEK

- Prenatální období
 - Úkol: pečujte o sebe a radujte se
- Novorozenecké období a kojenecké období
 - Úkol: Slyšet do dítě potřebuje, reagovat. Tělesný kontakt s dítětem, péče, příjemné prostředí, rozvoj důvěry
- Batolecí období
 - Úkol: Změnit výchovný styl a více akceptovat samostatnost. Stanovit bezpečné hranice
- Předškolák
 - Úkol: hranice, hranice, hranice - srozumitelné, přiměřené, jasné (důslednost)

Co se vztekem u dětí a dospívajících?

- Dechová cvičení
- Bublifuk - vyfouknout vztek
- Hry

Neléčí, jen zklidní aktuálně

- U malých dětí mohu jen ventilovat - pokud to nemohou pochopit, verbalizovat - až zapne mozek (abstraktní myšlení cca 13 let)
- Pokud dám člověku hodně kompenzačních mechanismů - tak příčina nezmizí, nebude mít důvod s tím pracovat

Uvolnění vzteku

- Chválit
- Podporovat rituály, žádoucí chování
- Škála vzteku
- Rozptýlení a hledání příčiny
- Vytvořit prostor pro uklidnění a hledání příčiny
- Vybití emocí a hledání příčiny

Vzteky u dítěte

- Co dítě vztekem říká
- Co dítě potřebuje
- Co dítě chce
- Nikdo nedělá nic bezdůvodně, ani dítě

Změna chování

- Respektování jedince a jeho potřeby (smysluplnost, srozumitelnost požadavků atp.)
- Pojmenování
- Dát šanci na nápravu
- Odměna za vhodné chování

Jak pracovat se vztekem

- PAPIŇÁK A MOTORKÁŘ (ilom.cz)
- Vnímání 6 úrovní vzteku - MÍT ZÁCHRANNÉ BRZDY
- Externalizace
- U dětí využívat příběhy, které znají
- Konstruktivní dotazy na zklidnění vzteku
 - Co potřebuji
 - Jak se v tom cítím
 - Řekni mi s čím si nevíš rady
 - Kde se cítíš bezmocný?

Jak zklidním druhého?

- Zklidním-li sebe - zklidním druhé
- Poslouchat (nemít dva monology vedle sebe)
- Sdělovat, co cítím a potřebuji (tázat se na to i druhých)
- Mluvit o faktech
- Neodcházet, neútočit, nemrznout
- Neměnit věci v minulosti - to nejde, nechat je napravit chyby - metafora dospělosti (potřebuji opakovanou důvěru)

Prevence a terapie

- sociální působení
 - omezení násilí v mediích, u autorit
 - význam trestu - event. jeho anticipace jako prevence agresivního jednání
- farmakologická léčba
 - obvykle součást celkové psychiatrické léčby
 - poruchy, kde je agresivita jedním z příznaků, důsledků,...
- psychoterapie
 - zaměřeno na porozumění vlastního chování, osvojení účelných způsobů zvládnání agresivních impulzů, získání náhledu na své chování, eliminování problémů,...
- socioterapie
 - resocializace jedinců s agresivními projevy
 - způsoby jak se mají v určitých situacích chovat, jak řešit své problémy, na koho se obrátit o pomoc apod.
- úprava prostředí
 - změna prostředí, eliminace nevhodných jevů, které vedou k agresivnímu jednání

Obranné reakce

- slouží k ospravedlnění nežádoucího chování:
 - *racionalizace* - člověk interpretuje vlastní čin tak, aby jej mohl morálně ospravedlnit
 - *popírání důsledků agresivního činu* nebo jeho *bagatelizace* - např. zlehčování utrpení oběti
 - *negativní hodnocení oběti* - snižuje pocit viny, oběť je charakterizována jako nehodnotná bytost nižší kategorie, z tohoto pohledu je prezentován jako oběť sám agresor: on by to za normálních okolností neudělal, byl vyprovokován

Hodnocení agrese z hlediska její četnosti a závažnosti

- může mít **epizodický charakter**, to znamená, že ve větší míře záviselo na aktuálních okolnách, nebo může jít o **trvalou pohotovost** k agresivnímu reagování, danou typem osobnosti, jejím specifickým narušením, které je výsledkem určité biologické či sociální zkušenosti
- v jednotlivých případech je třeba zhodnotit všechny anamnestické údaje, věk, osobnostní vlastnosti, charakter agresivních projevů, aby bylo možné stanovit prognózu
- agresivní jednání může dosáhnout takového stupně, že je lze jednoznačně hodnotit jako **asociální**, může jít až o generalizovanou negaci celého světa

Hodnocení z hlediska zaměření

- obvykle **prostředkem**, který slouží k snadnějšímu, či rychlejšímu uspokojování osobně významných potřeb,
- ale stejně dobře se může stát **cílem**, v tomto případě by sloužilo jako zdroj jistoty vlastních kompetencí, které lze kdykoli použít

Hodnocení agrese z hlediska vztahu ke skupině

- příslušnost ke skupině jedinci poskytuje skupinovou identitu, která redukuje některé složky jeho individuality, mění jeho uvažování, citové prožívání
- ve skupině jedinec získává větší pocit moci a není nucen k individuální odpovědnosti
- skupina, případně dav, má svou sílu, která je dáno množstvím, chrání jednotlivce anonymizací (v davu jsou jedinci nerozlišitelní, předpokládána individuální variabilita je bagatelizována a potlačována),
 - člověk získává volnost pro jednání, ztrácí se schopnost adekvátního rozumového hodnocení situace, změna postoje k vlastnímu jednání, ztráta sebekritičnosti, **deindividuace**, agresivní projev vůči komukoliv, kdo je označen jako nepřítel bývá chápán jako jako žádoucí, často ceněný
- objektem agrese se stávají lidé, kteří jsou pokládáni za méněcenné a hodné opovržení, jsou níže ve společenské hierarchii či k dané společnosti nepatří

Sociální význam agresivního chování

- velice důležitý je vliv společenského klimatu, které násilí nějakým způsobem prezentuje a projevuje k němu určitou míru tolerance
- současná společnost zaujímá spíše postoj rezignace, kdy sice s násilím nesouhlasí, ale přijímá je jako nutné zlo, s nímž nelze nic dělat
- může být na symbolické úrovni banalizováno, prezentováno, jako běžné

Postoj společnosti k násilí

- se v průběhu času mění
- důležitý je vliv medií, jejichž pořady obsahují zvyšující se množství agresivních projevů, jedná se i o zpravodajství - skutečné dění, filmy - smyšlené dění
- riziko určitých mediálních příběhů je rovněž v tom, že se často chová agresivně a bezohledně i kladný hrdina- nezralé osobnosti, děti se s ním jednoduše ztotožní
- lidé ztrácejí schopnost rozpoznat, co je přijatelné, co už nikoliv
- agresivní projev se může stát normou