**9. AGRESE**

Agresi lze charakterizovat jako **záměrné ubližování, způsobování negativních důsledků**. **Agrese je chování**. Agresí **není přemýšlení** o tom, jak někomu udělat něco špatného, ani **plánování a představování** si, jak někoho zranit nebo poškodit. Agrese je chování, které má za následek **ublížení, poškození**, nebo k němu vede, směřuje.

Velmi důležitým základním znakem agrese je její **cílevědomý charakter**. Proto se agrese definuje jako **chování zaměřené na poškození**, ublížení jiné osobě. **Náhodné poškození** jiné osoby, stejně jako poškození způsobené **neopatrností není agresí**. Za jistých okolností ani **záměrné** **ublížení** nemusí být agresí. Příkladem je **bolestivý zákrok lékaře**, který je také záměrným způsobením bolesti. V tomto a jiných případech se za rozhodující považuje **širší kontext**, tvořený nadřazenými **úmysly a očekáváními**.

S využitím uvedených znaků se agrese definuje jako **chování**, které **cíleně směřuje** ke způsobení negativních důsledků **jiné osobě** s úmyslem **poškodit** ji.

* **Asertivita** – **sebeprosazování** při dosahování svých cílů – může se jevit jako agresivita.
* **Hostilita** – obecný **nepřátelský (negativní) postoj vůči lidem**, který se **nemusí projevit** **ublížením** jiné osobě.
* **Násilí** – se definuje jako **fyzická agrese s těžkými důsledky**.

**TYPY AGRESE**

1. **Afektivní agrese** má obvykle **reaktivní charakter** a obvykle souvisí se **zlostí**. Agresivní jedinec ze svého hlediska jen **reaguje na určitý podnět**, který v něm vyvolává **silný negativní** **emocionální stav** (zlost) a **impulzivní reakci** ve sféře verbálního nebo fyzického chování. Afektivní reakce **není plánována**.
2. **Instrumentální agrese** je **vedlejším produktem** dosahování **jiných, neagresivních cílů**. Mnoho příkladů poskytuje **sport**, kde se stává, že hráč ve snaze zvítězit **zraní soupeře**.
3. **Tyranizování, šikanování, obtěžování** (*bullying, mobbing, bossing, harrasment*) – delší dobu trvající **opakované ubližování**. Typickým znakem této podoby agrese je **nerovnost** **v síle (moci) tyrana** a jeho **oběti**, která způsobuje, že se **oběť** **neumí** vůči opakovanému poškozování účinně **bránit**. Je chováním, jehož bezprostředním **cílem je ubližování**, ale může mít i **instrumentální charakter** – může být prostředkem dosahování **jiných cílů** (**peníze, sexuální nebo jiné služby** atd.). Může být prostředkem demonstrace **kontroly nad jinými**, což jsou předpokládané příčiny tyranizování.

**TEORIE AGRESE**

**1. Agrese jako instinkt**

Etolog **Konrad Lorenz** (1992) předpokládá, že **agrese je odvozená od instinktu**, **nikoli od reakce na vnější okolnosti**. Samotnou existenci agresivního instinktu vysvětlují **biologické důvody** týkající se **teritoria, zachování rodu a potravy**. **Agresivní instinkt** se chápe jako **zdroj energie**, která se doplňuje a **„hledá“ příležitost k uvolnění**. **Agrese** potom primárně **není** jednoduchou **odpovědí na ohrožení nebo bolest** – je **výsledkem hromadění** **energie**. Lorenz předpokládal, že když tato energie není uvolněna **přirozeným způsobem** v **boji nebo soupeření**, mohou ji **uvolnit i jiné podněty**, stále méně odpovídající těm, které energii uvolňují za normálních okolností.

**2. Frustrace a agrese**

Podle původní teorie vztahu frustrace a agrese rozpracované **Johnem Dollardem** (1939) je **agrese vždy důsledkem frustrace**, později autoři připustili, že **agrese je jen jednou z možných reakcí** na frustraci, avšak **ne nevyhnutelnou**. V původní formulaci byla **frustrace** formulována jako stav, který vzniká tehdy, když **okolnosti** **znemožňují dosažení cíle**.

**3. Kognitivní asociační teorie**

Podle této teorie (**Leonard Berkowitz**, 1993) **averzivní události vyvolávají negativní afekt**. Vyvolaný **negativní afekt podněcuje různé myšlenky, vzpomínky**, motorické a fyziologické procesy, které se **spojují s tendencemi bojovat a uniknout**. Podle této teorie jsou spojené **agresivní myšlenky, emoce** a tendence **chovat se jistým způsobem** uchovávány v **paměti**. Uchované asociace **později mohou aktivovat vhodné podněty**.

**4. Teorie sociálního učení**

**Albert Bandura** (1973) argumentoval, že s repertoárem konkrétního **chování se lidé nerodí**, musí se ho **naučit**. Východiskem chápání agrese jako naučeného chování je **teorie sociálního** **učení**. Bandurovy výzkumy potvrdily, že významným zdrojem utváření repertoáru chování je **učení se od dospělých**. Z toho, co se děti naučí od dospělých, je většina získaná prostřednictvím **pozorování a imitace**. V těchto případech je důležité, aby **dítě vidělo konání** **dospělého a jeho výsledky** (**agrese není potrestána** a agresor **dosáhne svého cíle**). Nejčastěji se **agresivně chováme** tehdy, když jsme **aktivováni a ublížení jiné osobě** se nám zdá být **bezpečné** (bez negativních důsledků) a zároveň přinášející jistá **pozitiva** (odměnu).

**PŘÍČINY A FAKTORY AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ**

**1. Situační faktory agrese**

**Většina případů** agrese je **vyprovokována změnami v prostředí**. **Faktory**, které **vyvolávají** **agresi**, se označují jako **averzivní podněty**, jejich společným jmenovatelem je, že vyvolávají **stav nepohody**. Pravděpodobně **nejspolehlivěji vyvolává agresi** přímý **fyzický nebo verbální útok**. Fyzicky, stejně jako verbálně napadená osoba **obvykle reaguje protiútokem**, tedy reaguje na něj **stejným způsobem**, jakým byla poškozena. Jistou zvláštností je, že **reakce na útok** se jakoby **za agresi nepovažuje**, přesněji řečeno, **není** jako záměrné ubližování jiné osobě **hodnocená** **negativně**. Je podstatnou součástí **odčinění** a **dosažení rovnováhy**. Proto se z pohledu **oběti odvetou uzavírá sekvence**.

**2. Biologické faktory agrese**

Ze široké oblasti biologických vlivů se s agresivitou dávají do souvislosti hlavně některé charakteristiky fungování **nervového systému, biochemické procesy a dědičnost**. Do kontextu biologické determinace agrese se dává **dědičnost** jako jeden ze zdrojů individuálních rozdílů – v současnosti se předpokládá, že agresivita je **částečně založena na vrozených faktorech.** Přítomnost některých látek v krvi může ovlivňovat senzitivitu vůči agresivní stimulaci. K nim patří **alkohol, nízký obsah cukru v krvi** (může zvyšovat agresivitu), mužský hormon **testosteron**, neurotransmiter **serotonin**.

**3. Osobní faktory agrese**

**Zvýšená aktivační úroveň**. Z hlediska příčinných souvislostí jde o **zvýšenou pravděpodobnost chovat se agresivně** u lidí, kteří se z různých důvodů nacházejí **ve stavu zvýšené aktivace** (jsou **excitovaní**, pociťují **potřebu**, tlak **něco** **udělat**). Se **zvýšenou úrovní aktivace** se dávají do souvislosti okolnosti provokující agresi, jako je působení **hluku**, **vysoká teplota**, přítomnost **velkého počtu lidí** na malém prostoru.

**Myšlenky o agresi** mohou ovlivnit jiné, **sémanticky blízké myšlenky**, projevuje se to v jevu označovaném „**priming**“ (*priming* – příprava) – **vnitřní naladění, stav připravenosti** **vidět věci určitým** **způsobem**. V případě agrese jde především o **evokování hostilních schémat**. Když například sledujeme **film prezentující agresi**, evokovaná hostilní schémata mohou způsobit, že **neutrální chování jiné osoby** v naší přítomnosti během filmu, bezprostředně po něm, nebo v době, kdy o něm budeme uvažovat, budeme **interpretovat jako nepřátelská**.

**4. Deindividuace**

**Deindividuace** se dává do přímého vztahu s prožíváním relativní **anonymity**, to jest se stavem, kdy je člověk přesvědčen, že jako člen nějakého seskupení **není identifikovatelný** **jako jedinec**. Důležitou součástí deindividuace je **osvobození se od sociální kontroly**. Předpoklad disinhibice vyplývá z modelu socializace, podle něhož je nejdůležitějším prvkem v procesu **osvojování si sociálních norem jedincem** vytvoření **mechanismů tlumení chování**, které **není v souladu** s konkrétními **normami**. Výsledkem je, že se **sociálně** **nežádoucí chování** neprojevuje, protože je **utlumené**. Za jistých okolností ovšem tato **inhibice selhává**, což má za následek chování, které **porušuje sociální normy**, a to ve formě **agrese**.

**5. Faktory sociálního prostředí**

**Výskyt a podobu agresivního chování** ve významné míře **ovlivňuje sociální prostředí**. Týká se to jednak prostředí tvořeného velkým společenstvím, v němž jedinec žije, ale i menších skupin, jichž je členem. Jeho sociální chování **odráží způsob života prostředí**, jež **ho obklopuje**, v němž žije. Důležitý je **celkový způsob chování lidí vůči sobě**, systému **norem**, **preferované vzorce chování, zvyky** a praktiky při **řešení každodenních situací**.

**Dominantní úlohu** mají **domácí prostředí (rodina), škola a práce**. Význam povahy sociálního prostředí na této úrovni **ve vztahu k agresi** se projevuje v pozornosti, která je už delší dobu věnována agresi v uvedených prostředích. **Domácí agrese** (násilí), agrese **ve škole** a agrese **v práci** se staly **významnými oblastmi výzkumu**.

Výzkumná zjištění poukazují na **víceúrovňový charakter vlivu mediálního násilí** na lidi, kteří ho sledují:

* Je **zdrojem rozšíření repertoáru chování**, mediální násilí slouží jako **návod**, je předmětem **nápodoby**.
* **Vyvolává hostilní vnitřní naladění**, které **ovlivňuje vnímání** **reálně** probíhajících **sociálních dějů** a následně se může projevit i v oblasti chování.
* **Snižuje senzitivitu vůči násilí** v běžném životě.

**DOMÁCÍ NÁSILÍ**

**Klíčové znaky domácího násilí:**

1. **Opakování a dlouhodobost** – **z jednoho útoku** jakéhokoli charakteru ještě **nelze určit**, zda jde o domácí násilí. Může to však být jeho **začátek**.
2. **Eskalace**– od urážek se stupňuje k **psychickému snižování lidské důstojnosti** až k **fyzickým útokům** a závažným trestným činům ohrožujícím zdraví a život.
3. Jasné a nezpochybnitelné **rozdělení rolí** **osoby ohrožené a osoby násilné** – domácí násilí **nejsou** vzájemná napadání, hádky, rvačky, spory, kde se role osoby násilné a osoby ohrožené **střídají**.
4. **Neveřejnost** – probíhá zpravidla **za zavřenými dveřmi bytu či domu**, stranou společenské kontroly.

**Projevy domácího násilí:**

1. **Psychické násilí – zastrašování**, zvýšená **kontrola** všeho, **co ohrožená osoba dělá, kritizování a ponižování, vyhrožování a vydírání**
2. **Fyzické násilí** – facky, rány pěstí, kopání, tlučení hlavou (o stěnu, topení), rdoušení, tahání za vlasy apod.
3. **Sociální násilí**– **izolace od příbuzných a přátel** – zákaz přijímat návštěvy, zákaz telefonovat, doprovázení např. k lékaři, na úřady.
4. **Ekonomické zneužívání** – zamezení přístupu k financím (i vlastním), vydírání, vynucování přepsání bytu, nemovitosti.
5. **Sexuální násilí.**

**Rizikové faktory doprovázející vznik domácího násilí mezi blízkými osobami:**

* Vynucená sociální izolace.
* Finanční závislost na partnerovi.
* Péče o děti v rámci mateřské a rodičovské dovolené.
* Zdravotní postižení a omezení.
* Vyšší věk a bezmocnost seniorů.
* Přechod z aktivní zaměstnanosti do starobního či jiného důchodu.
* Nezvládnuté rodičovství a výchova dětí.
* Závislosti násilné osoby.

**Naučená bezmocnost**

Jedná se o jakési **neadekvátní zhodnocení dosavadních opakujících se zkušeností**, které vedou k pocitu a názoru, že **člověk nemá kontrolu nad výsledky svého jednání**, a to dokonce **i v situaci**, kdy by tato **kontrola byla možná**. Pokud výjimečně při svých pokusech **dosáhne příznivého výsledku**, a je momentálně **úspěšný**, selhává tento člověk nadále tím, že **nedovede úspěšnou** zvládací **strategii zopakovat** a naučit se ji používat.

**Stockholmský syndrom**

Stockholmský syndrom je specifická **pozitivní emoční i afektivní vazba a závislost oběti** **na pachateli** – bývá to právě stockholmský syndrom, co **váže týrané ženy** k jejich **manželům**, týrané manžely k jejich manželkám, či týrané děti k jejich matkám a otcům. Jedna z hypotéz vysvětlujících účinek Stockholmského syndromu je založena na **freudovské** **teorii** – vazba oběti s únoscem je **odpovědí člověka na trauma**, že se stal obětí. Identifikace s agresorem je **způsobem obrany ega**. Když **oběť věří ve stejné hodnoty jako agresor**, pak ji **nebude považovat za hrozbu**.

**ŠIKANOVÁNÍ**

**Šikanování** může mít podobu:

1. **Fyzického násilí** – způsobování bolesti a zranění.
2. **Verbálních útoků** – ponižování, vyhrožování.
3. Způsobování **materiálních škod** – braní peněz, věcí, poškozování věcí.
4. **Sociální manipulace** – izolace, vylučování ze skupiny, šíření pomluv.
5. **Vynucování si služeb.**
6. **Kyberšikana – stalking** (pronásledování prostřednictvím mailů, SMS, dávání údajů nebezpečným cizím osobám).

Za klíčový bod se považuje **rozdíl v moci pachatele a oběti**. **U dětí** je často zdrojem moci **fyzická síla** – silnější dítě si vyhlédne slabší, nebo skupina tyranizuje jednotlivce, taková převaha vyvolává **bezmoc a úplné podřízení** jakýmkoliv příkazům, jakémukoli utrpení. Šikanovat může i ten, kdo **není mimořádně fyzicky silný**, pokud **disponuje sociální nebo psychologickou převahou** – jejím zdrojem mohou být obávaní a **silní kamarádi, sourozenci**, **vlivní rodiče**.

**Jak postupovat v případě oběti:**

* Pozorně **naslouchat**.
* Vyjádřit **podporu a pochopení**.
* Ubezpečit, že to **není jeho/její vina**.
* Zjistit a zaznamenat **maximum informací** o původci, formě, trvání, frekvenci a místě šikany.
* Posoudit **míru ohrožení**.
* Zajistit **bezpečné prostředí**.
* **Vyšetřením u odborníka** zjistit rozsah poškození a zajistit následnou péči.
* Pozitivním hodnocením **zvyšovat sebevědomí a sebedůvěru** dítěte.
* Nácvikem vést k **osvojení obranných postojů**.

**Jak postupovat v případě násilníka:**

* V osobním pohovoru vyjádřit zásadní **nesouhlas a odsoudit chování** násilníka.
* Dát **přiměřený veřejný postih**.
* Zjistit **maximum informací o motivech** a možných zdrojích nevhodného chování.
* **Působením na rodinu** odstraňovat rizikové postoje a negativní výchovné vlivy.
* **Odstranit zdroje ponižování a tělesného násilí** v rodině a škole.
* Nabídnout **bezpečné možnosti vybití agresivních emocí** a možnosti seberealizace.
* Pěstovat a **prohlubovat schopnost empatie**, vcítění se do pocitů jiných.

Vzhledem k povaze šikanování, které se nejčastěji odehrává bez přítomnosti dospělých, je **důležité probouzet proti němu dětské veřejné mínění** a získávat většinu pro přesvědčení, že **slabším se nemá ubližovat, je třeba je chránit** a pomáhat jim. To je předpokladem k tomu, aby každý **jednotlivec proti šikaně** v každé skupině a kolektivu **aktivně vystupoval**.

**Šikanující** je možné a **nutné resocializovat**, pomoci jim a spolu s nimi hledat **cesty k nápravě** **narušených vztahů** a k nastolení zdravého klimatu.

**AGRESE NA PRACOVIŠTI**

Bossing (*boss* – vedoucí), mobbing (*mob* – dav)

Pracovní kolektivy jsou uzavřené, což brání otevřenému násilí, na druhou stranu však podobně jako v rodinách je možno využít jistou **uzavřenost pracovních kolektivů** a fakt, že **pracovník** je tam **každý den**. Negativní prvek mnohých postupů se projevuje v dlouhodobém působení nebo může spočívat v **nenápadných vazbách**, které obvykle **unikají pozornosti**.

**Typologie bossingu a mobbingu:**

* **Ovlivňování schopnosti oběti přiměřeně komunikovat** (oběť je umlčovaná, napadaná kvůli pracovním úlohám, verbálně jí vyhrožují).
* **Ovlivňování možností oběti udržovat sociální kontakty** (kolegové s ní nemluví, nadřízený zakáže oběti komunikovat s ostatními).
* **Ovlivňování možností oběti udržovat si dobrou osobní pověst** (pomlouvání, výsměch, zesměšňování kvůli handicapům, napodobování způsobu vyjadřování).
* **Ovlivňování pracovní pozice oběti** (oběť nedostává žádné úkoly, má plnit nesmyslné úkoly).
* **Ohrožování fyzického zdraví oběti** (zdraví ohrožující pracovní úkoly, sexuální obtěžování).

**Stadia bossingu a mobbingu:**

1. **Kritický incident** – úvodní situací je obvykle **konflikt dvou pracovníků**, od něho se odvíjí další děj, kdy aktivitu vyvíjí jenom jedna strana, ten, kdo **šikanuje**.
2. **Mobbing a stigmatizace** – aktivity mohou mít velmi **různorodý charakter**, **nemusí** vůbec naznačovat, že **jejich cílem je poškodit**, zranit nebo jinak **ublížit dané osobě** **okolo oběti se začínají hromadit** **negativní jevy** při zachování dojmu normálních vztahů na pracovišti. **Problémy se vážou na oběť** – poukazují na její odbornou nebo sociální **nekompetenci**, na její problémy. Výsledkem je **stigmatizace jako problémové osoby**.
3. **Personální management** – situace se mění, když do hry vstoupí **vedení** – cíleně vytvářený **dojem „problémového“ člověka** se stává **oficiálním případem**. S tím se často spojuje snaha vyřešit problém tak, že se **„udělá pořádek“** s tím, **kdo ho kazí, čili s obětí**. Oficiálně i neoficiálně se případ **vysvětluje v rovině osobních charakteristik oběti**, ne v rovině faktorů prostředí.
4. **Vyloučení** – završením celého procesu je **vyloučení pracovníka**, čímž se **naplní záměry** iniciátora mobbingu. Obvykle to **oběti** přináší **vážné zdravotní a psychické problémy**.