

## 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

- a) **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**.
- b) **Instrumentální agrese** je **vedlejším produktem** dosahování **jiných, neagresivních cílů**. Mnoho příkladů poskytuje **sport**, kde se stává, že hráč ve snaze zvítězit **zraní soupeře**.
- c) **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**, neurotransmitter **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 aktivity** (jsou **excitováni**, pociťují **potřebu, tlak něco udělat**). Se **zvýšenou úrovní aktivity** 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. **Jasná a nezpochybnitelná 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.
- Přejít 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:

- a) **Fyzického násilí** – způsobování bolesti a zranění.
- b) **Verbálních útoků** – ponižování, vyhrožování.
- c) Způsobování **materiálních škod** – braní peněz, věcí, poškozování věcí.
- d) **Sociální manipulace** – izolace, vylučování ze skupiny, šíření pomluv.
- e) **Vynucování si služeb**.
- f) **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.
- Návčikem 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, nadřizený 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:**

- Kritický incident** – úvodní situací je obvykle **konflikt dvou pracovníků**, od něho se odvíjí další děj, kdy aktivitu vyvíjí jenom jedna strana, ten, kdo **šikanuje**.
- 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**.
- 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.
- Vyloučení** – završením celého procesu je **vyloučení pracovníka**, čímž se **naplní záměry** iniciátora mobbingu. Obvykle to **oběti přináší vážné zdravotní a psychické problémy**.