

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

- 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**.
- Instrumentální agrese** je **vedlejším produktem** dosahování **jiných, neagresivních cílů**. Mnoho příkladů poskytuje **sport**, kde se stává, že hráč ve snaze zvítězit **zraní soupeře**.
- Tyranizování, šikanování, obtěžování** (*bullying, mobbing, bossing, harrasment*) – delší dobu trvající **opakované ubližování**. Typickým znakem této podoby agrese je **nerovnost v síle (moci) tyрана** 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** uchovávané 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 obětí 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 **excitovaní, 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. **Jasně 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.
- 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**.