

# Agrese a agresivita

# Co je agrese

- Záměrné ubližování, poškozování, způsobování negativních důsledků = chování s cílem ublížit
- Různé podoby, formy
- Cílevědomý charakter (x náhodné ublížení)
- Úmysl ublížit, poškodit (x bolestivý lékařský zákrok)
- Agresivita = tendence chovat se agresivně, rys
- Hostilita = obecný nepřátelský postoj
- Násilí = fyzická agrese
- Šikana – opakované; nerovné síly; proaktivní

# Typy agrese

- Z hlediska formy:
  - Fyzická x verbální
  - Přímá x nepřímá
  - Heteroagresivní x autoagresivní
- Z hlediska kontextu a povahy příčin:
  - Afektivní (zlostná, reakce na averzivní podnět)
  - Instrumentální (nástroj k dosažení cíle)
- Tyranizování, obtěžování, šikana
  - Opakované, proaktivní charakter
  - Nerovnost v síle, oběť se neumí bránit

# Teorie agrese

## (Jak vysvětlit agresivní chování?)

*Teorie vysvětlující různé aspekty agrese:*

1. Agrese jako instinkt (energii instinktu, není-li uvolněna přirozeným způsobem uvolní jiné podněty; agrese - výsledek hromadění energie)
2. Agrese jako důsledek frustrace (frustrace vždy vede k agresi x agrese je jednou z možných reakcí na frustraci; frustrace generuje tendenci k agresivitě)
3. Agrese jako důsledek sociálního učení (agresivnímu chování se učíme; nápodobou, pozitivním posílením)

1.-3. = dnes překonaný jednostranný pohled

# Soudobý integrativní pohled na agresi

- K agresi dochází především tehdy, když je určitým (averzivním) podnětům vystavena osoba, která má určité predispozice konat agresivně.
- Provokující/averzivní podněty, vyvolávající negativní afektivní stavy – útok, bolest, urážky, překážky, trauma, diskomfort, náročné situace.
- Predispozice – aktuální psychický stav, dědičnost, vrozené dispozice, osobnostní charakteristiky, naučené vzorce chování, sociální normy
- + faktory ovlivňující inhibici agresivního chování (alkohol aj. drogy, deindividuace, mediální násilí)

# Možné postupy při zvládnání agresivního chování I (Dařílek, 2009)

- Hledání a odstranění příčin agrese (přetížení, nedostatek podnětů...)
- Odměňování žádoucího chování (kooperace, pomoci)
- Zvyšování náhledu jedince na agresi (diskuse o příčinách, alternativních řešeních situace...)
- Rozvíjení sociálních kompetencí (asertivita)
- Sebeinstrukce (Počítej do deseti...)
- Redukce agresivních modelů (násilí v TV, PC hry)
- Tresty (izolace, odejmutí odměny, výhody)

# Možné postupy při zvládnání agresivního chování II (Dařílek, 2009)

- Nepřipustit ospravedlňování agrese
- Zařazování kooperativních činností
- Nácvik řešení konfliktů vyjednáváním
- Logické důsledky agrese -zaplatit škodu, náhrada
- Alternativní způsoby uvolnění napětí, zlosti –hra, sport, tanec, zpěv...
- Zajistit dohled
- Skupinová terapie
- Jiné ...?

Děkuji za pozornost