

# **Agrese a agresivita**

Agresivní chování člověka je přirozenou součástí jeho sociálního chování a zároveň je součástí chování zaměřeného na uspokojení potřeb a dosahování cílů.



# Agrese

Není přemýšlení o tom, jak udělat někomu něco špatného, ani plánování a představování si, jak někoho zranit a poškodit. **Je to chování!**

Znakem agrese je cílevědomost a úmysl.

**= chování, které vědomě a se záměrem ubližuje, násilně omezuje svobodu a poškozuje jiné osoby nebo věci.**

# Agresivita

= **vnitřní pohotovost** jednat agresivně v různých typech situací (rys osobnosti)

- Agresivita je tendence k agresí.
- Přirozená a nutná vlastnost živočichů, aby přežili v přírodních podmínkách.

# Hostilita

= **všeobecný nepřátelský postoj** vůči lidem.

- Může být příčinou agresivity.
- Nemusí se projevovat ubližováním jiné osobě (agresí).
- Projevuje se např. tím, že jedinec nemá rád jinou osobu, negativně se o ní vyjadřuje, přeje jim neúspěch, nemoc...

# Psychická agrese

- Ponižování
- Zesměšňování
- Urážení
- Zastrášení
- Vydírání
- Manipulace



# Situační faktory

- Averzivní podněty
- Princip odplaty
- Vyšší teplota prostředí
- Narušení osobní a intimní zóny



# Biologické faktory

- Dědičnost
- Alkohol
- Nízká hladina cukru v krvi
- Testosteron
- Metabolismus serotoninu





# Faktory sociálního prostředí

- Kultura
- Normy
- Zvyky
- Způsob řešení situací
- Média
- Skupiny a mocenské struktury



# Co s vlastní agresí?

- Agresivita je přirozeným způsobem sebeobranu organismu.
- Jakákoli potlačovaná emoce (energie) není dobrá.
- Nedostane-li se tato energie ven, obrátí se dovnitř a ohrožuje naše zdraví (psychické i fyzické).
- Agresivitě bychom měli dát volný průchod, ale s **OHLEDEM NA ZPŮSOB JEJÍHO VYJÁDŘENÍ !**

# BDI dotazník na agresivitu

- Víte o sobě jestli jste agresivní?
- Jaký typ agresivity u Vás převažuje?

Pojďme to zjistit 😊