



Jak redukovat agresii

Petra Dostálová
Michala Brávková

Může trestání snižovat agresivitu?

- Vyhrůžování tresty má na děti jen dočasný efekt.
- Děti, které vyrůstaly s agresivními rodiči a byly jimi často trestány a mají v dospělosti větší sklony chovat se násilně (Vissing, Straus, Gelles, & Harrop, 1991).
- Několik experimentů s předškoláky demonstrovalo, že hrozba velkým výpraskem má malý účinek na páchání přestupků.
- **Výhružka mírným trestem vedla k dočasnému zastavení nežádoucího chování** (Aronson & Carlsmith, 1963; Freedman, 1965).

Jak zamezit šikaně na školách

Dan Olweus v Norsku použil kombinaci vzdělávacích a mírných trestů. Cílem bylo snížit násilí ve školách. Kampaň měla tři fáze:

1. Byly pořádány mítingy pro širokou veřejnost, kde je jim vysvětlen problém šikany a příznaky násilí. Rodičům byly rozdány brožury ve kterých se mohli dočíst o symptomech obětí násilí. Učitelé byli proškoleni, aby dokázali šikanu řešit a studentům byla promítnuta videa vyvolávající sympatie s oběti násilí.
2. Ve třídách se diskutovalo jak předcházet šikaně a způsoby jak se mohou spřátelit s osamělými dětmi. Učitelé vytvořili studijní skupiny a přísně zakázali nadávky, posměch a jinou agresi, která by mohla eskalovat v šikanu. Společné prostory byly učiteli kontrolovány.
3. Protože všechna preventivní opatření selhala, použili poradci kombinaci mírného trestu a intenzivní terapie vůči násilníkům a poradenství rodičům. Někdy násilníka přeložili do jiné třídy či školy.

20 měsíců po začátku kampaně Olweus zjistil 50 % pokles šikany (Olweus, 1991)

Použití trestu na dospělé násilníky

Takřka všechny kultury používají tresty jako odstrašující prostředek či odškodnění pro oběti. Má hrozba trestu vliv na snížení násilných trestných činů?

- Bower a Hilgard (1981) - trest může fungovat jako zastrašující prostředek. Musí však být okamžitý a zaručený a pachateli musí být jasné, že se trestu nevyhne. Soudy jsou však zahlceny, a proto jsou tresty odkládány o měsíce či roky. Z toho vyplývá, že přísné tresty nezabrání násilným kriminálním činům.
- Berkowitz (1993) - důslednost a průhlednost trestu, přesné nastavení trestní sazby a jejich dodržování bylo mnohem efektivnější v odrazování od násilné trestné činnosti než kruté tresty.

Obviňování obětí z toho, že nesou vinu na naší agresivitě

- Agrese je závislá na tom co si agresor myslí a co cítí.
- Dopouštění se aktu agrese vůči druhé osobě mění mínění o této osobě, roste míra negativních pocitů vůči oběti. Tímto se zvyšuje pravděpodobnost budoucích agresivních útoků vůči této osobě.
- Agresor přesvědčuje sám sebe, že oběť si zaslouží být zraňována.

Freudova hydraulická teorie agresivních impulsů

- Přestože lidé svou agresivitu ventilují neškodným způsobem, agresivní energie se kumuluje, tlak stoupá, v organizmu dojde k přetlaku což vyústí v explozi násilného chování. V případě, že se energie nedostane ven objeví se symptomy mentálních onemocnění. Jedinec by se měl učit ventilovat svou zlost (katarze).

Co dělat se vztekem

- S. Freud - potlačovaný vztek může být škodlivý
- Potlačované silné emoce mohou vést až k fyzickým nemocem
- „Aktivní uvolnění“ je zaměstnání se jednoduchými prostředky (počítání do deseti, dýchání zhluboka...)

Ventilování zlosti vs. sebeuvědomění

- Jak vyjádřit zlost, aby toto vyjádření vedlo k lepšímu pochopení sebe samého?
 - bez násilí
 - jasné, klidné a srozumitelné prohlášení o tom, jak se cítím a co vzbudilo mou zlost
- James Pennebaker (1990) – emocionální stres je prospěšné odhalit druhým („otevření se“, sebeodkrytí)
- L. Berkovitz, B. Troccoli (1990) – možnost zpracovat své (negativní) pocity ovlivňuje vnímání a hodnocení druhých

„Odbourání“ zlosti omluvou

- Převzít odpovědnost za frustraci druhého člověka, omluvit se za své jednání
- Výzkum Ombuchiho, Kamedy a Agarie (1989) (studenti nesplnili úkol kvůli chybě asistenta experimentátora) – zkoumán vliv omluvy na agresi studentů vůči asistentovi
- Eliot Aronson – hypotézy o „omluvných signálech“ jako vybavení automobilů

Modelování neagresivního chování

- Model neagresivního chování působí pozitivně na chování dětí, které se tomuto modelu přizpůsobovali
- Hans Toch (1980) – cesta k redukci agrese je učit se vyjadřovat kritiku a zlost konstruktivním způsobem, dělat kompromisy, být citlivější k potřebám druhých...
- J. Dante (1952) – experiment s oceňováním konstruktivního způsobu jednání na jedné straně a agresivního a soutěživého na straně druhé u dětí

„Učení se“ empatii

- Robert Baron (1976) – experiment s agresivními reakcemi řidičů a vlivu vyvolání pocitů empatie na tuto agresi
- Norma S. Feshbach – „odlidštění“ obětí, dehumanizující racionalizace krutých činů
– Průkopnice „výuky“ empatie ve školách
- D. Richardsonová, K. Obuchi, R. Flynnman

Dalo se předejít kolumbijskému masakru?

- Eliot Aronson
- Extrémně patologická reakce na školní atmosféru (výsměch, napětí, exkluze)
- Podporováno internetovou diskusí (pochopení a sdílení pocitů vyčlenění)
- J. Gilligan (1996) – pokus transformovat pocity studu a ponížení do pocitů pýchy a hrdosti

Základní pojmy a koncepty

- **Otevření se („opening-up“)** – Pennebaker; uvolnění pocitů napětí, možnost je ventilovat otevřeným neagresivním způsobem, sebeodkrytí, vhléd „do sebe“; experiment L. Berkovitze a B. Troccoliho potvrzuje pozitivní efekt „otevření se“ na neagresivní chování v situaci
- **Budování empatie (Building Empathy)** – vyvolání empatie u potencionálních agresorů snižuje projevy agrese
- **Odlidštění obětí (dehumanizing victims)** – vsugerovat si, že oběti nejsou partnerskými lidskými bytostmi, ale (v případě války USA s Asiáty) pouhými „gooks“ („žluté huby“); pak bylo snadnější páchat na nich kruté činy

Základní pojmy a koncepty

- ***Katarze (catharsis)*** – tento pojem se používá v psychoanalýze - osvobození se od duševních konfliktů, vnitřního napětí, stresových stavů napětí spolu s nahromaděnou agresí může být uvolněno přímým vyjádřením agrese což redukuje pravděpodobnost budoucího agresivního chování