

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar

AZ AGRESSZIÓ
JELENTÉSE, ÉS SZEREPE A KICK-BOXBAN

Készítette: Papp Róbert
Kick-box szakedző

Konzulens: Zrínyi Miklós



Tartalomjegyzék

1. Bevezető, témaválasztás indoklása	4.
2.1. Az agresszió fogalma, bemutatása, értelmezése	7.
2.2. Az agresszió típusai	9.
3.1. Agresszió a társadalomban	11.
3.2. Agresszió az evolúcióban és az állatvilágban	15.
3.3. Az emberi viselkedés típusok összehasonlítása	21.
3.4. Agresszió az emberi fejlődésben	23.
3.5. Az agresszió kiváltásának és eredetének elméletei, fokozó tényezők	25.
3.6. Az agresszió csökkenésének elméletei	31.
3.7. Elfogadott agresszív cselekmények a világban	36.
4.1. Agresszió a sportban	41.
4.2. Pozitív út: az aszertivitás	43.
4.3. Az agresszió pedagógia kezelése a kick-boxban	45.
4.4. Küzdőképesség összevetése az agresszivitási tendenciákkal	49.
4.5. Az agresszió szerepe a taktikában	50.
4.6. Az agresszió szerepe az edzés-és versenymunkában	51.
4.7. Az életben nyuszi, a ringben oroszlán?	53.
4.8. A hétköznapi agressziót segít legyőzni a kick-bokszt?	55.
4.9. Az agresszió kiélése a kick-boxban	57.
4.10. A nagy „agresszor”: Tyson	59.
5. Összegzés, összefoglaló	64.
6. Felhasznált irodalom	65.
7. 1. Melléklet (önértékelési teszt)	66.
7. 2. Melléklet (fotók)	69.
8. Szerzői nyilatkozat	72.

1. Bevezetés, témaválasztás indoklása

Mint gyakorló kick-bokszt edző az edzések, versenyek alatt gyakran használtam az „agresszíven, agresszív” kifejezéseket a tanítványokhoz fűzött mondandómban.

Ám ezzel a kifejezéssel eszembe sem jutott, hogy ezzel a saját sportolómat a másikkal szemben sportszerűtlen magatartásra ösztönözzem. Soha fel sem merült, hogy a fair play szabályait, vagy a versenyrendszer szabályait megszegjük. Talán tudat alatt, de az agresszív szó mellé szinte mindig társítottam a „keményen” kifejezést is.

De vajon ezek összefüggő, összetartozó szavak, vagy csak én használom együtt őket?

A mai világban a hírek sorozata emberek, nemzetek, társadalmi csoportok, vallások, egymással szembeni agressziójáról szólnak. A gyerekmesék ma már nem a Kockás fülű nyusziról, és Pom-pomról szólnak, hanem csúnya robotokról, szörnyekről, akik az egész világra agresszívan tekintenek, és agresszívan is viselkednek.

Ezt átgondolva biztos, hogy én jó kifejezést használok az agresszió szóval, jó utasítást adok a sportolóknak, mikor azt kérem, hogy legyen agresszív? Kell ez, szükség van erre?

Néhány év elteltével kezdetem el azon mélyebben gondolkozni, hogy ezzel az utasítással, kéréssel mit is várok el, és mire is jó az, hogy én ezt kérem a tanítványomtól?

Mert az egy optimális eset, amikor a sportoló maradéktalanul betartja (vagy legalább próbálja...) betartani az edzői utasítást. De jó útra terelem ezzel, vagy éppen a zsákutcába?

Ha jól belegondoltam (és meg is tettem ezt...), ezzel az agresszió szóval azért sok kérdést vethettem fel saját magamnak ezzel kapcsolatban, vagy tehetett volna fel kérdést nekem, vagy a tanítványomnak bárki más:

Mit is jelent az, hogy valaki agresszív?

Ugyanazt jelenti a hétköznapi életben is, mint a sportban?

Aki agresszív, az „kemény” is?

Az agresszív sportoló nyer a küzdelemben?

Az agresszió a versenyen fenntartható a teljes menetidőben, vagy csak bizonyos szakaszokban?

Az agresszív magatartás valójában mit is jelent a küzdelemben?

Agresszívan védekezni, vagy agresszívan támadni kell?

Az agresszív sportolói magatartás segíti, vagy hátráltatja a taktika végrehajtását?

A versenyző szempontjából: lehetek agresszív az életben is, vagy csak az ellenfelemmel szemben?

A hétköznapi, túlzott, rosszul értelmezett agressziót segít feloldani a kick-bokszt?

Aki a hétköznapi egy „visszahúzódó csiga” az lehet a sportban egy „agresszív gorilla”?

Ha a kérdésekre válaszolni, és helyesen válaszolni akartam, rájöttem, hogy ez az egy szó mennyi mindent jelenthet, mennyire mást és mást jelenthet különböző szituációkban.

A szó, és maga az agresszió ténye hihetetlen mélységeket, néha ellentmondásokat hordoz magában.

Ezzel a dolgozatommal szeretném a szó hagyományos, és sportolói értelmezését, jelentését tisztázni, és bemutatni, hogy megfelelően adagolva, és alkalmazva igenis szükség van az agresszióra.

Ennek kifejtésében nem elsősorban pszichikai, hanem összetett megfigyelt, magyarázatot próbálok meg adni, amiben segítségül hívom a pedagógiát, edzés elméletet, biológiát, és még más tudományokat is.

A végső győztesek, a nagy harcosok, a nagy küzdők mind-mind magukban hordozzák az agressziót. És ez nem baj...

Kikapni kilehet, de gyáván, nem támadva, a szívünket beleadva sosem szabad veszítenünk.

Mert ahogy legendás olimpia bajnok ökölvívónk Papp Laci *(1. kép)* mondta sportolóként, és edzőként:

„... meghalni csak a szorítóban lehet, a sarokban nem...”



1. kép

...és ennek betartásához pedig (véleményem szerint) kell egy kis agresszió!

2.1. Az agresszió fogalma, bemutatása, értelmezése

Az agresszió szó jelentése: megvalósult támadási szándék, két fél közül az egyik hátrányára létrejött erőszakos cselekedet.

Agresszión olyan viselkedést is értünk, amely szándékosan sért egy másik embert, vagy rombol tárgyakat.

Agresszió, mint drive

Freud pszichoanalitikus elmélete szerint cselekedeteink többségét ösztönök, elsősorban a szexuális ösztönök határozzák meg. A pszichoanalitikus hagyomány elméletalkotói ezt a frusztráció-agresszió hipotézist tovább szélesítették: amikor egy személyt valami akadályoz bármilyen cél elérésében, agresszív drive keletkezik. Arra motiválja, hogy megsértse, vagy megsebesítse a frusztrációt okozó akadályt. Az állításnak két kritikus pontja van: az egyik az agresszió oka rendszerint a frusztráció, a másik az agresszió az alapvető motívumok tulajdonságaival rendelkezik: energizálja a viselkedést, és mindaddig fennmarad, amíg a célját el nem éri.

Agresszió, mint tanult válasz

A szociális tanuláselmélet az emberek közti interakciókkal foglalkozik. A szociális tanuláselmélet a kognitív folyamatok jelentőségét hangsúlyozza. Számos viselkedési mintát úgy tanulunk, hogy mások viselkedését figyeljük. A szociális tanuláselmélet a modellek szerepét hangsúlyozza mind a specifikus viselkedések, mind az érzelmi válaszok átvételében. A szociális tanuláselmélet elveti az agresszió ösztönként vagy frusztráció eredményezte hajtóerőként való elfogadását, helyett az elmélet azt állítja, hogy az agresszió bármely más tanult válaszhoz hasonló. Az agresszió megfigyeléssel és utánzással tanulható. Ez az elmélet azt állítja, hogy a frusztráció csak egy az agresszió számos oka közül, valamint az agresszió olyan válasz, amely nem rendelkezik drive szerű tulajdonságokkal.

Az agresszió kifejezése és a katarzis

Azok a kutatások, amelyek megpróbálnak különbséget tenni az agresszió, mint drive, és az agresszió mint tanult válasz között, gyakran fordítják figyelmüket a katarzisa.

A katarzis egy érzelemtől való megtisztulás. Ha az agresszió tartós energia, akkor az agresszió kifejezése katartikus lehet, a katarzis pedig az agresszív érzések és cselekedetek intenzitásának csökkenését eredményezheti.

Az agresszív viselkedés a szorongás érzését keltheti az agresszorban, ami gátolja a további agressziót, akkor ha látja cselekedeteinek sérülésekkel járó következményeit. Azok a gyerekek, akik agresszívak, előnyben részesítik az erőszakos tévéműsorokat, az agresszió okozza azt, hogy valaki erőszakos műsort néz, semmint fordítva.

A harag és az agresszió kiváltója az önértékelés elvesztése vagy annak az észlelése, hogy a másik személy becstelenül viselkedett.

2.2.Típusai

Moyer szerint

Az egyik korai, de nagy hatású osztályozás (Moyer,1986) szerint az agresszió lehet:

- ragadózó agresszivitás:

a prédára támad a ragadozó,

- hímek közötti agresszió:

versengés a nőstény(ek)ért, dominanciáért, stb.,

- félelem szülte agresszió:

a félelem vagy veszély leküzdésére mozgósított agresszió,

- irritációs agresszió:

agresszió, amit az agresszor frusztrációja indukál,

- területvédő agresszió:

adott terület védelme, főképp fajtársak ellen jelentkezik,

- anyai agresszió:

az anyában ébredő agresszió, melynek célja az utódok védelmezése,

- célorientált agresszió:

bizonyos célok elérésére irányuló agresszió, ez lehet akár az agresszióra adott válasz kitapasztalása is.

Osztályozás Csányi Vilmos szerint

Egy másik lehetséges osztályozás Csányi Vilmos osztályozása az állati viselkedésre, mely megszorításokkal emberre is jól adaptálható. Megfigyelhető, hogy az embernél az agresszív viselkedési aktusok egyike sem nevezhető kifejezetten a létfenntartással összefüggőnek, legfeljebb csak kiélezett helyzetekben, konfliktusokban.

- területvédő agresszió

Az állatvilágban is ismert, velünk született törekvés személyes terünk védelmére. Már két éves korban megfigyelhető.

- tulajdon- és birtokvédelmi agresszió

Ez is korán (másfél éves kortól) megjelenik. Később a nyílt agressziót másfajta védelmi technikák helyettesítik.

- kívülállókkal, betolakodókkal szembeni agresszió

A mindenkori csoporton kívüliekkel szemben megnyilvánuló verseny, versengés folyománya, elfajulása.

- agresszió a rangsorban előbbre kerülésért

A mindenkori csoporton belüli hely megtartása vagy javítása érdekében kifejtett erőszak, a csoport hierarchikus tagozódásának a kialakítása érdekében tett erőszakos lépések.

- frusztrációs agresszió

Az akadályoztatás megtapasztalása esetén kialakuló, estenként nem célzott, nem megfelelő viszonzásként létrejövő erőszakos cselekmény. Néha az értelmetlen öldöklés, ámokfutás oka, az öngyilkosság előtti vérengzés formájában. Stressz csökkentés célú, pl. háborúban (a nemi erőszak is ilyen).

- behatolási (határkitapogató) agresszió

A környezetbe, helyzetbe újonnan érkező tesztelő jellegű agressziója.

- autoagresszió

A tehetetlen, hatalom nélküli ember önmaga ellen forduló agressziója, saját testének különböző fokú csonkítása.

- normatív, erkölcsi elv érvényesítő agresszió

Minden csoport saját értékeinek érvényesítő viselkedése, kisebb-nagyobb erőszak vagy erő alkalmazása a nem normakövető tagokkal szemben.

3.1. Agresszió a társadalomban

A társadalmi szinten megjelenő agresszió, gyakran erőszakos formát ölt, aminek különféle háborúk, zavargások, terror cselekmények lesznek az eredményei.

Ebben a tekintetben először az agresszió és az erőszak viszonyát érdemes figyelembe venni. Azt mondhatjuk általánosságban, hogy az agresszió inkább természetinek tekinthető, az erőszak viszont határozottan társadalmi jelenségnek.

Az agresszió az állat viselkedéstan mai állása szerint genetikai rögzültség, amely mindenekelőtt funkcionális, amint az előbbiekben már vázoltam.

Az ember tekintetében alapvető módosulás, hogy az erőszak minden esetben kulturális eszközrendszeren, kulturális szocializációs rendszeren és kulturális értékrendszeren alapuló magatartás. Ugyanakkor azt látjuk, hogy célját tekintve is a mindenkori kultúra szabja meg, hogy az erőszak milyen célokért indul meg, milyen célokra irányul.

Az erőszak az emberi társadalmakon belül első látásra szintén a saját fajon belüli vagy a más fajok elleni erőszakra tagolódhat.

A más fajok elleni erőszak azonban itt már lehet csak a zsákmányállat és a ragadozó viszonya: hiszen az emberi társadalmakban a más fajokhoz való viszony részint ideologikusan (szeretjük azt hinni, hogy különleges pozíciónk különleges jogokat ad a többi élőlényrel szemben), részint kulturálisan messzemenően funkcionalizált.

Gondoljunk csak a rituális áldozatbemutatókra, az állatkínzások, állatviadalkok vagy akár csak a domesztikálás jelenségkörére, amely ma az állati jogokhoz kapcsolódó gondolkodáson belül képez, indít, involvál, mozdit meg társadalmi mozgalmakat vagy az új környezetvédő mozgalmak „új természetkép – új emberkép” követelésére, mint a szükséges környezettudatosság előfeltételre.

Ugyanakkor az emberi erőszak, a kulturális eszközökkel felszerszámozott agressziós indítékok, rendkívüli módon fontossá teszik a „vélelmezetten más fajok elleni” erőszakot, amely speciálisan emberi, ideologizált kategória. A vélelmezetten más fajok, de valójában saját faj elleni erőszak egyáltalán nem új, sőt határozottan ősrégi társadalmi jelenség.

Tehát ezek az ideologizált kategorizálások egyfelől megbénítják az emberi kultúrákban természetes módon megépült védőmechanizmusokat, másfelől szabad folyást engednek a bevethető technikáknak. Az emberi erőszak alkalmazás ugyanakkor a történelemben

elkülönül illegitim és legitim formára, ami a civilizációs fejlődés egyik legfontosabb kulturális fejleményeként értelmezhető.

Az erőszak legitim formája az emberi társadalmakban lehet expresszív és szublimált. Mind a kettőnek a szabályait a jogállamiság felé haladó társadalmi keretekben egyre inkább a társadalmi konszenzus és a lefektetett törvények, jogszabályok határolják be. Az expresszív és legitim erőszak államilag monopolizált csúcsformája a köznapisági (rendfenntartástól a szankcionálásig tartó) erőszak alkalmazás mellett a rendkívülinek számító hadviselés, a háború. A háborúzásnak például rendkívül fontos szabályrendszere alakult ki a történelmi fejlődés során, és nagyon fontos intézményes garanciarendszere biztosítja a kanalizáltságot a diplomáciában, illetve a kontroll lehetőségét a védelmi szervezetépítés, az agresszív katonai szervezetépítés, valamint a harci eszközök gyártása, kereskedelme, hozzájárása tekintetében.

A társadalmi erőszak ugyancsak legitim formája a szublimált változatban két óriási területet foglal magában. Az egyik a gazdasági és társadalmi versengés területe, amely történelmileg a kompetitív piacgazdaságban és versengő pártrendszerek demokratikus rendszerében, szisztémájában mutatkozik meg, mint mai történelmi fejleményekben. A szublimált és legitim erőszakkiélés ugyancsak fontos ellenőrzött, kontrollált területe a mediatiszt erőszak. Az erőszakos filmek, képregények, kiadványok általában a média által megjelenített mesterséges erőszak megjelenítések, illetve a katartikus erőszakmegélés természetes lehetősége, amelyek általában a tömegszórakoztatásba ágyazódó sportrendezvényeken keresztül tettek szert korábban hihetetlen népszerűsége. Azt lehet mondani, hogy általában ez a két nagy legitim kiélési forma az, amely a modern társadalmakat jellemzi.

Amennyiben az állampolgárok vagy csoportok az ezekkel kapcsolatosan lefektetett szabályokat megsértik, akkor átcúsznak a nem legitim, szabályszegő viselkedésbe, akár magánéleti, akár közéleti jellegű az a fajta erőszakkiélés. És ebben az értelemben kiváltják az államilag monopolizált legitim erőszakintézmények reakcióját, a rendfenntartó, szankcionáló erőszakot.

A rendfenntartáson belül a jog, mint normaképző és az igazságszolgáltatás, mint normaalkalmazó, a rendőr, a büntetés végrehajtója, mint normakikényszerítő, szankcionáló a börtönnel, illetve a büntetés végrehajtással együtt jelenik meg. Azt

gondolhatjuk talán jogosan, hogy az erőszak történetileg adott rendszere, illetve egy, ezt leképezni képes rendszeres erőszakelmélet (amellyel a mai napig adósak a kérdéssel érintkező diszciplínák) egészen pontosan meghatározhatja azokat az értékeket és erkölcsöket, amely értékek és erkölcsök az adott társadalmakon belül az erőszakkiélés, az erőszakkontroll és az erőszakos szabályszegések kezelésének technikáit, ideológiáit és elméleti kérdéseit rendbe tehetik. Csak a történeti empirikus valóság és az abban eligazodni képes tükröződéseknek a fentiekben vázolt egymásra vonatkoztatásra alkothat olyan rendszert, amelybe beleágyazódhat az ezzel kapcsolatos erkölcsi vizsgálódás is.

Mint a legtöbb ember, én is úgy gondolom, hogy mind az emberi, mind az állati világban létezik az agressziónak az önvédelemhez szükséges, egészséges mértéke. A törvény is másképp bírálja el az önvédelemből elkövetett agresszív cselekvéseket, kiemelten figyelembe véve az arányosság és szükségszerűség mértékét. Azt viszont, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek épségünket veszélyeztetik, és agresszív fellépést követelnek, egyénileg határozzuk meg, és ezek a határok sajnos mindannyiunknál máshova esnek.

Sokan egy szabálytalan vagy akár szabályos előzést is elegendő indoknak érznek az agresszióra. Sajnos az ember gyakran megfélemez az állatvilágban oly hatékonyan és természetesen működő megoldásról.

Az állatok mindig elkerülik a felesleges küzdelmet. Számtalan olyan magatartás, „rítus” van, amely az agressziót követelő helyzetekben, így a hierarchia, dominancia, párzási rend meghatározása, lehetővé teszi, hogy az állat szimbolikus formában vívja meg a csatát, vagy behódoló magatartással elkerülje. A játék, a sport, valódi értelme az lenne, hogy erre a szimbolikus küzdelemre lehetőséget nyújtson. Bizonyos pszichoterápiás eljárások, például a színház vagy táncterápia is terepet adhatnak az agresszív törekvéseink szimbolikus szinten való feldolgozására.

Az agresszióról írva még talán egy, utolsó kérdés megválaszolását érzem fontosnak. Vitathatatlan, hogy az agresszív cselekedet gyakran jár örömmérvéssel. Elfogadható-e ez az öröm, mint egészséges reakció, természetes-e?

A kérdésre Szondi Lipót adja meg a választ. Az ösztön személyiségünk egészséges része. Bármely ösztöntörekvés kiélhető viszont proszociális (a társadalmat építő) és

antiszociális (a társadalmat romboló) módon. Hiszen egy jó sebész, vagy fogorvos is kell, hogy rendelkezzen valamilyen mértékű agresszióval. A túlzottan érzékeny ember is lehet jó művész, vagy neurotikus.

3.2.Agresszió az evolúcióban és az állatvilágban

Etológiai értelemben agressziónak nevezzük azt a viselkedésformát, mikor fajtársak megpróbálják egymást valamilyen erőforrás közeléből eltávolítani, illetve megakadályozni, hogy a másik egyed a forrást elfogyassza.

Nem is gondolhatunk mást, ha a háborúkról, a terrorizmusról, gyilkosságokról, rablásokról szóló híreket halljuk. Sokak szerint az emberi erőszak ellenpontja a "harmonikus" természet, az agresszió azonban egyértelmű biológiai gyökerei vannak, és az agresszív viselkedés valamilyen formája szinte kivétel nélkül megtalálható az összes állatcsoportban.

Etológiai értelemben az agresszió célja mindig egy fajtárs megfosztása valamilyen erőforrástól, amely korlátozottan hozzáférhető az élőhelyen. Ilyen erőforrás lehet a táplálék, a fészekrakó hely, de akár a nőstény is. E definíciónak van egy nagyon fontos jelentése: a zsákmányszerzés (predáció) nem agresszív cselekedet. Fontos megjegyeznünk azonban, hogy hasonlóan az összes biológiai definícióhoz, számos kutató másképpen határozza meg az agresszió fogalmát - mi mégis ezt a széles körben elterjedt definíciót alkalmazzuk.

Az evolúciós szemlélet szerint az élőlények minden jellemzője, így viselkedésük is, azt a célt szolgálja, hogy sikeresebben legyenek képesek szaporodni, mint társaik, így saját genetikai állományukat terjesszék az eljövendő nemzedékekben. Ennek érdekében az állatoknak mérlegelniük kell az, hogy az adott viselkedésük "megéri-e" a ráfordított energiát, amelyet így nem tudnak más, esetleg a túlélés szempontjából hasznosabb tevékenységre használni. Az agresszió ilyen értelemben egyike a legköltségesebb viselkedéseknek: nemcsak sok energiát igényel a fajtárral való erőszakos konfliktus, de nagy a sérülésveszély is, amely akár a szaporodóképesség elvesztését is okozhatja.

Erőfitogatás

Nem csoda hát, hogy erőteljes trend figyelhető meg az állatvilágban arra, hogy amennyire csak lehet, elkerüljék az agresszív összecsapásokat. Ennek érdekében a felek már a harc előtt igyekszenek felmérni a másik állat erejét és esélyeit egy lehetséges

összecsapás során. A harc ritualizálttá válik: nem támadnak egymásra, hanem bemutatják azokat a viselkedéselemeket és testi adottságaikat, amelyeket használnának, ha tettegességre kerülne sor. A ritualizált harc már nem agresszív cselekedet, sokkal inkább kommunikációs aktus: jelzéseikkel megpróbálják a másik felet meghátrálásra kényszeríteni. A ritualizáció tehát etológiai értelemben azt jelenti, hogy egy mozdulatsor, viselkedésem funkciója megváltozik, és a továbbiakban kommunikatív szerepet tölt be.

A ritualizált harc formái és céljai is fajról fajra mások. A magányosan élő hörcsög hímek, mikor egy rivális hím hatol be területükre, "megvívna" vele. Az állatok apró harapásokat váltanak, ám ezek a harapások korántsem veszélyesek. Néhány ilyen összecsapás után aztán az egyik hörcsög meghátrál, s így mindketten elkerülik a súlyos sérülés kockázatát. A rezidens, tehát a territóriumot birtokló hörcsög célja az, hogy a betolakodót eltávolítsa területéről, ezért mindaddig űzi azt, míg át nem lépi territóriumá határát.

Szociális, csoportokban élő állatok esetében az agresszió és a ritualizált agresszió célja gyökeresen más lehet. Itt nem feltétlenül érdeke egyik félnek sem, hogy elűzze a másikat a csapatból, hiszen sok más tekintetben egymásra vannak utalva: együttműködnek a territórium védelmében, a vadászatban, a ragadozók jelzésében, a kicsinyek gondozásában. Létezik tehát csoporton belüli agresszió is: a csoporttársak is versengenek egymással a forrásokból való részesedésért, és igyekeznek egymást meggátolni abban, hogy a másik elegye előlük a prédát vagy pározzon a legkívánatosabb nőténnyel.

A szociális állatok életével ismerkedő kutatók számára néhány évtizeddel ezelőtt "természetes" volt, hogy az állatok önzetlenül segítenek egymásnak, és csak ritkán fordulnak elő közöttük komolyabb összetűzések. Ez az idealizált kép azonban megváltozott, amikor a biológusok alaposabban megismerték az állati társadalmakat: egyre több véres eseményre derült fény, vagyis az agresszió igen elterjedt az állatvilágban. Bár formájukban az összetűzések igen változatosak (nehéz is lenne pl. az integetőrákok vagy a szarvasbikák harcának részleteit összehasonlítani), mégis nagy a hasonlóság abban, hogy a harci cselekmények jellegzetes körülmények között fordulnak elő az állatvilágban, és e körülményekből a kiváltó okokra is következtethetünk.

A darwini biológia szerint az evolúció hajtómotorja az, hogy egyszerűen nincs hely mindenki számára. Ebből következően az egyedek között vetélkedés zajlik, és ebben mindenki szükségképpen önző: az a legrátermettebb, aki a legtöbb utódot tudja felnevelni, akár a többiek kárára is. Mivel a többiek érdekét néző egyedek az önzőknél kisebb eséllyel szaporodnak, a generációk során ők kiszorulnak a populációból. Azt várjuk tehát, hogy e folyamat eredményeképpen a ma élő egyedeknek harcolnia KELL, ha valami veszélyezteti a végső célt, a szaporodást.

A való természetben sok, a szaporodást veszélyeztető tényező található, bizony gyakran előfordul, hogy valamilyen fontos dologból, ún. erőforrásból kevesebb van a kelleténél. Ha nem jut elég táplálék, víz, búvóhely, vagy magukból a nőtényekből mindenkinek, akkor várhatóan emelkedik az összetűzések száma. A természetfilmekben nem véletlenül mutatják az itatóknál összesereglett állatokat, ott mindig történik valami drámai. Ha nagy a szárazság és sok a vetélytárs, harcolni kell a vízért. De a szükségnél talán csak a veszténivaló nagyobb, hiszen egymást is megsebezhetik, meg a ragadozók sem nézik mindezt tétlenül. Inni kell, de nem mindenáron, a vízforrást a kelleténél tovább kisajátító egyed szükségtelen kockázatot vállal. Ebből következően az agresszió hiánya ugyanúgy hibás döntés lenne, mint a folytonos verekedés, vagyis az agresszió optimális mértéke várható.

A biológiában mindazt agressziónak tekintjük, ami ahhoz vezet, hogy egy egyed a mások kárára erőforrást szerez. Ennek az erőforrás tulajdonságaiból adódóan sokféle formája lehetséges. Ha a szűkös forrás, pl. táplálék egyenletesen eloszolva található, akkor annál több jut belőle valakinek, minél nagyobb területet tud birtokolni. Mivel mások is szeretnének a területből részesedni, el kell zavarni a betolakodókat. A többiekkel szemben védett terület a territórium. Mivel a területnek el kell látnia a gazdáját, plusz még a védelem költségét is fedeznie kell, és a terület véges, a territórium száma korlátozott. Aki képes területet szerezni, az részesül a forrásból és jó erőben készülhet a szaporodási időszakra, a többiek vagy éheznek vagy elvándorolnak.

Más tulajdonságok szükségesek egy territórium megszerzésére és megtartására. A területfoglalás sokszor a nyers erőn múlik, a fenntartáshoz gyakran elég az erő fitogtatása. Ez olyan jelzésekkel történik, amit csak a legjobb erőben levő egyedek képesek mutatni: a 90 decibeles hangot kiadó csalogány hím egész éjszakai éneke megbízható jelzése annak, hogy a tulajdonos a legjobb egészségnek örvend. Ebből a

többi hím számára az következik, hogy jobb máshol próbálkozni, míg a nőtényeknek a kedvező partnert hirdeti a hangjelzés. Ezt úgy bizonyíthatjuk, hogy csalogány éneket magnóról visszajátszva hímekből távolodást, nőtényekből közeledést válthatunk ki.

A madárdal sokszínűsége nagy élvezet a tavaszi erdőt járó embernek, de a sokféle strófa élvezeti értéke mellett az énekes egyedi azonosítására is alkalmas. Ha egy területgazdát eltávolítunk, de énekét továbbra is felvételtől sugározzuk, a területre több napig nem hatolnak be idegenek, míg ének nélkül egy-két óra alatt új gazda érkezik. Az ének elsősorban a betolakodó vetélytársak távoltartására való, a szomszéd territóriumok tulajdonosai már nem veszélyesek, van saját területük. A birtokosok között egyfajta "kölcsonös megneemtámadási szerződés" lép életbe. A szomszédok tudják, kinek merre van a területe, és ezt mindenki tiszteletben tartja. Ha viszont a már ismert ének új helyről szól, azonnal reagálnak az énekekre, mintha az egy ismeretlen kihívó lenne.

A farkas csapatok vonyítása sok mindenben hasonlít a madárdalra. Az alkonyati vadászat kezdete előtt a csapat vezetője kezdi a vonyítást, a többiek becsatlakoznak. A kórus hang kavalkádja tudósítja a szomszédos farkas falkákkal, hogy kik, milyen létszámban indulnak vadászni. A szomszédok (főleg, ha kevesebben vannak) odébb húzódnak, és a két csapat még véletlenül sem szalad egymásba. Ha mégis ez történne, kitör a verekedés, és a bandaháború gyakran végződik a tagok halálával, olyannyira, hogy ez a leggyakoribb halálok a farkasoknál! Ez is azt mutatja, hogy a vonyítási kórus fő funkciója a többiek távoltartása, a bandaháború megelőzése.

A farkasok csapaton belüli összetűzései más logikát követnek. Ott élnek csapatokban, ahol a táplálék nem eloszolva, hanem tömbösítve található, nagytestű szarvasok formájában. Ezek viszont védekezni is tudnak, így több egyed együttműködése révén ejthetőek csak el. A kényszer viszont nem jelenti azt, hogy mindenki egyenlően részesül a jogokból, a csapattagok között egy rangsor van, és ennek megfelelően részesülnek a forrásokból. A táplálékot még csak-csak megosztják, a szaporodás joga azonban csak a legerősebb hímre és nőtényre illeti meg. A csapaton belüli rangot a fark és fejtartás jelzi, a magas rangú fennhordja az orrát, a beosztott behúzza fülét farkát. Ha ellentét támad a csapaton belül, és azt a pózolással nem sikerül rendezni, akkor összecepnak a vetélytársak, és eldöntik, ki az erősebb. Ez azonban ritkán vezet sérüléshez, mert a vesztes megadó póza gátolja a fojtást. Ez a gátlás azonban csak ismerős egyedek között

működik, más csapatok tagjaira nem érvényes, ezért vannak a csapatok közötti verekedésnek fatális következményei.

Az emlős állatok gyakran mirigyváladékaikkal jelzik a területük határait. A farkasok körülcognak területük határán, és 50-100 méterenként vizeletjelet helyeznek el egyes kiálló tereptárgyakra (minden kutyát sétáltató ember ismeri a fatörzsek mágikus vonzerejét). A vizelet szaga egyedi, ha a szomszéd a határra ér, megszaglássza a jeleket, majd felüljelöli azt, és ha nincs ismeretlen jelzés, mindenki megy a dolgára. Az ilyen jelzések agresszív voltát az is alátámasztja, hogy jelzések intenzitása és a harci kedv egyaránt összefügg a hím nemi hormon, a tesztoszteron vérbeli koncentrációjával.

Ha ilyen hormon injekciót adunk alárendelt egyedeknek, azok előre lépnek a rangsorban, néha még a rangsort vezetőket is megtámadják. A hím hormon és az agresszió között kölcsönös kapcsolat van, a rangelső egyednek akkor is a vezetőhöz illően magas lesz a hormon koncentrációja, ha nem győzelemmel jut előre, hanem mi távolítjuk el a vetélytársait.

Összetűzésekhez vezető érdekellentét állati családon belül is előfordul, más lehet a szülő, más az utód érdeke, és ekkor jelentkezik a fegyelmező agresszió. Az utódnevelési periódus vége felé az utód szeretne minél tovább gondozást kapni, míg a szülő már saját kimerült tartalékait pótolná, vagy egy másik fészekalj nevelésébe kezdene. Ebben a helyzetben gyakran megfigyelhető a szülő támadó fellépése, gyakorlatilag elkergeti az utódját. Ez az elválasztási agresszió. Régi megfigyelés, hogy a családon belüli konfliktusok könnyebben megoldódnak, az összetűzések kevésbé hevesek, mint ismeretlen egyedeknél. A szülő elnéző saját kölykével szemben, egy idegen kölyköt meg is ölhet, ez is része az evolúciós vetélkedésnek. Az ilyen kölyökgyilkosságok általában akkor fordulnak elő az állatoknál, amikor átrendeződik a család. Ha az afrikai oroszlán csapatba új hímek érkeznek, megölik az előző kölyköket. A nőstények ezt eltűrik, sőt, pár napon belül ivarzni kezdenek, és párzanak a csapat új vezéreivel. Vezér nélkül nem marad fenn egy csoport, így viszont késedelem nélkül közös kölyköket kezdenek nevelni, akikért mindenki maximális kockázatot vállal.

Mivel a híradások ontják a drámai eseményekről szóló beszámolókat, könnyen az a benyomása alakul ki az embernek, hogy fajunk különösen agresszív. Ez azonban tévhit,

ma elegendő adat áll rendelkezésre ahhoz, hogy kijelenthessük: az ezer egyedre jutó összetűzések száma a legtöbb állatnál jóval magasabb, mint a nagyvárosi környezetben élő embernél. Még szelídnek tartott nyulaink vagy galambjaink sem lennének képesek arra, hogy egy tömegközlekedési eszközön a többiek megtámadása nélkül utazzanak. Az embert épp az tette képessé arra, hogy városokban éljen, hogy jól tűri ismeretlen fajtársai testközelségét. Bár a zsúfolt buszon érdemes megfigyelni önmagunkat, izmaink mennyire megfeszülnek. És lazítsunk, ha kezünk ökölbe szorul.

3.3. Az emberi viselkedés típusok összehasonlítása

A pszichológusok már régen kimutatták, hogy az ember személyiségének alapvonásai, a gyakran “sors-programnak” vagy “élet-könyvnek” nevezett sajátos beállítódás, mintegy 4-6 éves korában kialakul.

A családi és a közvetlen környezet üzenetei útján megkapja - esetenként a szó szoros értelmében beleverik - azokat a viselkedési formákat, amelyek döntő mértékben meghatározzák egész életútját.

Fiatal korunkban különféle (tedd..., ne tedd..., szabad..., nem szabad..., azonnal..., soha..., mindig...,bárcsak..., miért is nem..., úgysem..., meg ne próbáld..., stb.) üzeneteket kapunk. Először szüleinktől és a rokoni, szomszédsági körből, majd egyre szélesebb társadalmi környezetünkből, az iskolából, a moziból, TV-ből és mindinkább a „haveri” körből.

Ezek az üzenetek meghatározzák milyen szerepeket, és hogyan játszunk el, milyen célokat

tűzünk ki, hogyan törekszünk e célokat elérni és főként, hogyan törekszünk és törekszünk-e egyáltalán, érdekeinket, akaratunkat, vágyainkat érvényesíteni. Céljainkat elérése érdekében három, jellegzetesen eltérő viselkedés-modellt alakítottunk ki, amely mögött három személyiség-típus található: a passzív, az agresszív és az önérvényesítő személyiség.

Passzív, visszahúzódó viselkedés:

- Mindig enged mások kérésének
- Lemond saját érdekei érvényesítéséről
- Aláveti magát mások akaratának
- Nem akar másokat megsérteni
- Mások kedvében kíván járni

Agresszív viselkedés:

- Saját érdekeit feltétel nélkül mindenki más elé helyezi
- A hibát mindig másokban keresi, másokat okol
- Megszégyenítően, csúfolódóan viselkedik
- Csak saját érdekeivel törődik

- Mások érdekérvényesítő jogait megkérdőjelezi
- Mások legyőzésére, sarokba szorítására törekszik

Önérvényesítő viselkedés:

- Hangot ad saját érdekeinek, de meghallgat másokat is
- Nem mond le a saját érdekérvényesítéséről, de hajlik a kompromisszumra
- Elmondja, ha sértve érzi magát, de tartózkodik attól, hogy másokat sértgessen
- A saját érdek szem előtt tartása mellett elfogadja mások érdekérvényesítési jogát
- Kölcsönösen elfogadható megoldásokra törekszik
- Tisztában van saját jogaival, de tiszteli a másét is

Az emberek többsége természetesen nem végletes személyiség.

Legtöbbünkben, ha eltérő arányokban is, de egyaránt jelen van mindhárom viselkedési mód.

Az egyes konkrét emberre jellemző személyiségi profilt a fejezet végén található kérdőív alapján lehet felbecsülni. Az azonban, hogy ki mennyire önérvényesítő, vagy éppen a passzív,

visszahúzó, esetleg az agresszív, jelentősen befolyásolja társadalmi kapcsolatait.

Alapvetően ettől függ, képes-e könnyen kapcsolatot teremteni, ki tudja-e fejezni akarátát, le tudja-e gyűrti az életben előtte felbukkanó akadályokat, egyszóval “győztesként” vagy “vesztesként” kerül ki a magán- és hivatali élet mindennapi konfliktusaiból.

3.4. Agresszió az emberi fejlődésben

Az agresszió fejlődését ugyancsak sokféleképpen közelítik meg. Freud kezdetben nem tulajdonított ennek nagyobb jelentőséget, később (1916) is a halálösztön kifelé - a külvilág felé - való irányulásának tartotta az agressziót. Bálint (1981) és Melanie Klein (1985) az anya-gyermek kapcsolatból vezeti le keletkezését. Bálint szerint a kezdeti szimbiózisban a csecsemőnél a szeretet-gyűlölet önálló megjelenéséről még nem beszélhetünk, ez csak később differenciálódik az én és a külvilág elválasztásával.

Az anya-gyermek kapcsolat alapvető mind a libidó, mind az agresszió fejlődésében. Az anya magatartása, a csecsemővel való kapcsolata, a csecsemő éhségének kielégítése, kielégületlensége korai frusztráció alapja lehet, s a keletkező feszültség agresszióhoz vezethet. Hermann a megkapaszkodásnak bizonyos formáiban (pl. a karommal való megkapaszkodásban) agressziós elemeket lát. Az anyától való elszakíttatás, az elválási szorongás, a megkapaszkodás képtelensége agresszióhoz vezet. Itt is kiemelendő a gyermek anyával való együttlétének pozitív jelentősége, különösen 3-5 éves kor előtt.

Anna Freud (1964), Anna Freud és Sandler (1985) szerint valamilyen agresszív személlyel vagy jelenséggel való sajátos kapcsolat "a támadóval való azonosítás". Így pl. a kisgyermek a félelmetes kutyával azonosul - pl. ráugat - nem kell tehát tőle tartania, mert ő a kutya. - Ha ez a szerep a passzív védekezésből aktívvá válik, ő lesz a támadó. Így válhat üldözöttből üldöző.

Benedetti (1979) foglalkozik a gyermeki agresszió keletkezésével és fejlődési irányjaival. A család egészének hatását tartja alapvetőnek, ebben a szülői szigornak és a kapcsolat hiányosságainak fontos szerepet tulajdonít.

Három lehetőséget mutat be: Amíg egyfelől bizonyos fokú ellenőrzés, irányítás, felettes-én képződés nélkül nincs egészséges elfojtás és megfelelő jellemképződés, szocializáció, addig másfelől a túlzott szigor, a szülői elhanyagolás és hidegség a gyermeknél agresszivitást vált ki. Ebben a testi fenyítésnek, a verésnek ugyancsak komoly szerepe van. Ahol neurotikus és pszichotikus tényezők vannak, gyakrabban más lehetőség jelentkezik: a gátoltság és visszahúzódás. Sajnos, a harmadik iránnyal is

találkozhatunk, amikor a szülői szigor és durvaság önmaga ellen fordított agressziót vált ki a gyermekből.

A környezet súlyosan károsíthat később a felnőttkorban is. Az agresszív vagy kriminális környezet még az ún. jóérzésű embereket is eldurvíthatja, tönkreteheti, támadóvá formálhatja. Kiolthatja a meglévő finomabb érzelmeit, s akkor is támadást vélhet és "védekezésre kényszerül", amikor arra reális alapja nincs. Nem egy neurotikus betegnél láthatunk hasonlót.

3.5. Az agresszió kiváltásának és eredetének elméletei, fokozó tényezők

Az agresszió kiváltásának és eredetének elméletei

Freud híresebb, későbbi (1927), de többet is kritizált elmélete szerint, az agresszió a minden egyes emberen belül lakozó két ösztön összecsapásának kivetüléséből származik. A halálösztön - Tanatosz-elv -, mely az egyén ellen irányul, és voltaképp halálvágy, a konstruktívabb Erosszal összeütközve kifelé fordul, és erőszakban fejeződik ki. A bennünk lakozó bizonyos mennyiségű agresszív feszültséggel Freud szerint együtt kell élnünk, mert a civilizált társadalom erre kényszerít minket. Ha azonban az elfojtás túlságosan erős, az a pszichés egyensúly felborulásához vezet. Ebből egyetlen kivezető út adódik, és ez a harag kimutatása vagy az agresszió kiélése.

Az agresszió kiélését a felszabadulás érzete kíséri. Ezt a folyamatot nevezzük katarzис-elvnek. A későbbiekben látni fogjuk, hogy az agresszió csökkentéséről szóló modernebb elméletek komoly veszélyt látnak a katarzис-elvben, és igen károsnak tartják azokat a nevelői módszereket, amelyek az agresszió kiélésével próbálják csökkenteni az erőszakot. Ugyanakkor maga a katarzис-elv valamelyest meg is őrizte igazságtartamát. Az agresszió kiélése valóban okozhat megkönnyebbülést.

Az agresszió kiváltásának másik elmélete szerint a frusztráció az, ami agressziót okoz. Ennek is van némi freudi előzménye, ugyanis Freud első agresszió-elméletében az agresszió egy olyan ösztön, amelyet mindig egy külső frusztráció idéz elő. Freudnak ez az első elmélete vált időt állóbbá, azzal a különbséggel, hogy az agresszió ösztönerejét sem igen hangsúlyozták már a későbbiekben.

1941-ben Dembo és Lewin óvodás gyerekekkel igazolta, hogy a frusztrálás valóban agressziót vált ki. Egy alkalommal vonzó és új játékokat találtak az óvodások régi játékaik között, majd alighogy hozzáfogtak volna a velük való megismerkedéshez, az óvónő átvitette velük a szoba másik részébe a régi játékokat, és az újakat egy ráccsal elzárta. A gyerekek először kérelték, majd követelték az új játékokat, s amikor már látszott, hogy minden szép szó hiábavaló, a rácsot rugdosni kezdték, sőt egyesek az óvónőnek is nekitámadtak.

Később, más kísérletekből az is kiderült, hogy nagyobb frusztráció érhető el, ha a gyerekeket odaengedik a játékokhoz, mintha azt sem hagyják, hogy megfogják azokat. Amikor egy hosszú sor végén állunk, kevésbé leszünk mérgesek, ha valaki elénk furakodik, míg valószínűleg nem hagyjuk szó nélkül, ha már csak páran vannak előttünk.

Vagyis minél közelebb van a cél, minél kevésbé elképzelhetetlen, hogy vágyainkat kiéljük, annál nagyobb a frusztráció, ha mégis ezt megakadályozzák. S minél nagyobb a frusztráció, annál nagyobb az agresszió.

Fölmerül egy másik érdekes kérdés is, amellyel a szociálpszichológusok ezeknél a kísérleteknél még keveset foglalkoztak. Akkor ugyanis a helyzet hatalmának bemutatásával voltak elfoglalva, vagyis azzal, hogy a frusztráló helyzet mindenből agresszivitást vált ki. Azonban, és ez talán lényeges, az agresszivitás mértéke, a frusztrációtűrés mértéke igen különböző már az óvodás korban is.

Kiváltó okként lehet még említeni az utánzást. A '60-as években több kísérlet is alátámasztja az utánzás jelentőségét. A legismertebb egy gyerek nagyságú műanyag bábú, Bobo-baba felnőttek általi ütlegelése, melyet a gyerekek végignézhettek, majd ezután a babával ők is hasonlóképp viselkedtek.

Amennyiben a gyerekek azonosulnak, kedvelik a felnőttet, sokkal inkább hajlamosak utánozni. (gyakorló edzők figyelem...!!!) Egy keresési feladatban a már megkedvelt felnőtt dudorászva indult a dobozok felé. A gyerekek is hasonlóképp dudorásztak, és hasonló mozdulatokat végeztek. Arra azonban ügyeltek, hogy mindig más sorrendben kezdjék el felnyitogatni a dobozokat, mint a felnőtt tette, hogy még véletlenül se tűnjék utánzásnak.

Az ember azonban nem csupán a számára pozitív személyeket utánozza le. Különösen fogékonyak vagyunk az erőszak formáinak megjegyzésére függetlenül attól, hogy a "főhős" szimpatikus-e nekünk, vagy hogy a főhős a végén megbűnhődik-e.

Amennyiben a mintát elítéljük, úgy nem gyakoroljuk cselekvését, de nagyon is jól fel tudjuk idézni, ha erre kérnek minket. Egy pozitív hős erőszakos mozdulatát is leutánozhatja a csirkefogó, csak épp például a gáncsoló mozdulatot nem a rablókkal szemben, hanem egy idős nénivel szemben gyakorolhatja. A helyzet fordítottja is

előfordulhat, a negatív minta agresszív cselekedetét felhasználhatjuk egy jó cél érdekében.

Az agresszió kiváltódhat kommunikációs zavarból. Három kutya sokkal könnyebben ugrik össze, és sokkal nehezebb szétválasztani őket, mint kettőt. A pulyka és a páva küzdelme is könnyen ér tragikus véget. A pulyka behódolási pozícióját ugyanis a páva nem dekódolja. A pulyka pedig ahelyett, hogy elmenekülne, minél többet csipkedik, annál inkább a földhöz lapul.

A különböző nemzetek térhasználási szokásai is eltérnek egymástól. Amit az egyik nép fia sérelemként él meg, az a másik számára egyáltalán nem udvariatlan.

Az agresszivitást fokozó tényezők

Az agresszivitást fokozó tényezők közül mindaz elmondható, amit az előzőekben említettem. Fokozza az utánozható minták száma, fokozza, ha az utánozható minta pozitívan van feltüntetve, avagy bennünk az agresszíven viselkedő személy iránt előzetesen már egy pozitív attitűd alakult ki. Fokozhatja a környezet, a szemet-szemért kulturális értékrend. Fokozza a kulturális vagy a történelmi kényszer. Egy ország háborús konfliktusa épp úgy, mint a maffia családba születés. Végezetül fokozhatja bizonyos társadalmi strukturális funkciókból adódó kényszer is, ezek közül már említettük a bűnbakképzést, és a tömegkommunikációt.

A szimpatikus agresszor mintáját látva három lehetséges válaszunk lehet.

Vagy az agresszió elutasításával meggyűlöljük példaképünket, barátunkat, visszavonjuk szimpátiánkat, vagy vonzónak ítéljük meg viselkedését is. Ez az egyensúlyelméletek logikáját követő reakciólehetőség.

Van azonban egy olyan lehetőségünk is, amikor azt mondjuk, - például ha a gyerek viselkedik nemkívánatosan általában a szülő is ezt teszi -, hogy a viselkedést elítéljük, de a személyt nem.

Mivel az agresszió nézése önmagában is fokozza az agressziót attól függetlenül, hogy a mintaadó szimpatikus-e vagy sem, ezért komoly támadás szokta érni a televíziót a

szociálpszichológusok részéről. Több bizonyíték is utal arra, hogy bizonyos filmeket, könyveket bűnözők egy az egyben leutánoztak. Arra is elvégeztek kísérleteket, hogy az erőszakos filmeket néző fiúk a kontrollcsoporthoz képest erőszakosabban viselkedtek egymással a filmek megnézése után.

Azt is tudjuk, hogy a televíziót sokat néző emberek szignifikánsan több erőszakot, több bűntényt képzelnek el, mint amennyi a valóságban valójában megtörténik. Mindez a tömegkommunikáció fokozottabb ellenőrzésére buzdíthat.

A figyelemfelkeltésre koncentráló adók, az agresszió legkülönbözőbb válfajaival bombázzák a nézőket, miközben a legnézettebb sorozatok - mint például a Dallas, Barátok közt - nem is az akciófilmek kategóriájából kerülnek ki. Elképzelhető, hogy a producerek tévednek, mert az agresszió ábrázolása nélkül is lehet magas nézettséget elérni. A televízióadók és a szociálpszichológusok vitájában a sajtószabadság és a művészi szabadság felemlegetése általában patthelyzetet eredményez. Valójában az sem biztos, hogy a kemény intézkedések meghoznák a kívánt hatást.

Az agressziót fokozhatja még egy olyan tárgy, szituáció vagy a cselekvésben résztvevők számára valamilyen egyértelmű utalás, amelyből az agresszióra lehet asszociálni. Szokták mondani, hogy „a puska ravasza is meghúzhatja az ember ujját”. Erre vonatkozóan is végeztek kísérletet, ahol is a teniszütő kevésbé váltott ki agressziót, mint a puska jelenléte.

Az is fokozza az agressziót, ha olyan csoportot választunk példaképünknek, amelyikben sok az agresszív megnyilvánulás. A vonatkoztatási csoport kiválasztása nagymértékben függ a szocializálódástól. Nem feltétlenül követi a fiatal a hagyományos felnőtt mintákat.

Külön vizsgálatokat végeztek arra vonatkozóan is, hogy például maga a tömeg, a zaj, vagy a meleg mennyre agresszió fokozó. Általában azt találták a kutatók, hogy ezek a külső tényezők önmagukban csak akkor növelik az agressziót, ha már előzetesen is az agresszivitás a szándékunk.

Van egy olyan híres kísérlet, melyben a szociálpszichológusok agresszív viselkedésre tudták rávenni a kísérleti személyeket, s amellyel azt igazolták, hogy agresszív hajlandóságaink összefüggésben állhatnak konformitásunkkal is.

A beépített kísérletvezetők „álsorsolás” után a kísérleti személyt egy olyan szobába vezették, ahonnan vélt áramütéseket adhatott a másik szobába került embernek. Az alanyoknak azt mondták, hogy a “tanulók” büntetés hatására történő eredményességét fogják vizsgálni. Minden egyes kérdésre fejhallgatón jött a válasz, amely ha helytelen volt, a kísérleti személynek a következő gombot kellett megnyomnia, amely egyre magasabb áramütést mért a képzelt áldozatra. Akkor is ezt kellett tennie, ha egyáltalán nem jött válasz.

Amikor a magnóról megszólalt a könyörgés, melyből a kísérleti személy valóban azt hihette, hogy nagy fájdalmakat okoz, s hogy a másik fél ki akar szállni, a kísérleti személy a kísérlet vezetőjéhez fordult, aki ilyenkor azt válaszolta neki: "Ön elvállalta, hogy segít nekünk felmérni, hogy mivel lehet javítani a tanulás eredményességét, most már nem hagyhatja abba."

Ekkor rendszerint azt kérdezték, hogy ki fogja vállalni a felelősséget, ha a másik véletlenül meghal. A kísérletvezető azt felelte, hogy ő vállal minden felelősséget. A kísérleti személyek kétharmada végig csinálta a kísérletet, azaz azt hihette, hogy valóban megölt egy villamosszékből valakit.

Mindebből az agresszió fokozására két következtetést lehet levonni. Az egyik, hogy az agressziót fokozza, ha nem látjuk az áldozatot, a másik, hogy fokozza, ha annak megtételére parancsot kapunk, s lehetőleg olyan személytől, akiről elhihetjük, hogy a felelősséget átvállalhatja tőlünk. Ilyen lehet egy fehér köpenyes magas presztízsű egyetemen dolgozó kutató, vagy egy nemzetet reprezentáló katonatiszt.

Természetesen a katonai szituáció az erőszak fokozásának legszélsőségesebb esete. A szociálpszichológiai kísérletekből azonban az derül ki, hogy az erőszak fokozásához a szankcióval való fenyegetőzés nem is igen szükséges. Nyilvánvaló, hogy egy katonát hadbíróság elé lehet állítani, ha nem teljesítjük a parancsot.

Egy másik igen híres kísérlet az agresszió előidézésében szintén a helyzet hatalmát hangsúlyozza. Ebben egészséges főiskolásokkal végeztek a kísérletet. Véletlenszerűen egyik részükből örök, másik részükből elítéltek lettek. Az öröknek megmondták, hogy nem erőszakoskodhatnak, s a gumibottal való érintés szimbolizálja azt, hogy megütnek

egy rabot. Az elítélteknek nem mondtak semmit, csak azt, hogy egy kísérletben vesznek részt.

Egy hét után abba kellett hagyni a kísérletet, mert az örök miután levertek egy lázadást, egyre többet erőszakoskodtak, egyre durvábbak voltak, beleértve még azt is, hogy az elítélteket egymással szexuális játékokra kényszerítették. Már a második naptól fogva volt, akit el kellett engedni, mert idegösszeroppanást kapott. Ez is egyfajta menekülés a szituáció elől.

Utóbb az elítéltek azt is mondták, hogy az örök kiválasztása úgy történt, hogy az erősebbekből lettek a felügyelők, pedig ilyesmiről szó sem volt. Az elítéltek magasabbaknak, és erősebbeknek látták az egyébként ugyanolyan magas és erős öröket.

A kísérletben azt próbálták meg megérteni a szociálpszichológusok, hogy nem az egyénben, hanem magában a helyzetben kell keresnünk az erőszak kiváltásának forrását, hiszen a kísérleti személyek egyébként minden szempontból átlagos, sőt átlag fölötti műveltséggel rendelkező fiatalemberek voltak.

3.6. Az agresszió csökkentésének elmélete

Az agresszió csökkentéséről szóló elméletek

Az egyik legrégebbi elmélet a katarzis-elvből fakad. E szerint megnyugszunk, ha kiélhetjük felgyülemlett indulatainkat, tehát ha az indulatok mennyiségét állandónak vesszük, lelki egyensúlyunkat az szolgálja, ha azt minél inkább kiélhetjük. A gondolatmenetben mindössze egy dolog tartható tévedésnek, és ez az, hogy a kiélés nem csökkenti az agressziót, feltehetően azért, mert az indulatok mennyisége sem állandó.

Háborús országok bűnügyi statisztikáját hasonlították össze olyan országokéval, amelyek kimaradtak a háborúból, és azt találták, hogy a háborúban részt vettekénél, a háború befejezése után is jóval több bűncselekmény volt megfigyelhető. A katarzis elméletből ennek ellenkezője kellett volna, hogy bekövetkezzék.

Világos azonban, hogy a feszültségek elintézési módjában a háborús országok több erőszakos mintával szolgálnak. Az erőszakos minták száma pedig úgy tűnik jobban fokozza a másnak ártani akaró agressziót, mint amennyivel csökkenti a katarzis elv. Egy focimeccsről távozó tömegnek is a katarzis-elv nevében kevésbé kéne agresszívnek lennie, de tudjuk, hogy ennek épp az ellenkezője az igaz.

Bizonyos igazságtartalommal azonban rendelkezik a katarzis-elv, s a hibát csak akkor követjük el - vallja ma már minden szakember -, ha az elvet a pedagógia szolgálatába próbáljuk állítani. Ranschburg Jenő végzett egy kísérletet, amely a katarzis-elv létjogosultságát bizonyítja.

Ebben a kísérletben a diákoknak egy feladatot kellett megoldaniuk, a kísérletvezető azonban nem adott rá elég időt, és azzal is frusztrálta őket, hogy azt mondta, a diák nem elég ügyes a feladat megoldásához. Ezek után a diáknak lehetőséget adtak arra, hogy visszaszüntesse a tanárt. A tanár azt mondta, hogy a diák gondoljon egy számra egy és tíz között, s amennyiben ő nem találja el, a diák megnyomhat egy gombot. Egyik esetben a gomb megnyomására, a tanárra kötött elektródán keresztül egy kis áramütés volt adható. A diák láthatta a tanár összerándulását. A kontrollcsoportnál a gombnyomás csak egy égit gyújtott fel.

Azok a diákok, akik büntethettek a frusztrálásuk után, sokkal inkább megnyugodtak. A nyugodtság mértékét a diákok tenyerére csatolt áramerősség méréssel is tesztelték. Izgatottabb állapotunkban ugyanis tenyerünk izzad, és ezen kívül magasabb áramerősséget is produkál, amely jól mérhető. Azoknál a diákoknál, ahol csak az égő gyulladt ki, a tenyerükben mért áramerősség nem csökkent, vagyis nem nyugodtak meg.

Legjobban akkor nyugszunk meg, ha azt büntethetjük meg, akitől a frusztráció származik. Erre azonban nincs mindig lehetőségünk. Ilyenkor agresszióinkat átvisszük valahova máshová. Az agresszió-átvitel történhet emberre, vagy valamilyen tevékenységbe. Épp arra van lehetőségünk, hogy az agressziókat pozitívan éljük ki, s ez szocializációval és önneveléssel érhető el.

Sok esetben a motiváció nem elegendő a cselekvéshez, de ha az agresszió mértéke kellő szintűvé válik, a cselekvés elindul. Gondoljunk például egy tudósra, aki mindaddig nem kezd bele kísérleteibe, míg kollégái hitetlenkedésükkel kellő mértékben fel nem dühítik. Megtehetné, hogy kollégái kifúráásával próbál válaszolni a frusztrációra, de az is lehet, hogy fokozni fogja munkatempóját.

Mielőtt a példákból kibontanám a nemkívánatos agresszió csökkentésének lehetőségeit, még egy keveset foglalkoznom kell a katarzis-elmélet cáfolatával is. Továbbra is csupán a katarzis-elmélet pedagógiai továbbgondolásának cáfolatára van szükség. E szerint az agresszió kiélése nem csökkenti, hanem fokozza az agressziót.

Nem igazán lenne okos dolog, ha a diákoknak mindig lehetőségük lenne arra, hogy az őket érő sérelmet megtorolják. Ez ugyanis a frusztrációtól való megszabadulás egyetlen járható útját mélyítené el, ez pedig a bosszú. A bosszúállás is csak akkor csökkenti rövid távon az agressziót, ha arányban áll a sérelem nagyságával. Hosszú távon viszont a bosszú, mint tudjuk, csak újabb agressziót szül.

Abban az esetben, amikor a bosszú jóval nagyobb, mint amilyen a sérelem volt, leggyakrabban az önigazoló mechanizmus lép érvénybe. Például a diáknak lehetősége van arra, hogy az őt ért sérelem után a tanárt kirúgják az állásából. Például az egyetemista tüntetőket nem szívelő felnőtt olyan szituációba kerül, hogy véleménye hangoztatása után több diák megsérül, sőt akár néhány meg is hal. Ilyenkor az embernek

meg kell győzni magát arról, hogy a diák megérdemelte hogy belelőttek, a tanár megérdemelte, hogy kirúgták, hiszen amúgy is rossz ember volt.

A katarzis-elméletből fakadó pedagógiai tanácsot az agresszió kiélésére tehát cáfolhatjuk a kognitív disszonancia elmélet segítségével is. Ebben az esetben a következő logikát követhetjük. Disszonancia ott lép fel, hogy a büntetés jóval nagyobb, mint a minket ért sérelem. Ezt úgy is csökkenthetjük, hogy megmagyarázzuk magunknak, hogy az áldozat sokkal bűnösebb, mint előzőleg gondoltuk. A folyamat során a támadás célpontja iránt érzett ellenérzéseink felerősödnek, és ez fokozza annak a valószínűségét, hogy amikor megtehetjük, az áldozat ellen újabb agressziót fogunk elkövetni.

Az agresszió csökkentésének pedagógiai kérdése a büntetés. Az eddigiek alapján már világos, hogy a büntetés mivel frusztrál, voltaképp növeli az agresszió feszültségét, de az is sejthető, hogy a büntetés elmaradása pedig megerősíti az agressziót.

Az agresszíven viselkedő gyermekek jelenlétében egy felnőtt sem csinált semmit. Ez a szituáció volt összehasonlítva azzal, amikor az agresszíven viselkedő gyermekek mellett nem volt felnőtt. Szignifikánsan nagyobb mértékben viselkedett agresszíven a hasonló szituációban az a gyermek, amelyik mellett a felnőtt először jelen volt, mint az, amelyik mellett nem. A hallgatás ugyanis beleegyezés, a gyerek ezt viselkedésének megerősítéseként értelmezhetette, míg abban az esetben, amikor nem volt mellette felnőtt, büntudatot érezhetett, és saját magát nevelhette le a viselkedés másodszori gyakorlásáról. Mindebből az következik, hogy a nem kívánatos viselkedést nem szabad szó nélkül hagynunk, mert azzal megerősítjük. De milyen mértékű legyen a büntetés?

A büntetéssel kapcsolatos második kérdés az erős vagy gyenge büntetés kívánatossága. Az enyhe büntetéssel az a probléma, hogy az talán nem ijeszt el a negatív agressziótól, és így megerősödik a viselkedés, míg a túl szigorú büntetésnél a büntetett azt mondja magának, hogy a viselkedést nem azért kerüli el, mert ő sem ért vele egyet, hanem azért, mert nem éri meg a kockázatot. Megfelelő mértékű büntetés esetén - amely mindig egyéntől és szituációtól függ - van csak arra lehetőség, hogy a gyerek egy idő után magának vallja a kívánatos értéket.

Az aránytalanul nagy büntetéssel nevelő szülő gyereke két ok miatt is agresszív lehet. Egyrészt, mert a cselekedetei, az erkölcsi világképe nem internalizálódik, másrészt, mert a látott és utánozható minta valójában maga a szülői erőszak.

Bűnözőket engedtek el büntetésük letöltése előtt, mert kiderült, hogy nem biztosítottak nekik megfelelő védelmet. Ezek az emberek jóval kevésbé estek vissza később, mint azok, akiknek le kellett ülniük az egész büntetésüket. Vagyis azoknál, akiket előbb kiengedtek, úgy tűnik jobban megtörtént az internalizáció, mint azoknál, akik letöltötték a büntetésüket, s akik úgy is gondolhatták, hogy legközelebb majd jobban vigyáznak, hogy ne kapják el őket, de azt már kevésbé gondolták, hogy meg kéne változniuk.

Az agresszió csökkentésére gyakori pedagógiai, de társadalmi módszer az agresszió modelljének megbüntetése. Ez egyrészt megerősítheti a társadalom vagy a gyerek értékeit a jóról és a rosszról, de nem feltétlenül. Elképzelhető, hogy a frusztrált helyzetbe, a megszegyenített helyzetbe nem akarunk belekerülni, miközben a bűnbak viselkedése igen imponálónak tűnik a számunkra.

Az agresszor helyes mértékű büntetése, és az agresszió modelljének megbüntetése azonban alighanem nélkülözhetetlen az agresszió csökkentésére. Nem árt azonban, ha tudjuk, egyik sem királyi út. Sokkal hálásabb az alternatív viselkedésminták jutalmazása. A frusztrációnak nem szükséges negatív agresszióban kitörnie, ahhoz azonban, hogy pozitív cselekvésbe torkolljon igen fontos, hogy a szocializáció során megtanulja az ember, hogy feszültségeit milyen módon vezetheti le. A figyelem felkeltési vágy az alternatív viselkedésmintákon keresztül is kiélésre kerülhet, s igen fontos, hogy ne erősödjék meg a deviáns viselkedés önjutalmazó aspektusa.

A jó példák jelenléte mind társadalmi szinten - adakozás, szponzorálás, önszerveződés stb., mind az egyéni élet szintjén arra ad lehetőséget, hogy a negatív agresszív megnyilvánulások ne váljanak konform viselkedéssé. Ilyen például az öngyilkosság. A frusztrációra lehet ez egy megoldási modell, amennyiben a kultúra része. Az öngyilkosság feltűntethető nemes cselekedetként is, bátorságként, erkölcsi magasrendűségként (pl. japán kultúra: szamurájok, és II. világháború kamikaze pilótái).

A negatív agresszió egyik legjobb csökkentési módja az empátia fejlesztése. A másik ember érzelmvilágába való behelyezkedés fejleszthető, és az is bizonyított, hogy az empátia és az agresszivitás között negatív korreláció van.

Egy macska feltehetően nem érez empátiát az egérrel szemben, amikor játszik vele. Nála az empátia teljes hiánya olyan kegyetlenségben nyilvánul meg, amely egyébként az állatvilágban igen ritka. De az is lehet, hogy a többi állattal ellentétben a macska mégis csak sejt valamit az egér hangulatából, és épp az előlött érzett öröme váltja ki belőle a "szórakozás" magasabb fokát.

3.7. Elfogadott agresszív cselekmények példája a világban

Kakasviadal

Jelent meg egy cikk a Bali-szigeteken történő kakasviadalokról, és azok háttéréről.

Az író a Bali-szigeti falu bemutatásánál erősen hangsúlyozza az elszigeteltséget. A falubeliek az idegeneket betolakodóknak tekintik, és nem vesznek róluk tudomást. Hosszú időnek kell ahhoz eltelni, hogy egyáltalán szóba álljanak azzal, aki nem tartozik hozzájuk.

Ez a viselkedésük tudatos és közben figyelik őket. Indonézia más részén az emberek alaposan szemügyre vesznek, hogy mindenki megvizsgálhasson. A Bali-szigeti falvakban, ami távol esik a turizmustól ilyenkor nem történik semmi. Ha valaki először találkozik egy helybélivel, egyáltalán nem viszonyul hozzá.

A balin élő emberek játéka a kakasviadal, ami illegális. A tiltás hatására a falu félreeső részén szokták megrendezni.

A kakasviadal Balin élő emberek versengéseit mutatja meg. A férfiak többsége sok időt tölt el kedvenceivel. A legtöbben életük nagy részét a kakasuk ápolásával, tanításával töltik. Úgy fürdetik, mint a kisgyereket, ha győztes akár minden nap. Az udvarokban, a magas falú kerítések mögött a kakasokat vesszőkalitkában tartják, és úgy helyezik el, hogy a nap-árnyék optimális egyensúlya mindig megmaradjon. A bali emberek erős ellenérzéssel viseltetnek az állatiasnak tartott viselkedéssel szemben. A gonosz szellemeket állat formában jelenítik meg. Az evés és az ürítés is állatiasnak számít ezért sietve végzik. Ha valaki ügyetlenkedik, vagy elbotlik szintén elítélik.

A kakasviadalon nők nem találhatók, ez is jelzi a kakas a férfiasság jelképe. Az utcán látható guggoló férfiak általában a kakasukat ugráltatják, hogy erősödjön a lábuk.

A balin élő emberek idegenkednek más állatoktól. A kutyával rendkívül kegyetlenül bánnak, míg a kakassal azonosulnak.

Annak magyarázatára, miért vesznek mégis részt benne a baliak, az író úgy értelmezi a bali kakasviadalt, mint a státushierarchia kifejlődését és a státuszversengés színhelyét: "a kakasviadal, és főleg a mély játék, elsődlegesen nem más, mint státuszkapcsolatok dramatizálása." Emellett arra is szolgál, hogy a résztvevők kifejezzék egy csoporthoz való tartozásukat, sőt a kakasviadal a társadalmi ellentétek legdirektebb és legnyíltabb kifejezője is.

Mint mondja: „a kakasviadal, ha tetszik, értelmező funkciót tölt be: mert a kakasviadal a bali emberek olvasata bali tapasztalatokról, egy történet, melyet önmaguknak önmagukról mondanak.”

A „Csend Napján” mindenki mozdulatlan, hogy elkerüljék a szellemeket első nap kakasviadalt tartanak, ami engedélyezett ez a szellemek távoltartására szolgál. A vesztes kakast megeszik ebben a kannibalizmus mutatkozik.

A kakasviadalo kilenc-tíz mérkőzésből állnak. Az emberek a kakasokkal megfelelő ellenfelet keresnek, ami titokban zajlik. Amikor megtalálják az ellenfelet, folszerelik a sarkantyúkat.

Nagyon sok hiedelem és szabály vonatkozik a sarkantyúkra, például a nők tekintetétől távol kell tartani. A kakasok nem mindig hajlandóak harcolni, van amikor elszaladnak, ilyenkor bezárják egy kalitkába és ez támadásra ingerli őket. De a legtöbb esetben, azonnal egymásnak ugranak. A kakasok szárnyukkal verdesve, fejükkel vagdalkozva, lábukkal rúgva viaskodnak. Az a gondozó, amelyiknek a kakasa adja az ütést azonnal kiveszi, mert ha nem venné halálos kimenetelű döntetlen lenne az eredmény. Ha a sebesült kakas megdöfi a másikat, akkor ő a győztes, ha csak támolyog és utána ő is összecsuklik, akkor is.

A viadalokat részletes szabályok kísérik. A szabályokat pálmalevél kéziratban vannak leírva, és nemzedékről nemzedékre öröklődtek. A bírót úgy választják, hogy nagy tudású helybéli legyen, megbíznak bennük, és még soha nem szegültek ellenük. A bíró az, akinél vádat emelhetnek csalás ellen, ami nagyon ritka. Az 1900-as években egy felnőtt férfi állampolgári kötelessége volt kakast hozni a viadalra. Általában piacokon rendezték meg és megadóztatták. Ez volt a legfontosabb bevétel.

A balin élő ember semmit sem tesz egyszerűen, ha azt bonyolultan is megteheti. Így van ez a fogadással is. Kétféle fogadás létezik a viadalon az egyik a központi a másik a periférián zajlik. A központi fogadásoknál magasak a tétek, a kakasviadal komoly szerencsejátéknak számít.

Amikor eleresztik a kakasokat őrző üvöltés kezdődik ott, ahol a központi fogadás tétje nagy. A bali ember igyekszik, hogy színvonalas legyen a viadal a mérkőző kakasok egyenlő esélyűek, és szépségűek legyenek, és az eredmény kiszámíthatatlan legyen. Ez nem mindig sikerül. A viadalok fele viszonylag érdektelen „lapos” ügy. Színvonalas

viadal esetén hatalmas tömeg gyűlik össze, hullámszerűen ezt csak a gong megszólalása fokozza, amit néma csend követ.

A bali élő ember számára nem konkrét nyereségvágy vezérli a viadalokon, hanem az emberi lét legfőbb céljaként az élet értelmének megtalálása. Előfordulhat társadalmi helyzet lecsúszása azoknál, akik szenvedélyes fogadók és a pénz miatt vesznek részt a viadalon. A fogadók hierarchikusan épülnek fel. Legszele a szegények közepén a gazdagok. A kakasviadal a társadalmi mátrix szimulációja. Elsődlegesen nem más, mint a státuszkapcsolatok dramatizálása.

Ezek az emberek soha nem fogadnak olyan kakas ellen, amelyiknek gazdája a saját rokonuk. Ha idegen kakas harcol a helyi kakassal, akkor a helyi állatot támogatják. Ez az alapelv tovább általánosítható, akinek saját rokonsági csoportja nem indul a viadalon a szövetségi rokonsági csoportokat fogja támogatni. Ha idegen falubeli kakas harcol az általános hit szerint szinte mindig esélyesnek számít. Minden viadalnak megvan a jelenkőssége. Ritkán fordul elő, hogy ugyanannak a csoportnak két kakasa vívna egymással, vagy egyazon falu két kakasa más faluban állítanak egymás ellen.

Azok az emberek, akik ellenségek néha mániákusan fogadnak egymás ellen. Ha kölcsönkérnek, a fogadásnál soha sem az ellenféltől kérnek, hanem mindig a barátaiknak tartoznak. Valaki ellen fogadni azt is jelenti, „bocsánat!”. Ezt rossz dolognak tartják. Nagy fogadásoknál és minél gyakrabban tesz így az ember, ez könnyen vezethet társadalmi feszültséghez. Ezek a fogadások adnak alapot az ellenséges viszonyra. Előfordul az is, hogy az ellenfelek közül egyik a másik kakasát támogatja. A kakasviadal azoké, akik a mindennapi politikában érdekeltek.

A hazai csapat tagjainak az idegen kakas ellen kell tenniük, mert az idegenek azzal vádolhatják őket, hogy belépődíjat szednek. A kakasviadal minden bali embernek olyan, mint tűzzel játszani anélkül, hogy megégetné a kezét. Az ember játékos formában aktivizálja a falvak közötti és a rokonsági ellentéteket.

Minél mélyebb a viadal, annál egyértelműbb a kakas és a férfi azonosítása. Ilyenkor magasabb összegűek az egyéni fogadások és annál több fogadás lesz. Ebben az esetben kevésbé gazdasági inkább státusz szempont kerül előtérbe. A kakasviadal az általános társadalmi élet része, másrészt nyílt agresszió a társadalmi élet elferdített mása. A féltékenység, irigység, brutalitás része a bali karakternek, mint a büszke tartás és a kecses járás.

A Bali-sziget egyik kultúrhérosa egy herceg, akit sportszenvedélye miatt a kakasviadornak neveztek. Egy nap megölték családját. A herceg bosszút állt és visszaszerezte a trónt és helyreállította a kultúrát.

A bali emberek a megszállottságig szégyellik a nyílt konfliktusokat. A viadalon vad gyilkosoknak mutatják magukat. A kakasviadal leginkább státuszviszony élet-halál kérdése. Az ember azt látja, hogy a presztízsz Bali-szigetén komoly dolog. A kakasviadal kiemelkedik a hétköznapi élet eseményeiből, és megnövekedett fontosságú. A viadal látogatása a bali ember számára érzelmi nevelésnek számít. Minden nép a saját erőszakformáit kedveli, saját temperamentumát formázza meg és fedezi fel. A bali élet megértéséhez a kakasviadal hasonló a spanyoloknál a bikaviadalhoz. Minden nép kultúrájában tükröződnek a hagyományok és az életmódok.

Bikaviadal

Az ókorból származó multság, gyalogosok és lovasok küzdelme bikák ellen, erre a célra épített cirkuszban.

Bikaviadatok voltak a régi görögöknél, később a rómaiaknál, amikor tudvalevőleg a legnépszerűbb ünnepeket képezték a gladiátorok véres viaskodásai a fenevadakkal. A bikaviadal Európában most csak Spanyolországban tartozik a rendes multságok közé, de ott azután valószínűleg nemzeti szenvedéllyé fejlődött a bikaviadatok látogatása.

Állítólag a mórok honosították meg Spanyolországban. IV. Károly eltiltotta ezt a kegyetlen játékot, de József király, I. Napóleon testvére ismét megengedte, ezzel akarván magának népszerűséget szerezni. A spanyolok magukkal vitték Amerikába, és a bikaviadal, a dél-amerikai országokban most is virágzik.

Úgy Spanyolországban, mint Dél-Amerikában a bikaviadatoknak nagy irodalma van, számos lap, folyóirat, könyv foglalkozik ezzel az úgynevezett „nemzeti-sport”-tal.

Újabban Párizsban is próbálnak bikaviadalkat rendezni, többnyire turisztikai vonzerőként használva azt.

A spanyolországi legnagyobb Plaza de Toros (bikaviadal-cirkusz) Sevillában van, 20000 ember fér el az amfiteátrálisan emelt óriási épületben. A derék hidalgók mulattatására évenként körülbelül 1000 bika és 3000-4000 ló pusztul el, a bikákat külön telepeken nevelik szomorú sorsukra, és a jó nevelő farmoknak hihetetlen nagy presztízse van.

A középkorban a spanyoloknál a bikaviadal éppen olyan lovagjáték volt, mint a torna.

A rendes bikaviadalokat jól fizetett emberek küzdik végig, és az egészre a teljes profizmus a jellemző. Első rangú espadák nyolc-tízezer eurót kapnak egy-egy föllépésért.

A viadal lefolyása a következő: egy városi tisztviselő vezetése alatt bevonul a porondra az egész csapat.

Elöl megy pompás nemzeti ruhában az espada, (a nap hőse), ennek hivatása, hogy mesterszúrással megölje a bikát, jobb kezében meztelen egyenes kard, bal kezében a muleta, kis bot vörös posztóval a bika ingerlésére.

Utána jönnek lóháton a lándzsások (picadores) Toró-spanyol öltözetben. Hivatásuk lándzsa szúrásokkal ingerelni a bikát, gyalogosan a chulos v. capeadores, akik vörös köpönyegükkel hirtelen magukra fordítják a bika figyelmét arról, akit már-már végveszélybe döntene, szintén gyalogosan a banderilleros-ok, akik apró horgos botocskákat (banderillas) vernek a bika nyakába, ezek a botocskák gyújtóval is el vannak látva (banderillas de fuego), hogy meggyújtásuk a bika szőrét, ha már semmi egyébbel dühbe hozni nem tudják.

Mindezeket (espada, chulos, capeadores, picadores banderilleros) közösen torreadores, torreros-nak hívják.

Mikor az egész társaság fölvonult, a páholyában ülő polgármester jelt ad a játék megkezdésére. Ekkor behozzák a bikát, és megkezdődik a hajsza.

Lovasok és gyalogosok mind azon igyekeznek, hogy lehetőleg felbőszítsék a bikát. A mérges állatot a közönség tetszésnyilvánításokkal halmozza el a gyáva, félénk bikát kifütyülik.

A harc sok ügyességet, bátorságot, lélekjelenléletet kíván.

A lovak egymásután esnek áldozatul a bika szarvainak, a közönség izgatottsága egyre magasabb fokra emelkedik, tombolnak, ordítanak, kendőiket lobogtatják.

A bika sebeiből csurog a vér, és felbőszülve, bögve keres áldozatot: ekkor megjelenik az elegáns espada, s merész játékot folytatva (szinte színházi darabként adva elő) a megbőszült vaddal, amelynek végén befejezésül nyakába döfi kardját markolatáig, úgy, hogy az állat hörögve kimúlik. Egy szúrással kell kivégeznie a bikát, mert különben csak kontár.

Ha az espadának nem sikerül megölnie négylábú ellenfelét, akkor bejönnek a szolgák (matadores), akik kivégezik a megsebesített bikát, azután pedig elhurcolják.

Egy este nyolcszor, tízszer ismétlődik a vérengző játék ugyanannyi bikaáldozattal.

4.1. Agresszió a sportban

“Minden világharcos harcos önző. Az önközpontúság kötelező. E nélkül a harcos nem lehet eléggé hiteles, hogy megtegye, amit tennie kell: legyőzzön egy másik férfit erejének oly egyértelmű demonstrációjával, amelyet csak megenged ez a társadalom... Az ügy másik oldala az, hogy ha nem győz, akkor szembe kell néznie azzal, hogy alsóbbrendűként kiszolgáltatottá válik - a létező legbrutálisabb, legközvetlenebb és legkiszolgáltatottabb módon kiszolgáltatottá” (Berger, 1990.)

A sportokon belül pedig kiemelten jellemző a laikus számára a harcosság, az agresszió azokban a sportokban amelyeket összefoglalóan küzdősportoknak neveztek el. (ökölvívás, birkózás, cselgáncs, karate stílusok, kick-boks, és akár a legújabb divatú K-1 vagy ketrec harc stílusok).

De ezeken a küzdősportokon belül is a sportolóknak jól látható, és eltérő felfogásuk van a győzelem eléréséhez.

Pl. a bokszolók között is különbségeket kell tennünk:

egyesek számára a boks nagy komplexitású kéz/ szem / láb koordinációt igénylő manőverek bonyolult sorozata (itt rögtön idézném is a legendás Muhammad Alit “lebegj, mint a pillangó, és szúrj, mint a méh”) stílust, mások pedig, „a kemény öklű” harcosok azt a képességet tartják a legfőbbnek, hogy több fájdalmat okozzanak és viseljenek el, mint az ellenfelük. Ennek egyik legendás példája Mike Tyson, akiről a későbbiekben részletesen írok még.

Győztesnek születél vagy áldozatnak?

Az agresszív viselkedés rendkívül szembeötlő.

Durva, hangos, másokat lekezelő, megszégyenítő hanghordozás és kifejezések. Ez a legtöbb emberben visszatetszést kelt.

Menekülünk az ilyen főnök közeléből. Nem szívesen dolgozunk az ilyen emberrel. Már halljuk a gunyoros megjegyzését, leckéztető kioktatását, az érvelésüket figyelmen kívül hagyó, lehangoló hangoskodását. Ha tehetjük, elkerüljük az ilyen embert. Az azonban már távolról sem ilyen egyértelmű, hogy a passzív viselkedés is lehet - némi túlzással -

“ön- és közveszélyes”. Nem nehéz azonban belátni: mindig formálódó társadalmunkban, aki nem önérvényesítő módon viselkedik, az az esetek egyre növekvő számában lesz “vesztes”.

“Vesztesnek” lenni sajátos lelki állapotot jelent. A “vesztes” többnyire a körülmények áldozatának tekinti önmagát. Úgy érzi, játékszer mások kezében.

Többnyire úgy viselkedik, mint akinek nincsenek valóságos alternatívái, mintha ki van szolgáltatva általa befolyásolhatatlan külső kényszereknek. Ezért többnyire nem azt teszi, amit igazán szeretne. Rendre olyan helyzetekbe keveredik, amelyekben nem érzi jól magát. Nem nyeri el azok barátságát, akiket tisztel, és olyan társaságba keveredik, amelyet nem nagyon becsül. Szeretne mindenki kedvére tenni, mégsem nyeri el a közösség tiszteletét és megbecsülését. A legtöbb amit elért, hogy jó bolondnak tartják, akit azonban mindenki kihasznál.

Az “örök vesztes” szemben ott van az ember, aki aktívan válaszol az őt ért hatásokra, aki tud igen-t és nem-et mondani. A “győztes” a sokszor általa sem befolyásolható körülmények között is keresi és felfedezi a lehetőségeket. Semmit nem fogad el véglegesnek, megváltoztathatatlanak. Mindent úgy próbál szemlélni és kezelni, mint megtárgyalandó, akaratának és érdekeinek megfelelően újraformálható feltételeket.

A sportban a győztes / vesztes kategóriája jól körülírható, és meghatározható. A versenyeken elért eredmények, helyezések egyértelmű képet adnak arról, hogy ki a győztes, és ki a vesztes.

Vagy mégsem?

Amikor valaki második lesz, akkor egy ezüst érmet nyert, vagy egy aranyat elveszített? Magyarországon a sportban nagyon nagy eredmény kényszer van. Ha valaki „csak” második, harmadik, akkor az már vesztes. Dániában (és az északi országokban) az élsport nem a nyomasztó eredménykényszer lelki terhe, hanem a felszabadult, a mozgás öröméért végzett tevékenység, ami az élet természetes része, velejárója.

4.2. Pozitív út: az asszertivitás

A küzdelmi folyamatnak belső szabályozói funkciói vannak, amelyek a sportoló személyéből adódnak, és összefüggő, egymást befolyásoló rendszert alkotnak.

Egyik az *automatikus szabályozás*, amely reflexszerű mozgásokat, ösztönös mozgásokat, biológiai szükségletekkel kapcsolatos szabályozókat és nagyon egyszerű, teljesen automatizált, tanult mozgásokat tartalmaz.

Második az *emocionális szabályozás*, amely érzelmi jelentéssel bíró élményre, ingerre alapozódik. Az ingerre nem automatikus a válasz reakció, hanem egyénileg, érzelmi töltéstől függően alakul.

Harmadik a *kognitív szabályozás*, amely az automatizmusok helyett a tervezett, akaratossá cselekvések dominálnak. A kognitív szabályozás az alkalmazkodást, ezen keresztül a taktikai feladatokhoz nélkülözhetetlen kreativitást fejleszti jelentősen.

A három funkció közös rendszert alkot.

Az automatikus szabályzórendszer egyszerű, gyors szintetikus lefutást eredményez a válaszreakció programban. Az emocionális szabályozás a közvetlen alkalmazkodást célozza, de rugalmasságot biztosít. A kognitív kontroll próbálja elemezni, közvetíteni, felügyelni az emocionális töltés alatt lefutó szinte automatikus cselekvéssort.

Formailag is el kell választani az ellenséges, ártó szándékú agressziót, a rámenőssé, kemény, kezdeményező, és a győzelem érdekében támadó jellegű, ám mégis sportszerű, korrekt magatartást (2. és 3. kép).

Az asszertivitás (önérvényesítés) megtalálható minden sportágban, de különösen a különböző küzdősportokban szembeötlő.

Lényeges különbség, hogy az agresszív viselkedés kezelhetetlenné teszi a sportolót csapata, edzője, és önmaga számára is. Tartós eredményt nem tud a versenyző elérni, ám az asszertív sportoló személyiségjegyei magukban hordozzák a tartós siker lehetőségét.

Az asszertivitás nélkül nem alakulhat ki tartós dominancia a versenyző részéről, ami nélkül elképzelhetetlen a tartós siker.



2. kép



3. kép

4.3. Az agresszió pedagógia kezelése a kick-boxban

A sport, és az abban részt vevő sportoló tevékenysége nevelési folyamat, amely azonban nem egyenlő a sportoló nevelésének teljes folyamatával.

A sportoló sportra való felkészítése a teljesítményt növelő céltudatos pedagógiai folyamat. Szűkebb és tágabb értelemben a legkülönbébb hatások kereszttüzében, jó esetben összhatásában fejti ki tevékenységét.

A sportoló személyiségét az edzés idő alatt teljesen nem lehet átformálni, de az őt ért (akár agresszív viselkedési) hatások erejét módosíthatja.

Az edzések, versenyek alatt az edző pedagógus is, akinek feladata, hogy minden rossz értelemben vett agresszivitást letörjön, és azt jó irányba fordítsa.

A sportolás közben kialakult jó hatások azonban nem tevődnek át automatikusan az élet egyéb területeire. És ezt jó észbe kell vésnie a gyakorló edzőknek.

Ne gondoljuk azt, hogy az edzésen fegyelmezett sportoló az iskolai órákon is automatikusan az marad. Az iskola más terület, más személyekkel, más színtérrel. Mindig foglalkozunk a sportoló civil életének minőségével is. Az ott tapasztalt negatív, agresszív dolgokat az edzés folyamán értékeljük, tárgyaljuk ki. Pl. az iskolában, a szünetben verekedő sportolót, nyugodtan lehet az edzés folyamán e cselekménye miatt mondjuk fekvőtámasz büntetésben részesíteni.

Ha egy edzésen, versenyen történő agresszív sportolói megnyilvánulást (pl. bírói „stop” vezényszó utáni ütés, vagy rúgás) nem törünk, és büntetünk meg a megfelelő mértékben, akkor könnyen az ún. mesterséges megerősítő folyamatot indítjuk el. Ennek lényege, hogy a sportoló személyiségében a végrehajtott agresszív cselekedet egy pozitív, helyes tevékenységgé raktározódik. Ez azután ha többször megismétlődik, akkor egy idő után a sportoló keresni fogja ezeket a helyzeteket. Ebben az esetben már nehezen kezelhető a dolog.

Minden ilyen megnyilvánulást a lehető legrövidebb időn belül a súlyának megfelelően szankcionálni kell.

Az agresszió kezelése viszont alapvető civilizációs feladat, amely ideális esetben a családban valósul meg.

Családon belül kell megtanulnia egy gyermeknek a fikció és a valóság szétválasztását. A médiumokból az ifjúságra ömlő erőszakot is kezelni kell. Egyszerűen csak beszélni kell

róla. Végző soron azt is el lehet magyarázni egy gyermeknek, hogy mi nem szoktunk olyan megoldási módokhoz folyamodni, amelyek a filmekben, mesékben szerepelnek.

A szeretet, az elfogadás, az alapvető gyermeki szükségletek (étel, ital, biztonság) kielégítése, az empátiára való nevelés, a kölcsönös segítség nyújtása, mind az agresszió ellen hat. A sport pedig mederben tartja azt.

Néhány szót mindenképpen szeretnék ejteni az olyan családokról is, amelyek agresszióra, bűnözésre szocializálják gyermekeiket. Sokszor ez megélhetési bűnözés. Az ilyen családokban sem hiányzik a példa ereje, csak épp ellenkező előjellel. A fenyegetés a csoportos bűnelkövetés, az életben maradás előfeltétele. Nagyon sokszor figyelemfelhívó

jellege van az agresszióknak. Figyelj rám! Büntess meg! Hátha jobb helyzetbe kerülök, mint otthon.

Egy nemzetközi felmérés szerint a magyar szülő hétszer gyakrabban veri meg gyermekét, mint a külföldi. Mint az agresszió általában, a családon belüli bántalmazás is kultúrafüggő, s bizonyosan kapcsolatban van a demokratikus hagyományokkal.

Ott, ahol jól működik a társadalom, ahol a megegyezésre, egymás elismerésére figyelemmel vannak a felek, kevésbé fordulnak elő az agresszió különböző formái. Kelet-Európának sajátos történeti vonulatából, sűrűn változó társadalmi berendezkedéséből, szociológiai és kulturális hagyományaiból következően megvan a maga sajátosan agresszív jellegzetessége, a szociális kapcsolatok egyéni formátuma. Itt még a pofonok is másként csattantak az elmúlt századokban, mint a nyugatinak nevezett régiókban. Az agresszió nyílt kiélésére nagy lehetőség kínálkozott, s bizony nem is maradt el az erőfölény sűrűn előforduló bizonyítása. Itt kevésbé tanultuk meg, miként lehet az emberi agressziót a társadalom számára hasznos irányba terelni.

A közösségeket alkotó egyének személyiségének sikeres befolyásolásával az agressziót társadalmilag elfogadott keretek között lehetne tartani, s el lehetne érni, hogy a pusztítás ösztöne ne váljon uralkodó jeggyé, hogy az agresszió kiélésére humanizált formák álljanak a gyermekek és a felnőttek rendelkezésére.

Ezért is üdvözölhetjük a különböző konfliktusok kezelésére hazánkban egyre elterjedtebb mediáció módszerét, amely a felek közötti, sokszor agresszióba torkolló

ellentéteket úgy próbálja feloldani az egyeztetés technikájával, hogy végül mindegyikük úgy érezze, nem vesztesként került ki a konfliktusból.

Az agresszió átalakítása valamilyen társadalmilag is elfogadott aktivitássá, energiává a legnagyobb pedagógiai kihívást jelenti, egyben a legfontosabb eredményt is, ha sikerre vezet. Ha már egyszer az ember és gyermeke ontogenetikailag meghatározottan agresszív, akkor úgy kellene befolyásolni eme késztetéseit, hogy az előnyt – legalábbis ne hátrányt – jelentsen a közösség, és a sport számára.

Az agresszív energia levezetését elősegítő módszerek: fizikai tevékenységek (pl. mozgásos játékok), fantázia általi agresszió (például krimi író), szimbolikus agresszió (például rálegyintünk valakire).

A leghatékonyabbnak a kreativitás lehetőségének felkínálása bizonyulhat, de hát ez az az energia, amely a legnehezebben mozgósítható. Pedagógus legyen a talpán, aki egy eredendően durva és motiválatlan gyermek agresszív késztetéseit kreativitássá fejleszti...

Például a passzív-agresszív magatartásként megjelölt forma – ez a meghatározás már önmagában is elgondolkodtató, hisz az ember előzetes tapasztalatai alapján úgy véli, hogy az agresszió lényegében aktív, támadó viselkedést fed – egyik változata az, hogy a gyermek gyengén tanul. Haragszik a szülőre, a világra, de a környezete elleni agressziója ebben a passzivitásban nyilvánul meg, ami később súlyosabb ellenállássá is fajulhat. Az ilyen jelenséget a jó edzőnek ismernie, és felismernie kell.

A szerző szerint az agresszió hátterében sokszor az előítélet, a csoporttal szembeni negatív érzés húzódik meg, amelynek alapjai a sztereotípiák, vagyis egy embercsoport jellemvonásainak, motivációinak általánosítása. Az agresszió nemcsak tetteleg, esetleg verbálisan zajlik, hanem képi formában is, aminek legkifejezettebb művészeinek is mondott formája a karikatúra. A rajzban is felfedezhető az agresszió. A (gyermek) rajzokat már hosszú ideje sikeresen alkalmazzák a személyiség analizálására, de terápiás eszközként is kiváló feszültség levezető foglalatosság.

Végül egy nagyon fontos, és megszívlelendő dolog a gyakorló kollégák számára: az egyik legfontosabb dolog az agresszió kezelésében az edző önuralma, amely egyből a legjobb garancia a sportoló önuralmára is. A család nevelő hatásának, a sportoló közösség hatásának, a szülők, az edző hozzáállásának tehát alapvető szerepe van a sportoló személyiségére és további életének alakulására.

4.4. Küzdőképesség összevetése az agresszivitási tendenciákkal

A Röske SK, Szeged Bokszt Club kick-bokszt szakosztálya, és a Tigers SE felnőtt sportolóit alávettem a mellékletben található önértékelési tesztnek.

A tesztet a versenyzők edzésen töltötték ki, név nélkül, és a kitöltés után azonnal átadták részemre.

A tesztben 50 fő, 18 év feletti, férfi, sportoló töltötte ki.

A sportolók között összesen 14 magyar bajnok, és 5 db EB/VB érmes sportoló volt.

Egy adott vizsgálati területre 12 kérdés vonatkozott. Az elérhető maximum pontszám egy adott területre 36 pont volt.

Az agresszivitást vizsgáló kérdések összes pontszámában a:

(1.4.7.10.14.15.16.21.22.25.29.33. számú kérdések)

Minimum: 11 pont

Maximum: 29 pont

Átlag: 17,8 pont

Az alávető magatartást vizsgáló kérdések összes pontszámában a:

(2.5.6.12.13.17.23.27.28.30.32.34. számú kérdések)

Minimum: 5 pont

Maximum: 25 pont

Átlag: 14,2 pont

Az asszertivitást vizsgáló kérdések összes pontszámában a:

(3.8.9.11.18.19.20.24.26.31.35.36. számú kérdések)

Minimum: 13 pont

Maximum: 32 pont

Átlag: 22,7 pont

Megállapítható a vizsgált sportolói csoport egészére, hogy az asszertív viselkedési forma a leginkább jellemző, ugyanakkor inkább mondhatóak agresszív tulajdonságokkal bírónak, mint alávető magatartásúaknak.

12 kérdésből kiemelkedően alacsony (5 pont) érték is, az alávető kérdések válaszaiból adódott, még a legmagasabb adott pontszám (32 pont) az asszertív kérdéssor kapott.

4.5. Az agresszió szerepe a taktikában

A kick-bokszt felosztásában egy nyílt jellegű mozgáskészség, ami azt jelenti, hogy az alkalmazásakor a sokféleképpen elsajátított mozgások aktuálisan legcélravezetőbb variációt kell felhasználni. Ha egy versenyző jó mozgásmintákkal rendelkezik, de nem képes a megfelelő cselekvést a szükséges időpontban végrehajtani, akkor nem lehet jó versenyző. A jó végrehajtásban akadályozó tényező lehet pl. a nem kívánt mértékű agresszió.

A kick-bokszt taktikai jellegéből adódóan a képzés központi célja a döntési képességek fejlesztése, és az ezt akadályozó tényezők kiszűrése.

A páros küzdelmekben az egyéni taktika (mikor?, mit?) döntő teljesítményt befolyásoló tényező lehet.

A taktikai gondolkodás szoros összefüggést mutat a speciális sportági ismeretekkel.

A küzdelemben két alapvető tevékenység, a támadás és a védekezés szoros kapcsolatban van. A sportoló egyik pillanatban, mint védő, másik pillanatban, mint támadó szerepel.

Az agresszív sportolók inkább támadó jellegű túlsúlyt mutatnak a küzdelem során.

Ez előnyös, mert a sportoló számára előnyös ha a küzdelmi idő nagy részében irányítani tudja a küzdelmet, mert ebben az esetben képes saját elképzeléseit, harcmódorát az ellenfélre erőltetni.

Ezáltal az edzőnek támadó taktikát kell alkalmaznia ezeknél a sportolóknál. A támadó taktikára mindig a kezdeményezés birtoklásáért, a küzdelem irányításáért folyó harc jellemző. Olyan lépéseket, technikai variációkat tud végrehajtani, amelyek az ellenfél számára csak az alkalmazkodást, a védekezést teszik lehetővé. Ekkor a küzdelmet az egyik fél sorozatos, tervszerű támadási akciói jellemzik, és ezek elhárításában merül ki az ellenfél tevékenysége. A támadások elhárítása közben bekövetkező védekezési hiba hozza meg a támadás eredményét, a pontokat, esetlegesen a K.O. győzelmet.

A kick-bokszt alkalmazott technikát igényel. Ez azt jelenti, hogy a technikai elemek gyakorlása közben a taktikai felhasználás az alapvető oktatási szempont. Ez arra figyelmeztet, hogy a technika oktatásakor a taktikai alkalmazás eleve kapjon vezető szerepet. Az egyes kombinációkat, formákat sokat kell gyakorolni, de ne váljon mechanikus sulykolássá.

4.6. Az agresszió szerepe az edzés- és verseny munkában

A sportolók személyiségvizsgálatával kapcsolatosak azok az eredmények, miszerint az élsportolók az átlagnál erőteljesebbek, agresszívak, sikerorientáltabbak, jobban tűrik a fájdalmat, pszichésen jobban terhelhetők. Találón állapították meg a sportoló személyiségére vonatkozóan, hogy „az élversenyző tünete a siker”.

Ezért megállapítható, hogy a siker elérésének érdekében könnyebben munkára foghatóbb az élversenyző, mint az olyan társa aki mondjuk csak hobby szinten űzi a sportot.

A teljesítményorientációhoz kapcsolódó siker, vagy kudarc élményének nagysága személyenként változó, az egyén igényszínvonalának realitásától függ. Ennek pedig a helyes önismeret az alapja.

A teljesítmény orientáltság, egy erős, határozott motiváltságot, a teljesítmény eredményével kapcsolatos magasabb igényszínvonalat, siker utáni vágyat alakít ki a sportolóban. Ez mindenképpen magas fokú idegfeszültséggel jár, amely fokozódik ha ez a hármas egység (teljesítmény motiváltság - sikervágy – igényszínvonal) kapcsolatrendszere megbomlik.

Ennek a kudarc élmény kezelésének lehet az egyik megnyilvánulása lehet az agresszió is.

Tehát az edzőnek figyelni kell, hogy a sportoló mit vár el magával szemben, és az azonos-e az edzői elvárással? Ha ezek nincsenek egy szinten, akkor könnyen konfliktushoz vezethet. Az ebből adódó konfliktus lehet pl., hogy egy verseny alatt túl nagy elvárásokat teszünk a sportoló eredményessége felé, és ez szemmel láthatóan elmarad majd, a sportoló egyik megnyilvánulása lehet, hogy a mérkőzés vége felé, amikor már érzi, tudja, hogy „ez a hajó elment” szabálytalankodik, sportszerűtlen viselkedést tanúsít az ellenfelével szemben, pl. szándékosan öv alá rúg.

Magyarán az edző az edzőmunkában, az edzések, versenyek felépítésében vegye figyelembe, hogy a kudarc esélyét, az ebből adódó agresszió megjelenését a lehető legminimálisabbra csökkentse.

Egy másik többször előforduló esemény lehet, ha a versenyfelkészülés során a gyakorló küzdelmek alkalmával az agresszív viselkedési jellemezőkkel bíró sportolót sorra nála kisebb tudású, kevésbé eredményes sportolóval bunyóztatjuk.

Ekkor látható lesz, hogy az agresszív viselkedés a második harmadik küzdelemnél előkerül, a sportoló megérzi a vérszagot, és úgy lesz vele, hogy itt az idő élezni a kését a kisebbeken.

Véleményem szerint a túlzott agresszióval ellátott versenyzőt lehetőség szerint gyakran versenyeztessük edzésen belül nála nagyobb tudású sportolóval szemben. Az ellenfél nagyobb technikai tudása, ereje segíthet „megnyugtatni” a sportolót.

Ugyanakkor azt is megállapítom, hogy az agresszív sportolót könnyebben lehet ösztönözni az edzésfeladatok elvégzésére. Szívesebben, és többet vállalnak a feladatok végrehajtásából a társaiknál. Végeztem többször olyan kísérletet edzésen belül, hogy a sportolóknak elmondtam az aznapi edzés feladatokat, edzés adagokat. Ezeket tudatosítottam, és hangsúlyoztam a sportolóknál. Ám ezek elvégzése után még kiadtam egy plusz, és lehetőleg nehéz feladatot. Pl. edzés végén még 3x600 méter lefutása időre. Szinte mindig bebizonyosodott, hogy az agresszívbab, de fegyelmezett sportoló a többiekől jobb időeredményt ért el, hiszen dolgozott benne a düh, a méreg, így önmagát ösztönözte jobb, gyorsabb teljesítmény elérésére.

4.7. Az életben nyuszi, a ringben oroszlán?

A múlt századot a gének évszázadának nevezhetjük, hiszen nemzetközi összefogás eredményeként feltárult előttünk a teljes emberi génállomány. A tudósok – köztük magyar kutatók – megfejtették az emberi génállomány mindeddig rejtve maradt üzeneteit.

Tudjuk tehát, hogy melyek azok a gének, amelyek az agresszív késztetéseinkért felelősek. Márpedig ha valóban a gének határoznak meg mindent, akkor eleve elrendelt magának az agresszióknak a megjelenése is az egyén viselkedésében. Mindezek tudatában jogos a kérdés, hogy tehet-e egyáltalán valamit a pedagógia és egyre közelebb társa, a pszichológia, ha a gyermeket öröklött génkészlete mindenképpen agresszióra készíteti.

Befolyásolhatja-e egyáltalán a környezet az emberi viselkedést? Erre minden tudományág képviselőjétől egyértelmű igen a válasz, még akkor is, ha a megítélésben fokozatbeli eltérések azért tapasztalhatók.

A vizsgálatok szerint a gének valóban fontos előrejelzői az emberi sorsnak, egyéni életkilátásnak, egészségügyi történéseknek s tulajdonképpen minden örökléssel szerzett adottságunknak. Szondi Lipót néhány évtizede tett kijelentése, miszerint az ember előre megválasztja betegségeit, szerelmeit, még halálát is, most, hogy már – majdnem – mindent tudunk a gének szerepéről, lényegében igaznak bizonyul. Szondi nem genetikai, hanem pszichológiai alapon tette kijelentését, ami vélhetően így is igaz, mert a pszichés történések alapvetően genetikai alapon zajlanak személyiségünkben.

Mindezek után ismételten adódik a kérdés: befolyásolható-e egyáltalán az emberi agresszió. A kifejtettek alapján a válasz újra igen, de igazán hatékonyan csak bizonyos korlátok között történhet.

Az egyénnek egyidejűleg több szerepe (státusza) is van. Szerepkészlettel rendelkezik, aszerint, hogy milyen különböző emberi csoportokhoz tartozik a sporton kívül. Hogy ezek a csoportok milyen elvárással vannak vele szemben, s ez mennyire felel meg, vagy sem egyéniségének, képességeinek, egymás mellett játszható státuszokat eredményez. Ám ezek konfliktusokat is okozhatnak.

Ugyanis csak az olyan szereppel tudunk azonosulni, amelynek a jelentőségével tisztában vagyunk, és amelynek a hiábavalóságával tisztában vagyunk, annak az eljátszása is nehézséget okozhat. Az ilyen szerepjátszás hamis, nem állja ki a nehezebb helyzetek próbáját, előbb utóbb konfliktushoz vezet. Sok esetben találkoztam már a munkám során nagy darab, kigyúrt, body builderrel aki az éjszakában dolgozott discokban, rendezőként. A kondi teremben a szigorú, félelmetes harcos, az oroszlán nimbuszát lebegtetik maguk körül, de a munka során azonnal kiderül, hogy az első komolyabb konfliktus kialakulása esetén háttérben szeretnek maradni, eltűnnek a tömegben. Tehát valójában nyuszik...

Tehát az aki az élet egyéb területein agresszíven viselkedik, az majd a sport keretei között is megvillantja ezen tulajdonságait.

4.8. A hétköznapi agressziót segít legyőzni a kick-bokszt?

Az agresszió már gyermek korban megjelenik. A fiúk kb. 12 éves korig verekszenek, tehát náluk az agresszió nagyon komoly fizikai aktivitásban fog megjelenni. Az agresszióban a funkció örömet vezet le, ebben az esetben a mozgásnak meg kell lennie. A lányok még a fiúknál is agresszívebbek, csak mások az eszközeik. Náluk a tárgyakhoz kötődő agresszió nagyon magas 10-12 éves korig. Mindent meg akar szerezni magának, és nem akarja odaadni másnak. Verbális agressziót és kisebb fizikai agressziót használnak, pl. hajhúzás, karmolás.

Mind a fiúknál, mind a lányoknál ezeket az agresszív viselkedési formákat kezelni kell. Akiénél nem kezelik, azok felnőtt korukra agresszívek maradnak.

12-15 éves kor között, az úgynevezett pubertás korszakban az agresszió egy másfajta megjelenési formája jön elő. A verbalizáció, vagyis a szóban történő vitatkozásnál, ha látom, hogy vesztésre állok, akkor egyszerűen ott hagyom az illetőt. A gyerek pénzt kér az apjától, az nem ad neki, erre a gyerek rávágja az ajtót. Ezek után úgy érzi, hogy őt nem szeretik, rossz az otthoni légkör, és néha még el is szöknek otthonról.

15-16 éves korra alakul ki a szabályozott agresszió, amikor már nem ordibál, nem hisztizik a gyerek, hanem az eszét használja, logikával oldja meg a problémás helyzetet. Aki erre a korra pszichésen nem nő fel, azok közül kerülnek ki inkább az agresszív felnőttek.

Arra mindenképpen figyelniünk kell, hogy az agresszió lehetősége ne legyen a jutalom része. Mondhatni kutyaharapást nem szőrével gyógyítunk ebben az esetben.

Az agressziót nem lehet „gyógyítani” úgy, hogy engedékenyek vagyunk vele szemben, sőt jutalmazuk az agresszív megnyilvánulásokat, annak reményében, hogy egyszer csak elfogy a belső készlet.

A büntetés hatására a nyílt agresszió mennyisége csökkenni fog. Itt azonban nagyon pontos definícióra van szükség az edző részéről. Tudni kell, hogy mit mikor, miért, és milyen mértékben büntetünk, ráadásul mindezt következetesen tegyük. A frusztráció-

harag törvény értelmében minden olyan büntetés, amelyet a sportoló méltánytalannak tart, de az újabb büntetés miatti félelme miatt tűrésre, megaláztatásra kényszerül, növelni fogja haragját, agresszív tendenciáit.

Főleg gyermek korú sportolókra igaz, hogy a túlzott edzői szabályok, keretek, állandó beszabályozott tevékenységek pont az életben okoznak majd hétköznapi agressziót. Amikor nincsenek jogai, nem nyilváníthat véleményt, összegyűlt haragját, indulatait azonnal szabadon ereszti miután kiszabadul a edzés adta keretek közül. Sajnos ilyen szituációkra is láttunk már példát a kick-boxon belül.

4.9. Az agresszió kiélése a kick-boxban

A kiélés azt jelenti, hogy az ember egy hajtóerőt vagy egy azzal egyenértékű kondicionált viselkedési mintát önmegtartóztatás nélkül követ.

Ez könnyen a társadalom rovására mehet, s az egyedet is súlyosan károsítja, ezért a kiélés csak kanalizáltan (valamilyen mederbe terelten) lehet kívánatos. Nem mindegy, hogy az ember felgyülemlett agressziós tendenciáit testi-szellemi teljesítményekben éli-e ki, vagy destrukcióban. Ha a pesszimista megközelítésből indulok ki, akkor azt kell mondani, hogy az agressziós tendenciáit az ember általában a sportban (agresszív hadonászásaival, a bíró szidalmazásával, sportszerűtlen magatartással) élje ki, mint inkább azt, hogy telefonfülkét rongáljon, falra firkáljon, kábítószeressen, lopjon, csaljon, raboljon... Talán az ország is jobban járt volna mondjuk, ha Kulcsár, Zuschlag is inkább sportolni jár valahová...

Például amikor sikertelenség ér bennünket, első reakciónk lehet a düh, és a bizonyítási vágy, mely szerint "azért is megmutatjuk". Ilyenkor az agresszió növekedése a motivációt növeli. Lehet egy másik reláció is az agresszió és a motiváció között. Ebben az esetben nem a motiváció és az agresszió közti egyenes arányosság a lényeges. A motiváció és az agresszió összege az, ami ha egy kívánt szintet elér, létrehozza a cselekvést.

Az oroszlan köztudomásúan lusta állat, és ha nem muszáj, nem vadászik. Amikor azonban kellőképp éhes, a motivációja megnő a vadászatra, miközben agressziós szintje még nem emelkedett. Vagy egy másik példa: tinédzsereknél gyakori, hogy a fiúk és a lányok úgy hívják fel magukra a figyelmet, hogy cukkolják egymást. A másik fél agresszivitásának kiváltásával érhető el, hogy odafigyeljenek ránk, jóllehet a másik fél motivációja a szerelemre eredetileg csekély volt. Sportolói példára vetítve lehet látni olyan (főleg profi boxolókat, ketrec harcosokat) akik a ringben lépés előtt pofozzák magukat, vagy az edzőjükkel pofoztatják magukat. Ennek a lényege ugyanaz, mint az oroszlan esetében. Elindul a ring felé, mert bunyózni fog, de ahhoz, hogy ezt megfelelően magas szinten tegye szüksége van egy kis mesterséges agresszióra.

A harag, az agresszió azonban veszélyes dolog. Ha valami nem megy, agresszívek leszünk, és ilyenkor olyan dolgokat követhetünk el, mellyel csak távolabb kerülünk a várt sikertől. A verbális agressziót is vissza kell fogni, mivel az is segít abban, hogy cselekedetem agresszívvá váljon.

Néhány, elsősorban felnőtteken végzett pszichikai kísérlet azt bizonyítja, hogy a felingerelt kísérleti személyek közül azoknak, akiknek a számára agresszív lehetőséget biztosítanak, a későbbiekben kevesebb nyílt agressziót produkálnak, mint a másik csoport, akiknek nem volt lehetőségük hasonló agresszív leereagálásra.

Más kísérlet (EKG, EEG vizsgálatok) arra a következtetésre jutott, hogy az agresszió levezetésének nyílt lehetősége feszültség csökkentő hatással van az egyénre.

Gyakorlatra átvezetve a túlzottan feszült, és agresszív hajlamú sportolókkal az edzések folyamán a bemelegítés után célravezetően következhet egy zsák munkás szakasz amelyben különösebb megkötés nélkül levezetheti agresszióját a versenyző a zsákkal szemben. Ezen, mondjuk 3x2 perces munka elvégzése után sokkal hatékonyabban, és eredményesebben lehet az edzés fő részét elkezdni.

Az agresszív katarzis tehát bizonyos körülmények között tehát valóban létező emocionális élmény.

4.10. A nagy „agresszor”: Tyson

Tyson igazi gettógyerek volt. Anyja nevelte, aki látástól vakulásig dolgozott, így a kisfiú idejének nagy részét az utcán töltötte. Visszahúzó és félénk gyerek volt, selypes, lányos hangon beszélt, ezért kis tündérfiúcskának csúfolták, társai állandóan piszkálódta vele és kínozták. Egyszer azonban túl komollyá fajult a kegyetlenkedés: feltett galambjainak egyikét elkapták és megölték, mire ő visszavágott - és sikerrel.

Jutalmul befogadták maguk közé azok, akik a gyengékre és védtelenekre vadásztak: durva verekedő és tolvaj lett belőle is, akinek egyenes út vezetett a javítóintézetbe. Tizenéves korára kemény bűnözővé vált. Egyszer az intézetbe látogatott Muhammad Ali, aki olyan mély benyomást tett rá, hogy elhatározta, megtanul boksizolni. Kapott is rá engedélyt, azzal a feltétellel, hogy elkezd rendszeresen tanulni, és jól viseli magát.

Káprázatosan fejlődött a bokszban: nagydarab volt és erős, amihez meglepő gyorsaság és mohó tanulásvágy is társult. Ráadásul volt egy sajátos ütése, amely később a védjegyévé is vált: elsőprő, knockoutoló egyenese. Nemcsak a ringben fejlődött szembeszökően, hanem azon kívül is, úgyhogy az örgedő bokszmenedzser, Cus D'Amato, aki annyit hallott róla, hogy elment megnézni a saját szemével, kivehette az intézetből, és elvihette magával híres catskilli boksziskolájába.

D'Amato volt az, aki Floyd Pattersont, az egykori fiatalos bűnözőt a valaha volt legfiatalabb nehézsúlyú bokszvilágbajnokká képezte, és szeretett volna még egyszer remekelni. Tysonban látta meg ennek az ígérését. Tyson tehát egészen fiatal korától a legmagasabb bokszbajnoki címre trenírozták. Gyors sikereket ért el: tizenöt évesen elnyerte az országos ifjúsági bajnoki címet. Más teendőit viszont elhanyagolta: ugyanebben az évben kirúgták az iskolából. Tizenhét éves korára megvédte ifjúsági bajnoki címét, megnyerte az amerikai országos bajnokságot és az Országos Aranykesztyű Tornát. Tizennyolc évesen lett profi. Eddigre már félelmetes híre volt: mindenki tudta róla, hogy az ellenfelei gyakran inkább visszalépnek, semhogy megkockáztassák halálos kiütését. Tysonból legendás szörnyeteg lett: a leendő bajnok, akinek bokszolói képességei túlfejltek, szociális készségei alulfejltek - és ekként is kezelte
mindenki.

Olyan rendkívüli ereje volt, hogy nemcsak a nehézsúlyú világbajnoki cím várományosának tekintették - ez sokak szemében már csak idő kérdése volt -, hanem azon kevesek egyikének is, akik helyet kaphatnak az ökölvívósport örök panteonjában.

Mert látott-e a világ ilyen kemény, ilyen kegyetlen harcost? Akármilyen is a válasz, Tyson-t Vas Mike-ként kezdték emlegetni.

S a világbajnoki cím is hamar eljött, bár Cus D'Amatónak már későn: ő meghalt, mielőtt álma valóra vált volna. Tyson ekkor még csak húszéves volt. Mindössze húsz hónap kellett mindehhez; ő volt minden idők legfiatalabb nehézsúlyú bajnoka, és mindenkinél rövidebb idő alatt ért el idáig. Emellett milliommossá is vált, s jó kilátásai voltak arra, hogy ő legyen a leggazdagabb ember a sportvilágban, vagy esetleg akár az első sportoló-milliárdos a történelemben.

Tyson szupersztár lett, aki minden vágyát kiélheti. Az ő vágyai csaknem kizárólag a nemiség körül forogtak, merthogy a társasági életet sehogyan sem tudta megszeretni. A bokszon kívül csak a nők érdekelték. Szexuális hőstettei, mint például csoport szex prostituáltakkal, fogdosásos, mutogatós és zaklatásos incidensei, meg hogy nőket üldözött.

D'Amato halála felborította ennek a még mindig nagyon fiatal, a hirtelen rászakadt gazdagsággal és népszerűséggel küszködő férfinak a lelki egyensúlyát.

Egyre gyakrabban bújt ki a szigorú edzésrend alól, újra a régi útjait kezdte járni, és ez egyre több gondot okozott. Ragadozó szexuális szokásai miatt folyton kínos ügyekbe keveredett, amelynek csúcsaként nemi erőszak vádjával börtönbüntetésre ítélték. (4. kép)

A börtönből kiszabadulva is újrakezdte a profi boxot (más választása sem volt, hiszen pénzt kellett keresnie...), de az agresszív hajlama már a ringen belül is elérte a sportszerűtlenség határát. Emlékezetes meccset bunyózott Evander Holyfield-el, akinek leharapott egy darabot a füléből a mérkőzés közben...

Azt az agresszív, hatalmas erővel támadó, ellenfelét felemészteni akaró Tyson-t imádták a nézők. Az agresszív utcagyerek Tysonra már csak a bulvár sajtó volt kíváncsi, majd idővel már az sem...

Miből fakad az ő agresszív lény?

A modern olimpiákat eredetileg köztudottan a részvétel kontextusa hívta életre, de kevesen tagadnák, hogy az effajta idealizmus helyét már rég átvette a verseny, azaz a győzni akarás kontextusa. Ez Tysonban megalapozta a jellegzetes stílusát, amely az ökölvívását jellemezte.

Másik része a civil élete.

Ha a társadalmi hatalomtól való megfosztottság növeli a "keményfiú" kontextus vonzerejét, akkor a faji egyenlőtlenség a fiatal fekete férfiak számára valószínűleg még vonzóbbá teszi ezt. De akármilyen is a helyzet, Tyson nyíltan belehelyezkedett ebbe a kontextusba. Egyszer az utcai bűncselekményekben való részvételéről nyilatkozva azt mondta: "Nem mondhatom, hogy belerángattak... én akartam, hogy rángassanak bele. Tudtam, hogy nagyot fogok koppanni a végén, hogy baj és börtön lesz belőle -- de azt akartam, hogy elfogadjanak. Úgyhogy megcsináltuk azokat a dolgokat." (*KO Magazine*, 1986)

Tysonnak sport az volt, amit az olyan rohangáló-ugráló bolondok (ahogy ő nevezte), mint Magic Johnson és Michael Jordan és Larry Bird csinálnak. Amit saját maga csinált, az túl volt a sporton. Gladiátori küzdelem volt, és Tyson számára olyan törvényei voltak, amelyek előhívták a legsötétebb ösztönöket - az elnyomottak dühét. Olyan vonás volt ez, amelyet elfogadott, sőt üdvözölt magában és másokban... ő volt az irgalmat nem ismerő harcos.

Tysont ugyan nem ejtették a fejére, de védjegye, ahogy jelentős teljesítményeiből kitűnik, mégis a meccs elején való gyilkos kiütés volt. Tyson minden jel szerint azzal a felfogással azonosult, amely a bokszot büntetésre és rombolásra szóló jogosítványnak tekinti.

Ő volt a totális romboló. Nemcsak hogy kitanulta a felnőtt férfiak megverésének alfáját és ómegáját, de őseredeti szenvedéllyel és gyönyörrel tette a dolgát.

Még 1986 februárjában, miután hat menetben megállította Jesse Fergusont és először jelent meg a helyi tévén, félmosollyal azt mondta az újságíróknak: „A negyedik menetben megláttam a rést ahhoz a felütéshez. Mindig az orruk hegyén próbálom elkapni őket, hogy bevágjam a csontot az agyukba"

Akár „fekete szuper kannak” látta magát Tyson, akit a hím nemi ösztön kontextus "hajt", akár egyszerűen tékozlásra jogosult szupersztárnak, az életrajzok tele vannak a szexuális étvágyáról és az ebből származó bajokról szóló történetekkel. Lehet, hogy a huszonnégy prostituálttal eltöltött csoport szexes este olyasmi, amit minden fiatal férfi, akinek ablakon kidobni való pénze van, szeretne; az is lehet, hogy szexuális zaklatási afférai, hogy például a női parkoló őrt lefogta és csókot követelt tőle, olyan fiatal férfi cselekedetei, akinek grandiózus képzei vannak a hírességével járó jogokról.

Az is lehet, hogy bár nyilvánvaló élvezettel okozott fájdalmat a szexben, ez mindig közös megegyezésen alapult, mégis, a Tyson szexualitásáról kirajzolódó kép mindent egybevetve az agresszíven gyakorolt férfivágyat mutatja meghatározónak. Egyenes út vezet innen az alkalmi partner megerőszkolásához, ahogy ez végül Tysonnal is történt....

Ezekből az tűnik ki, hogy Tyson valamennyi fontos kontextuson belül mindig az elérhető legférfiasabb pozíciót foglalja el: a gettóban "nehézfű", a bokszt ringben az abszolút győzni akarás vezeti, a ringen kívül mértéktelenül kihasználja szupersztár-helyzetét, kiváltképp a szexualitás terén, ahol a "nagy kan" kontextus van túlsúlyban.

Egy mondás szerint: "kiveheted az embert a gettóból, de nem veheted ki a gettót az emberből". Ezt használták közönségesen Tyson önromboló, agresszív viselkedésének magyarázatára.

A fiatal Tyson, aki félénk, szelíd és pösze volt, kis tündérfiúcskának csúfolták, és kegyetlenül bántak vele a gyengeség jeleiért. Az ilyen megfélemlítés nyilván szorongással töltötte el. Végül visszavágott, és csatlakozott a "ragadozókhöz". Ez minden bizonnyal döntő pillanat volt. Aztán, már megrögzött bűnözőként, elhatározta, hogy bokszolni akar tanulni. A bokszt egyik kontextusa, mint korábban láttuk, a "keményfiú"-kontextus, csak még erőteljesebb változatban: az a törekvés, hogy újra és újra bebizonyítsd, te vagy a legkeményebb. Nem te és a bandád, hanem egyedül te magad. Akár a szorongás tartós kordában tartásának vágya vezérelte ezt az azonosulást a boksszal, akár nem, annyi bizonyos, hogy ahhoz, hogy valaki bokszolóként sikeres legyen, meg kell tanulnia uralkodni a félelmen.

Ezt Tyson nem tette meg, és az élet minden területén agresszív, durva viselkedéssel palástolta.



4. kép

5. Összegzés

Bízom benne, hogy aki elolvasta a dolgozatom, belátja, hogy az agresszió a szükséges velejárója a mai modern kick-boxnak, csak a jó arányt, a helyes irányt és a jó adagolást kell megtalálni, hogy a siker megszülethessen.

Mert ebben a sportban a küzdelem, a versenyzés a legfontosabb. Minden edző, sportoló a küzdelmet ma már nem élelemért, nem földért folytatja, hanem a sportsikerekért. Ennek eléréséhez pedig már nem csak kick-boxban, hanem sok másik sportágban is szükség van arra, hogy a sportoló a sporttevékenysége során megfelelően agresszív legyen.

Záró gondolatnak pedig hagy idézzem a jó, és szükséges agresszió kapcsán, azt a lebilincselő jelenetsort Edward Zwick, *Az utolsó samuráj* (2006) című lenyűgöző filmjéből (5. kép), a záró csata jelenetben, amikor a samurájok vezére Katsumoto (Ken Watanabe), ezt mondja Olgren századosnak (Tom Cruise) a vállára dőlve:

„.... Minden tökéletes.... minden így tökéletes ...”



5. kép

6. Felhasznált irodalom:

AKADÉMIAI KISLEXIKON (1990) :

- Akadémiai Kiadó, Budapest

ATTKINSON & HILGARD (2005) :

- *Pszichológia* Osiris, Budapest

BÍRÓNÉ NAGY EDIT (2004)

- *Sportpedagógia* Dialóg-Campus, Budapest

DR. MAROSÁN GYÖRGY (1999) :

- A mindennapi élet és kommunikáció

DR. RANSCHBURG JENŐ (2004)

- Félelem, harag, agresszió, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

KONRAD LORENZ (1977) :

- *Válogatott tanulmányok* Gondolat, Budapest

MINDENTUDÁS EGYETEME (2004) :

- *Csányi Vilmos: Az emberi természet biológiai gyökerei*, Kossuth Kiadó, Budapest

NÁDORI LÁSZLÓ (1991.):

- Az edzés elmélete és módszertana, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

HELLER, P. (1989)

- *Tyson. In and Out of the Ring*. Robson, London

7. 1. Melléklet (önértékelési teszt)

Az alábbi kérdőív segít meghatározni az ön személyes beállítódását. Válaszolva az alábbiakban megfogalmazott állításokra, amelyek a mindennapi helyzetekben szokásosan követett viselkedésre kérdeznek rá, kérem, döntse el, milyen mértékben érzi önmagára jellemzőnek az állítást és írja a kérdés után saját döntésének megfelelő számot:

Egyáltalán nem igaz = 0

Esetenként igaz = 1

Többnyire igaz = 2

Mindig igaz = 3

Önértékelési kérdőív: Személyiségi profilom.

1. Ha egyszer megfogalmaztam véleményemet, kitartok mellette, amíg csak lehet, nem szívesen változtatom meg.
2. Igyekszem alkalmazkodni az elvárt viselkedési formához, még akkor is, ha magam nem ezt választottam volna szabadon.
3. A személyes összeütközések során hangom megőrzi nyugodt és átlagos szintjét.
4. Képes vagyok olyan hosszan az emberek szemébe nézni, hogy ezzel zavarba hozom őket.
5. Kényelmetlenül és gyámoltalannak érezném magam, ha hirtelen egy krízishelyzetet kellene kezelnem.
6. Ha ideges vagyok, sokszor remeg a hangom és tördelem a kezem.
7. Gyakran felemelem a hangomat, ha azt akarom, hogy az emberek végre megértsék, mit akarok.
8. Nem szeretek másokon gúnyolódni és azt sem szeretem, ha mások teszik ezt velem.
9. Azt gondolom, hogy az ember - bár gyakran kerül kellemetlen és kényelmetlen helyzetbe - ura kell, legyen viselkedésének.
10. Határozottságommal könnyen el tudom fogadtatni véleményemet, és érvényesíteni tudom akaratomat, még mások ellenében is.

11. Általában akkor sem vagyok ideges és bizonytalankodó, amikor a helyzet valóban nagyon kényelmetlen.
12. Sokszor szemlélem nagyon kritikusan saját viselkedésemet és cselekedeteimet.
13. Nehéz számomra az olyan emberek szemébe nézni, akikkel valami problémám, konfliktusom van.
14. Gyakran megtörténik velem, hogy ha belemelegszen, nagyon vehemensen és hangosan vitatkozom.
15. Az emberek viselkedése az érdek szolgálatában áll, és én, ha ezt szükségesnek látom, keményen érvényesítem is érdekeimet.
16. A nekem fontos dolgokban makacs vagyok, és így, többnyire elérem azt, amit akarok.
17. Sokan mondják, hogy gyakran bizonytalan és tétovázó a viselkedésem.
18. Meghallgatom, és tekintetbe veszem más emberek véleményét, de mindenekelőtt a saját érdekemet tartom szem előtt.
19. Természetesnek tartom, hogy az emberek harcolnak érdekeikért, és furcsállom, ha feladják, mielőtt megpróbálták volna érvényesíteni.
20. Hiszek abban, hogy ha nyíltan elmondom, mit érzek az adott helyzetben, ez segít abban, hogy világosabban megértsük egymást.
21. Ha bárki megpróbálna erőszakoskodni velem, az kamatostól visszkapja és majd tanul belőle.
22. Nem tudom elviselni a “tutyimutyiságot”. Ha ilyen emberrel kerülök kapcsolatba akár gúnnal is, de kifejezésre juttatom, hogy mit gondolok felőle.
23. Nagyon kényelmetlenül érzem magam, ha valaki kritizálnak engem, amiért nem voltam ügyesebb.
24. Ha megpróbálnak rávenni arra, hogy megtegyek valamit, amit egyébként nem szeretnék, akkor általában el tudom érni, hogy kölcsönösen kielégítő kompromisszumot kössünk.
25. Ritkán látom valódi okát annak, hogy az emberek kritizáljanak engem.
26. A problémákat általában a párbeszéd és a tárgyalás segítségével kísérem meg megoldani.
27. Nehezemre esik elmondani az emberek szemébe, hogyan érzek felőlük, és mit akarok tőlük.

28. Belenyugszom és hagyom, hogy az emberek saját ötleteiket kövessék, még akkor is, amikor az enyém jobban látszik.
29. Ha az emberek nehéz helyzetbe kerültek, úgy gondolom ezért általában csak maguknak, tehetnek szemrehányást.
30. Sokszor akkor is nehezen tudom megvédeni saját álláspontomat a vitákban, ha egyébként nekem van igazam.
31. Megfigyeltem, sokat tanulhatok abból, hogy meghallgatom az engem kritizálókat.
32. Nem szeretem az erőszakos embereket, mert igazam ellenére, könnyen elnyomnak engem.
33. Az érzelmek kinyilvánítása többnyire a gyengeség jele, ezért magam csak ritkán teszem ezt meg.
34. Mindig beleélem magam mások helyzetébe, megértem őket és magaménak érzem személyes problémáikat.
35. Szeretek kitartani álláspontom mellett, és változtatni csak kölcsönös kompromisszum esetén változtatok, vagy ha meggyőztek.
36. Világosan megmondom az embereknek véleményemet, de nem törekszem zavarba hozni őket.

Kiértékelés (kérdések száma):

Agresszív: 1 4 7 10 14 15 16 21 22 25 29 33

Alávető: 2 5 6 12 13 17 23 27 28 30 32 34

Asszertív: 3 8 9 11 18 19 20 24 26 31 35 36

7. 2. Melléklet (fotók)







8. Szerzői nyilatkozat

Alulírott, Papp Róbert (Szeged, 1973. 02. 04.) kinyilatkozom, hogy a fenti szakdolgozat saját szellemi termékem.

Szeged, 2008. március 30.