

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



# **Bakalářská práce**

Veronika Kubešková

**Psychologické souvislosti výcviků orientovaných na zvládní  
vzteku**

**Psychological aspects of trainings oriented on anger  
management**

Praha, 2016

Vedoucí práce: PhDr. David Čáp

*Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce PhDr. Davidu Čápovi za cenné rady, interní materiály, inspiraci a především za podporu a pozitivní přístup v průběhu psaní bakalářské práce.*

*Dále chci poděkovat Karlu Netikovi, Anně Wackermannové, Zdeňku Trávníčkovi a Ivaně Noemi Švábkové za poskytnutí odborných konzultací.*

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 11.4.2016*

.....

*Veronika Kubešková*

## **Abstrakt**

Následující bakalářská práce se zabývá výcviky zvládnání vzteku, které jsou určeny především pro násilné jedince neovládající svůj hněv a agresi. Práce je rozdělena na dva celky. Prvním celkem je literárně-přehledová část a druhým je návrh výzkumu. Literárně-přehledová část mapuje cíle výcviků, průběh výcviků a principy, na kterých dané výcviky stojí. Stěžejní část práce představuje a popisuje konkrétní metody, techniky a nástroje využívané v rámci výcviků zvládnání vzteku. Poslední část teoretického celku je věnována efektivnosti výcviků a prvkům, které zvyšují jejich účinnost. Návrh výzkumu se zaměřuje na změny postojů účastníků před zahájením výcviku a po absolvování výcviku. Rovněž se zabývá samotnou efektivností výcviků zvládnání vzteku v České republice.

## **Klíčová slova**

Vztek, výcvik zvládnání vzteku, násilí, metody výcviků, efektivita výcviků

## **Abstract**

The following bachelor thesis is focused on anger management training that is designed mostly for aggressive individuals who cannot manage their anger and aggression. The work is split into two units. The first unit is a literary-synopsis part and the second is a research proposal. The literary-synopsis unit describes the training objectives, their process and the principles that are essential for the trainings. The key part introduces and describes the concrete methods, techniques and tools that are used for the anger management trainings. The last part of the theoretical unit is dedicated to the effectiveness of the trainings and the elements that raise their efficiency. The research proposal is focused on the changes of participants' attitudes before and after the training. It also deals with the efficiency of anger coping trainings in the Czech Republic.

## **Keywords**

Anger, anger management, violence, training methods, efficiency trainings

# Obsah

Úvod.....	8
1. Vztek.....	10
1.1 Negativní vlastnosti vzteku .....	10
1.2 Pozitivní vlastnosti vzteku .....	10
1.3 Nezdravé formy zvládání vzteku .....	11
2. Výcviky zvládání vzteku .....	12
2.1 Cíle výcviků .....	13
2.2 Elementy působící na průběh výcviků .....	14
2.3 Metody, nástroje a principy výcviků zvládání vzteku .....	17
2.3.1 Charakteristiky kognitivně-behaviorální terapie využívané v rámci výcviků zvládání vzteku .....	17
2.3.2 Charakteristiky a principy jiných přístupů využívaných v rámci výcviků zvládání vzteku .....	18
2.3.3 Konkrétní metody a nástroje.....	19
2.4 Efektivnost výcviků zvládání vzteku .....	29
2.4.1 Studie zabývající se efektivností výcviků zvládání vzteku .....	30
2.4.2 Prvky zvyšující efektivitu výcviků zvládání vzteku.....	32
3. Návrh výzkumu.....	36
3.1 Popis výzkumného problému, cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	36
3.2 Výzkumný vzorek .....	37
3.3 Výzkumné metody .....	38
3.3.1 P-dotazník .....	38
3.3.2 V-V Dotazník.....	38
3.3.3 Polostrukturovaný rozhovor .....	39
3.4 Proces sběru dat.....	40
3.5 Analýza dat.....	40

3.6 Diskuze.....	40
Závěr .....	43
Seznam použitých zdrojů.....	45
Příloha č. 1: P-dotazník.....	50
Příloha č. 2: V-V Dotazník .....	52
Příloha č. 3: Otázky pro polostrukturovaný rozhovor .....	57

## Úvod

Tématem předložené bakalářské práce je problematika výcviků orientovaných na zvládnání vzteku. Práce se zaměřuje především na psychologické souvislosti (aspekty) daných výcviků. Téma výcviků zvládnání vzteku v České republice nebylo dosud podrobněji rozpracováno a organizace, které tyto programy nabízejí, se dají spočítat na prstech jedné ruky. Vybrané téma je však z pohledu autorky velmi důležité, obzvlášť v oblastech zabývajících se domácím i jiným násilím a především v kruzích zaměřujících se na samotné násilníky. Zpracování této látky může přispět k rozšíření obzorů o pachatelích domácího či jiného násilí a může obohatit nynější sféru služeb nabízených násilníkům, agresorům nebo třeba jen lidem, kteří obtížně ovládají svůj vztek.

Práce si klade za cíl zmapovat podobu výcviků zvládnání vzteku, proto je v úvodních kapitolách zaměřena pozornost na cíle výcviků, průběh výcviků a na principy, ze kterých výcviky zvládnání vzteku vycházejí. Druhým stěžejním cílem práce je vyhledat a popsat konkrétní techniky používané v rámci výcviků zvládnání vzteku. Z toho důvodu bude nejobsáhlejší část práce věnována jednotlivým metodám a nástrojům, které jsou podle dostupné literatury nejčastěji využívány v průběhu výcviků. Třetím cílem, který na sebe práce bere, je zmapovat efektivnost výcviků zvládnání vzteku a odhalit prvky, které zvyšují účinnost výcviků. Za čtvrtý cíl lze považovat samotný návrh výzkumu, jehož záměrem je propojit teoretické znalosti s empirickými poznatky. Návrh výzkumu se bude zabývat jednak změnami u klientů před zahájením výcviku a po absolvování výcviku a za druhé efektivností vybraných výcviků v České republice.

Bakalářská práce byla zpracována za pomoci současné domácí i zahraniční literatury, jsou zde představeny studie a výzkumy z různých zemích. Je nutné upozornit, že práce se nezabývá historií výcviků zvládnání vzteku, z toho důvodu se v práci objevují převážně novější informační prameny, které pouze odkazují (případně navazují) na starší díla.

V úvodu je nutné vysvětlit, jak bude pojímán vztek v celém následujícím textu. V odborných publikacích se často rozlišují pojmy vztek a hněv, přičemž vztek je považován za afektivní reakci a hněv za emoci (Nakonečný, 2000). Avšak pro účely této bakalářské práce budou pojmy vztek a hněv používány jako synonyma. K tomuto kroku se



autorka rozhodla na základě prostudování několika definic obou termínů, přičemž došla k závěru, že hněv i vztek vyvolávají velmi podobné intrapsychické, behaviorální i jiné odezvy. Pro záměry této práce není tudíž nutné striktní rozdělení těchto dvou slovních výrazů. Pisatelka však považuje za důležité upozornit na nezbytnost odlišovat od sebe emoci vzteku (hněvu) na jedné straně a jednání (chování) pod vlivem dané emoce na straně druhé. Hněv jako emoční prožitek není sám o sobě špatný, zatímco hněvivé jednání je nekonstruktivní vyjádření zmíněné emoce, které má destruktivní charakter (Křivohlavý, 2004; Macek, 2003; Nakonečný, 2000). Výše vysvětlená terminologie bude dodržována v celém dalším textu.

## **1. Vztek**

Vztek (hněv) obvykle vyvstává na povrch, když se události odehrávají jinak, než bychom si přáli či očekávali – něco je špatně (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004; Nešpor, 2013). Hněv může být přímou reakcí na nespravedlnost, zklamání či ublížení (Macek, 2003; Nešpor, 2013). Případně nás před výše zmíněnými křivdami může chránit, protože hněv představuje důležitý varovný signál, který nám umožňuje nelibou situaci závčas vyřešit. Emoce hněvu v sobě skrývá obrovské množství energie, kterou využíváme k řešení problémů, k ochraně před nebezpečím nebo k vytyčování vlastních hranic. (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004; Macek, 2003; Nakonečný, 2002). Původně byl vztek považován za destruktivní reakci na překážku, která bránila dosažení námi vytyčeného cíle (Nakonečný, 2000). Domnívám se, že právě z toho důvodu je k hněvu přiřazována touha po odplatě či pomstě (Macek, 2003; Nešpor, 2013). Mimo jiné v sobě vztek zahrnuje pocity napětí a aktivaci autonomního nervového systému (Macek, 2003).

### **1.1 Negativní vlastnosti vzteku**

Člověk má pod vlivem hněvu tendenci přeceňovat své síly, schopnosti i možnosti a naopak podceňovat nebezpečnost situace či podhodnocovat vlastní zranitelnost – dochází k jakémusi egocentrismu až k egoismu (Křivohlavý, 2004; Nešpor, 2013). Za vztekem se ukrývá i dočasná dezorganizace psychických funkcí, např.: kognitivní činnost vykazuje známky inkoherece a regrese; verbální vyjádření jsou primitivnější; paměť je dočasně paralyzována; apod. (Macek, 2003; Nakonečný, 2000). Hněv má taktéž dopad na pozornost člověka – dochází k zúžení pozornostního rozsahu a zároveň k neschopnosti odklonit pozornost (Macek, 2003). Dále vztek negativně působí na naši koncentraci a sebekontrolu (Nakonečný, 2000). Celkově může hněv vést k neadekvátním reakcím na danou událost (Macek, 2003).

### **1.2 Pozitivní vlastnosti vzteku**

Nespornou výhodou je vysoká míra energie, která je k hněvu neodmyslitelně přidružena. Tato energie může být využita jako zdroj síly a může nás motivovat k činu – pomáhá nám dosáhnout cíle a překonávat překážky (Dentemar & Kranz, 1996; Macek, 2003; Nešpor, 2013). Vztek má mobilizující charakter, dokáže vyvinout a udržet energii pro mentální i

fyzickou obranu člověka. V tomto smyslu má hněv podobu připravenosti a pohotovosti (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004; Macek, 2003). Jak bylo již výše zmíněno, vztek v sobě nese funkci varovného signálu, který nám umožňuje regulovat chování své i ostatních v případě rozpoznání problému či bezpráví (Dentemar & Kranz, 1996; Macek, 2003). Výsledkem těchto uvedených vlastností může být konstruktivní tvořivé řešení, namísto heuristického zakončení situace – vztek nám dává energii a motivaci k nalezení nových východisek (Křivohlavý, 2004). Dále nám hněv umožňuje stanovit hranice, které nás oddělují od ostatních lidí a pomáhá nám při sebeprosazování (Dentemar & Kranz, 1996).

### **1.3 Nezdravé formy zvládnání vzteku**

Za nezdravé formy zvládnání vzteku se považují především potlačování hněvu a expresivní vyjádření hněvu neboli vybití (Dentemar & Kranz, 1996; LOM, 2015). První z případů vede k zadržování negativních pocitů uvnitř člověka. Potlačování není vědomý proces, avšak i přes toto neuvědomění, vztek prožíváme. Tento prožitek se následně projevuje zvýšeným hlasem či naopak nemluvením, bolestmi hlavy, mrzutostí, apod. Problém, na který mělo být prostřednictvím hněvu upozorněno, zůstává nevyřešen a může dojít k jeho opakování (Dentemar & Kranz, 1996; LOM, 2015). Druhý způsob – vybití vzteku může jít třemi směry: 1. vybití na jiných lidech, 2. vybití na věcech, 3. vybití na sobě samém. Při této reakci obvykle dochází k násilnému či destruktivnímu chování (LOM, 2015; Nešpor, 2013).

Mnohdy si nemůžeme vybrat, zda budeme hněv cítit či nikoliv. Hněv je přirozená reakce a jedna ze základních emocí, kterou nedokážeme ze svého života vymazat. Co však lze ovlivnit, je naše jednání pod vlivem této emoce (Dentemar & Kranz, 1996; Křivohlavý, 2004). Mezi zdravé formy zvládnání vzteku se řadí přijatelná fyzická aktivita, užívání relaxačních technik, práce s dechem, vymýšlení konstruktivních (tvořivých) řešení dané situace, přijetí odpovědnosti za své činy, přiměřené vyjádření svých potřeb, vcítění se a přijetí pocitu druhých, atd. (Křivohlavý, 2004; LOM, 2015; Nešpor, 2013; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). K adekvátnímu zvládnání hněvu přispívají výcviky (programy, kurzy, terapie) zaměřené na zvládnání vzteku, které si v příštích řádcích podrobněji představíme.

## 2. Výcviky zvládání vzteku

V nadcházející kapitole se zaměříme přímo na fungování jednotlivých výcviků zvládání vzteku. Podíváme se na cíle těchto výcviků; probereme cílovou skupinu; jak dlouho výcviky probíhají, a v jaké intenzitě; podrobněji se budeme zabývat principy, na kterých dané výcviky stojí; důkladně prostudujeme metody a nástroje, které v sobě výcviky zahrnují; a na závěr shrneme efektivnost výcviků. Než se však pustíme do této rozsáhlé kapitoly, je potřeba zde uvést pár vysvětlení. První vysvětlení se týká názvů jednotlivých výcviků. V praxi se můžeme setkat s různými označeními: výcvik, kurz, terapie, program, aj. i s různými názvy: Kurz zvládání vzteku, Anger management, Stop násilí ve vztazích, Program pro osoby nezvládající agresi ve vztazích, Batterer intervention programmes, atd. Princip však zůstává stejný – zabránit jakémukoliv násilí ve vztahu mezi lidmi. Každý program pro pachatele domácího násilí v sobě zahrnuje práci s emocemi, tudíž zvládání vzteku, a naopak každý kurz zvládání vzteku má přesah do problematiky domácího (či jiného) násilí – programy se od sebe nedají oddělit. Proto není nutné striktní rozdělení podle názvů a označení (názvy) budou užívány jako synonyma. Za druhé jsem usoudila, že seberozvojové kurzy i programy pro pachatele domácího násilí nabývají přibližně stejných podob, tudíž ani toto třídění nebude v následujícím textu nikterak zdůrazněno.

Do příprav bakalářské práce byly zahrnuty rozhovory s lektory, kteří dané výcviky vedou. Rozhovory jsem uskutečnila z důvodu zmapování situace v České republice. Přestože mi informace z rozhovorů poskytly potřebný podklad pro zpracování odborné práce, přímé citace či parafráze lektorů nejsou do textu zařazeny. Informace totiž byly doplněny a ověřeny odbornými zdroji. Za cenný informační základ patří velký dík především:

1. Davidu Čápovi – (lektor Kurzu zvládání vzteku pod organizací Liga otevřených mužů) za poskytnutí rozhovoru a za interní materiály
2. Anně Wackermannové – (lektorka programu Stop násilí ve vztazích pod organizací SOS centrum Diakonie) za poskytnutí rozhovoru
3. Zdeňku Trávníčkovi – (lektor Programu pro osoby nezvládající agresi ve vztazích pod organizací Spondea) za poskytnutí písemného rozhovoru
4. Ivaně Noemi Švábkové – (lektorka kurzu Jak zacházet s hněvem pod organizací Cepona) za poskytnutí písemného rozhovoru

5. Karlu Netíkovi – za poskytnutí nepublikovaných závěrečných zpráv pro Ministerstvo zdravotnictví ČR

## 2.1 Cíle výcviků

Nejdůležitějším cílem programů zaměřených na zvládnutí vzteku a násilí je zvýšit (zajistit) bezpečí ohrožených osob – zastavit domácí (i jiné) násilí namířené proti druhým osobám či zmírnit sklon k expresivnímu vyjádření vzteku (Hořáková, 2007; Kraus & Logar, 2008; Nová, 2014; Praško, Možný & Šlepecký, 2007). Neméně významným záměrem je přimět (násilného) jedince k přijetí zodpovědnosti za své chování, činy i pocity. Přijetí zodpovědnosti je nezbytnou podmínkou, bez které není možná změna chování ani způsob, jakým vztek zvládneme. Nemálo násilníků inklinuje ke svádění viny (převádění zodpovědnosti) na své oběti či na vnější okolnosti (Hořáková, 2007; Nová, 2014; REFORM, 2013; Štýbrová, 2014; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). K přijetí zodpovědnosti napomáhá rozbití obranných mechanismů pachatele (Netík et al., 2004). Další úkol, který na sebe programy berou, spočívá ve vzdělávání jedinců – lektoři účastníky učí: co je to hněv a násilí (jednotlivé druhy násilí); jak se hněv projevuje; rozpoznat příznaky počínajícího vzteku; přijímat, adekvátně vyjadřovat a především rozpoznat své pocity (nezaměňovat jiné emoce za pocity vzteku); pochopit, co jsou nezdravé způsoby zvládnutí vzteku, a jaké jsou jejich důsledky; apod. Vzdělávání účastníků vede ke změně postojů vztahující se k násilí, ke změně myšlení a chování a k odstranění stereotypů o mužské a ženské roli v rodině (Hořáková, 2007; Nová, 2014; REFORM, 2013; Štýbrová, 2014; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). Programy neukazují jedincům pouze to, že jejich chování je špatné, ale zaměřují se především na odhalení alternativních způsobů chování bez užití násilí. Účastníci jsou vedeni ke konstruktivnímu (společensky přijatelnému) zvládnutí hněvu, namísto užívání nezdravých forem zvládnutí vzteku (LOM, 2015; Praško, Možný & Šlepecký, 2007; REFORM, 2013; Štýbrová, 2014). Ve vybraných programech probíhá nácvik dovedností, které směřují k ovládnutí hněvivé reakce – takovou dovedností může být například nácvik empatie, asertivního chování, komunikačních dovedností, atd. (Hořáková, 2007; Nová, 2014; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). Dílčími cíli jsou také zpochybňování tzv. spravedlivého vzteku, kdy se násilník domnívá, že se rozhněval (a jednal) oprávněně (REFORM, 2013), zlepšení kvality života všech osob, kterých se dané násilí týká – aby partnerky/partneři a děti mohli svobodně a s menším strachem žít (Kraus

& Logar, 2008) a snížení výskytu recidivy (Landenberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007).

## 2.2 Elementy působící na průběh výcviků

Podoba jednotlivých výcviků se velmi liší a je vázána na organizaci, která danou službu poskytuje a také na zemi (stát), v níž kurz probíhá (Štýbrová, 2014). Rozdílnost shledáváme především v dobrovolném či nařízeném vstupu do programu, v užití různých metod a nástrojů, v počtu a intenzitě sezení a v mnoha dalších oblastech dané problematiky. Vzhledem k těmto odlišnostem budou v celé kapitole *Výcviky zvládání vzteku* uváděny informace, které se objevují nejčastěji. Ukažme si nyní, některé důležité prvky, které působí na průběh výcviků zvládání vzteku.

V první řadě ovlivňuje obsah a průběh výcviku **cílová skupina**. Primárně jsou programy určeny pachatelům domácího násilí (potencionálním pachatelům), avšak může se do nich přihlásit kdokoli, kdo má pocit, že nezvládá svůj hněv, agresi a násilné chování. Za cílovou skupinu lze označit především muže, kteří projevují svůj vztek nezdravým způsobem – chovají se násilně k blízkým osobám (věcem, sami k sobě) či svůj hněv potlačují (Kraus & Logar, 2008; LOM, 2015; REFORM, 2013). Objevují se však i ženské (Eamon, Munchua & Reddon, 2001) či smíšené skupiny, byť nejsou tak časté (Derzsiová, 2013). V zahraničí mohou být výcviky cílené přímo na vězně odsouzené za páchaní násilných činů či vězně, u kterých se v průběhu pobytu ve vězení projeví známky agrese a násilí (Buş, Ştefan & Visu-Petra, 2009; Ireland, 2004; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). V České republice se programy pro odsouzené zabývá Václav Jiříčka (program TERČ), jedná se však o komplexnější programy, zahrnující výcviky zaměřené především na zabránění recidivě. Proto v této práci nebude program TERČ podrobněji rozebírán.

Výcviky zvládání vzteku občas mají velmi specifickou cílovou skupinu. Například Das & Avcı (2015) ve svém výzkumu soustředili pozornost na zdravotnický personál pracující na pohotovostní službě, který si musí umět poradit s hněvivou reakcí pacientů či příbuzných nemocného a zároveň i s vlastním vztekem. Zmíněný výzkum mimo jiné prokázal, jak je důležité, aby u zdravotnických pracovníků probíhala školení orientovaná na zvládání svého i pacientova hněvu (případně hněvu příbuzných pacienta).

Na studenty se zaměřila studie China & Ahmada (2013) a výzkum Karahan, Yalcina & Erbaşı (2014). Jedna z dalších studií si vybrala pro svůj výzkum osoby, kteří měli stanovenou diagnózu schizofrenie (Haddock, Barrowclough, Shaw, Dunn, Novaco & Tarrrier, 2009). Výcvik byl rovněž aplikován na osoby s traumatickým poškozením mozku (Walker, Nott, Doyle, Onus, McCarthy & Baguley, 2010). Cílových skupin může být vskutku mnoho, zde jsou uvedeny pouze ty nejzajímavější.

Dalším faktorem působící na průběh kurzu je **počet účastníků**. Výcviky povětšinou probíhají v malých skupinách čítajících 10-12 (někdy pouze 8) účastníků a dva terapeuti (Dersziová, 2013; LOM, 2015; REFORM, 2013). Skupina je zpravidla uzavřená (LOM, 2015; REFORM, 2013). Což ovšem neznamená, že se nemůže objevit „polouzavřená“ (Derzsiová, 2013; Netík et al., 2004) či otevřená strukturovaná skupina (Kraus & Logar, 2008).

Výcviky zvládání vzteku jsou také závislé na **délce trvání a intenzitě kurzu**. Časový úsek, po který výcvik probíhá je velmi různorodý. V České republice se pohybuje od 12 setkání (LOM, 2015) až po jeden rok (Derzsiová, 2013). Podobně jsou na tom zahraniční země, kde je délka kurzů stanovena od 12 (Buş, Ştefan & Visu-Petra, 2009) setkání až po 52 týdnů (Yorke, Friedman & Hurt, 2010). Studie Priceho & Rosenbauma (2009) uvádí dokonce rozmezí mezi 6 až 90 setkáními. Kurzy se obvykle organizují jedenkrát za týden či jedenkrát za čtrnáct dní a to v dotaci dvou až tří hodin (Derzsiová, 2013; Kraus & Logar, 2008; LOM, 2015; REFORM, 2013).

Svou roli hraje i **dobrovolný vstup** do výcviku, či zda je kurz **nařízený státním orgánem**. V České republice se vstup do programu zakládá výhradně na dobrovolnosti. Státní organizace mohou násilníkovi pouze doporučit daný výcvik (Derzsiová, 2013; LOM, 2015). V zahraničí funguje odlišný systém. Některé státy se opírají o vzájemnou propojenost státních institucí s programy pro pachatele domácího násilí. To znamená, že soud či jiný státní institut může nařídít účast na výcviku či využít kurz jako alternativní formu trestu (Kraus & Logar, 2008; Vargas, Lila & Catalá-Miñana, 2015). Výcvik jako alternativní forma trestu je založena na názoru, že agresori by neměli být pouze trestáni, ale měla by jim být nabídnuta vhodná pomoc (Štýbrová, 2014). Jak bylo již výše řečeno, v zahraničí existují programy probíhající přímo ve věznicích – odsouzenému je účast na

výcviku buď nařízena, nebo se účastní dobrovolně, dobrovolný vstup však nemá vliv na zmírnění trestu (Yorke, Friedman & Hurt, 2010).

Odlišnost průběhu kurzů udává i to, zda organizace **podávají či nepodávají informace partnerkám/partnerům** násilníků (případně, zda se sepisují zprávy pro státní orgány). V České republice není zvykem informovat partnery/ky násilníka ani podávat hlášení orgánům státní správy (Derzsiová, 2013; LOM, 2015). V zahraničí je naopak tradice oznamovat informace partnerům žijícím ve společné domácnosti. Partnerům je sdělováno, že druhý z páru vstupuje do kurzu, co kurz obnáší, jaká jsou úskalí a rizika, apod. Stejně tak je jim oznámeno, že účastník kurz dokončil či z něj odstoupil (Price & Rosenbaum, 2009; REFORM, 2013).

Na úspěšný průběh kurzů působí taktéž **pravidla skupiny**. Účastník se často na začátku kurzu zavazuje, že po dobu trvání výcviku se zdrží dopouštění agresivního chování (LOM, 2015). Jiným důležitým pravidlem je mlčenlivost – nevynášet informace o druhých lidech či průběhu kurzu (LOM, 2015). Neméně významnými (nepsanými) předpisy jsou pravidelnost docházení, dodržování včasných příhodů a aktivita ve skupině (Derzsiová, 2013; LOM, 2015). V každé skupině se pak mohou vytvořit individuální pravidla o tom, jak bude skupina fungovat (Karahana, Yalcin & Erbaş, 2014; Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchell, 2014).

Klient musí splnit několik **podmínek pro zařazení** do výcviku. Při nesplnění není možné účastnit se daného kurzu. Pro vstup do kurzu je důležité dosažení osmnácti let věku, horní věková hranice není omezena (LOM, 2015). Vzhledem k tomu, že výcviky zvládání vzteku nenahrazují odvykací terapie, klient by neměl být závislý na návykových látkách nebo by alespoň neměl docházet na setkání pod vlivem omamných látek. Stejně tak není kurz určen pro pacienty s psychiatrickým onemocněním (LOM, 2015; REFORM, 2013). Důležitým předpokladem je motivace účastníka – klient by měl být ochotný na sobě pracovat a být podnícen změnit své násilné tendence (Derzsiová, 2013; LOM, 2015; REFORM, 2013). Dalším požadavkem je ovládnutí jazyka, ve kterém je kurz veden (Kraus & Logar, 2008; REFORM, 2013). Podmínkou pro vstup do skupiny je také předešlý rozhovor klienta s terapeutem (Kraus & Logar, 2008; LOM, 2015; REFORM, 2013).



## **2.3 Metody, nástroje a principy výcviků zvládnání vzteku**

V rámci kurzů zvládnání vzteku dochází často ke kombinaci různých psychoterapeutických přístupů (Netík, 2004). Nejčastěji jsou kurzy postavené na východiscích kognitivně-behaviorální terapie. Dalšími prvky, které se objevují, jsou složky psychodynamické skupinové terapie, podpůrné terapie, arteterapie, muzikoterapie, relaxačních technik a další (Liebmann, 2004; Netík et al., 2004; Stehlíková, 2015; Hakvoort, 2002). V příštích řádcích si stručně nastíníme charakteristiky jednotlivých přístupů a prvky, které se využívají v programech zaměřených na zvládnání násilí.

### **2.3.1 Charakteristiky kognitivně-behaviorální terapie využívané v rámci výcviků zvládnání vzteku**

Kognitivně-behaviorální terapie (dále jen KBT) je nejhojněji využívána v programech orientovaných na zvládnání vzteku. Její prvky tvoří většinou základ výcviků pro pachatele násilí. KBT chápe násilí (agresi, expresivní projevy vzteku) jako naučené vzorce chování, jednání i myšlení, které jsou společensky nepřijatelné. Vzhledem k naučenosti vzorců, je zde však možnost k nápravě – k odnaučení nežádoucích vzorců a přijetí nových, zdravých způsobů vyjadřování hněvu bez užití násilí (Netík et al., 2004; Štýbrová, 2014). KBT se věnuje především čtyřem vzájemně provázaným modalitám psychiky člověka: 1. myšlení, 2. emocím, 3. tělesným reakcím, 4. pozorovatelnému chování. Díky propojenosti složek může nastat změna u všech čtyř modalit, byť jsme záměrně působili pouze na jednu jedinou (Chin & Ahmad, 2013; Pešek, Praško & Štípek 2013).

#### **Principy KBT využívané v oblasti výcviků zvládnání vzteku**

1. Krátkodobost – KBT zpravidla nepřekračuje 20 setkání v časovém rozmezí 60-90 minut (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013).
2. Strukturovanost – striktní uspořádání jednotlivých setkání i celé terapie (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013; REFORM, 2013).
3. Direktivnost terapeuta – terapeut klade klientům otázky, zadává jim domácí úkoly, nacvičuje s nimi různé dovednosti, učí je a podporuje je v samostatném hledání alternativních řešení daného problému (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013; Praško, Možný & Šlepecký, 2007).

4. KBT je postavena na teorii učení – násilí je naučené a tudíž máme možnost své chování změnit (Možný & Praško, 1999; Netík et al., 2004; Štýbrová, 2014).
5. Zaměření na přítomnost – orientace na současné obtíže a na klientovi cíle; minulost se využívá pouze k pochopení nynějších problémů (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013).
6. Soustředění na konkrétně formulované cíle – dosahování předem stanovených cílů (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013).
7. Dosažení soběstačnosti klienta – na konci terapie je klient schopen poradit si se svým problémem sám i bez terapeuta (Možný & Praško, 1999; Pešek, Praško & Štípek, 2013).

### **2.3.2 Charakteristiky a principy jiných přístupů využívaných v rámci výcviků zvládnání vzteku**

Stejně jako u charakteristiky KBT, i zde budou vyzdvihnuty pouze ty prvky, které jsou pro dané výcviky důležité. To znamená, že se ani v jednom případě nejedná o vyčerpávající popis psychoterapeutického směru.

#### **Psychodynamická terapie**

Psychodynamický přístup se v rámci výcviků zvládnání vzteku zaměřuje především na rozpoznání obranných mechanismů a jejich odstranění. Zabývá se zážitky z dětství, protože věří, že současné násilné chování pramení ze špatných raných zkušeností. Tento přístup si žádá dlouhodobější působení na klienta (Derzsiová, 2013; Netík et al., 2004).

#### **Podpůrná skupinová psychoterapie**

Skupina účastníků (včetně lektorů) si poskytuje navzájem pochopení a podporu. Probíhá zde sdílení zkušeností, kolektivní debatování nad problémem, vcítění se do druhého, poskytování konstruktivní zpětné vazby, učení se důvěře, apod. Klienti se učí slyšet jeden druhého a porozumět si. Naopak je ve skupině zakázáno moralizování a podhodnocování jedinců (Derzsiová, 2013; Netík et al., 2004). Podle studie Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchella (2014) je sociální podpora významným prediktorem pro redukci recidivy. Sociální vazby mezi účastníky vedou k silnějšímu závazku a snižují tím pravděpodobnost opakování násilí.

## **Arteterapie**

Za jeden z podpůrných nástrojů výcviků zvládnání vzteku se mohou považovat některé složky arteterapie. Podle Liebmanova (2004) a studie, kterou napsali Breiner, Tuomisto, Bouyea, Gussak & Aufderheide (2011) arteterapie napomáhá klientům změnit způsob zvládnání a vyjadřování svého vzteku. Účastníci dokáží z vytvořených děl lépe pochopit a vnímat své emoce, myšlenky i přesvědčení, a tím i efektivněji kontrolovat a regulovat svůj hněv. Pomocí arteterapie jsou klienti podporováni k lepšímu verbálnímu vyjádření. Stehlíková (2015) zastává názor, že pomocí arteterapie dochází k ventilaci (upouštění) hněvu namísto potlačování negativních emocí, které vyvolávají tenzi. Příkladem arteterapeutického cvičení je například vyjádření nálady pomocí barev či ztvárnění koláže na určité téma (Netík et al., 2005). Arteterapii lze využít jako formu relaxace či jako pomůcku při edukaci (Breiner, Tuomisto, Bouyea, Gussak & Aufderheide, 2011).

## **Muzikoterapie**

Podpůrnou roli v oblasti kurzů zaměřených na ovládnutí hněvu má i jistá podoba muzikoterapie. Hudba umožňuje klientům prozkoumávat a zabývat se svými emocemi v relativně bezpečném prostředí. Podle Hakvoorta (2002) může hudba vyprovokovat různé emoce (včetně hněvu). Tyto vyvolané emoce vedou k silným reakcím, které dále umožňují detailní zkoumání toho, jak hněvivá reakce vzniká, a jaký má průběh. Účastník je skrze hudbu konfrontován s hněvivou situací a má za úkol hovořit o tom, co v něm daná situace (hudba) vyvolává. Hudební terapie pomáhá klientům uvědomit si příčiny hněvu, rozeznat první příznaky vzteku a získat nové strategie ke zvládnutí hněvu. Specifická hudba také napomáhá ke zklidňování a lepšímu sebeovládání – konkrétně ji lze využít při různých druzích relaxace a pro navození uvolněné atmosféry (Hakvoort, 2002; Krüger, 2010). Při některých cvičeních je zadržovaný hněv uvolňován přes hlasité bubnování. Stejně tak se účastník může naučit, jak vyjádřit své emoce pomocí jiných hudebních nástrojů. Případně mohou klienti skládat své osobní písničky – píseň hněvu, píseň uklidnění atd. (Krüger, 2010).

### **2.3.3 Konkrétní metody a nástroje**

V následující kapitole si představíme některé z nejdůležitějších metod využívaných ve výcvicích zvládnání vzteku. Nejedná se o vyčerpávající výčet všech metod. Uvedené

techniky jsou do určité míry závislé na kreativě lektorů. Níže uváděné metody (techniky, nástroje) jsou zmíněny například v následujících studiích: Breiner, Tuomisto, Bouyea, Gussak & Aufderheide, 2011; Buş, Ştefan & Visu-Petra, 2009; Karahan, Yalcin & Erbaş, 2014; Landenbreger & Lipsey, 2005; Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchell, 2014; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007; Naeem, Clarke & Kingdon, 2009; Sutcu, Aydin & Sorias, 2010; Walker & Bright, 2009; Yorke, Friedman & Hurt, 2010; a mnoho dalších. Jedná se však většinou o výčet metod nikoliv o jejich podrobný popis, proto se rozbor jednotlivých technik opírá převážně o učebnicové (české) texty doplněné výzkumy a studii ze zahraničí.

### **Metoda Time out**

Jako první zde rozebereme metodu, která má zabránit násilnému chování a tím zajistit bezpečí pro oběť násilí. Metoda nese název time out. Nazývá se tak proto, že násilník v kritický moment opouští místo, ve kterém se konflikt odehrává a jde se na nějaký čas věnovat jiné činnosti (např. jde se projít či zasportovat), vezme si tzv. oddychový čas (přestávku). Druhá strana konfliktu (oběť) by měla být o této metodě předem informována a mělo by jí být vysvětleno, že násilník nechce utéct před řešením konfliktu, ale že odchází, aby nedošlo k destruktivnímu výbuchu vzteku. Celá technika spočívá ve vyřčení předem stanoveného hesla a ve fyzickém opuštění místa ze strany násilníka. Agresor opouští dějiště, dokud se opět nezklidní. Poté se vrátí, oznámí protistraně, že je zpět a tudíž mohou pokračovat v řešení incidentu. Použitím time outu přebírá násilník zodpovědnost za své jednání a dává tím najevo, že se nechce chovat násilně. Metoda time out však nesmí být používána jako řešení konfliktu – únik od problému. Naopak je nezbytné, aby se jedinec vrátil k nedořešenému problému. Po dobu time outu by jedinec neměl řídit auto, pít alkohol či užívat jiné omamné látky (Debbonaire, Debbonaire & Walton, 2004; LOM, 2015; REFORM, 2013).

Cílem této metody je, aby si každý z účastníků vytvořil svůj vlastní model time outu. K tomu je zapotřebí, aby jedinec uměl rozpoznat signály přicházejícího vzteku (např. sevřené dlaně v pěst, zrychlené dýchání, iracionální myšlenky, atd. – viz další metody) a znal způsob, jak zastavit stoupající napětí. Pro vytvoření osobního time outu je důležitý předem stanovený detailní plán (představa), co se v krizové situaci bude odehrávat. Plán se sestavuje za pomoci následujících bodů (otázek):

- Co řeknete před odchodem ze scény?
- Kam fyzicky odejdete?
- Co během time outu budete dělat?
- Jak dlouho zůstanete pryč? Stanovte si přesnou lhůtu a dodržte ji.
- Co můžete po dobu time outu udělat pro to, abyste se zklidnil/a?
- Před návratem si udělejte plán, podle kterého se posléze budete chovat.
- Co řeknete po návratu na scénu? Neutíkejte před řešením problému. Vraťte se fyzicky i psychicky k rozřešení konfliktní situace (Debbonaire, Debbonaire & Walton, 2004; REFORM, 2013).

Metodu time-out mohou využít i partnerky/partneři násilného jedince. Pokud protistrana vycítí, že partner/ka přestává ovládat svůj vztek a mohlo by dojít k násilné reakci, vyřkne oběť záchranné slovo (vezme si oddychový čas) a fyzicky opustí místo konfliktu. I tento obrácený postup musí mít předem dohodnutá pravidla tak, jak je popsáno výše (Debbonaire, Debbonaire & Walton, 2004).

### **Stanovení vstupních cílů**

Každý z členů začínající skupiny se zamyslí a sepíše si na papír, čeho by chtěl po dobu výcviku dosáhnout. Jinými slovy, stanoví si své osobní cíle. Popis (vyjmenování) cílů by měl být co možná nejkonkrétnější (bez abstraktních, nic neříkajících pojmů apod.). Papíry s vypsány cíli terapeut vybere a v průběhu kurzu se k nim skupina vrací, připomíná si, čeho se snaží dosáhnout a průběžně hodnotí, zda některý ze záměrů byl již naplněn. Na konci výcviku každý z účastníků zrekapituluje své počáteční záměry a zhodnotí, zda vytyčených cílů dosáhl či nikoliv a do jaké míry je s výsledkem spokojen (LOM, 2015; REFORM, 2013).

### **Stupnice vzteku**

Stupnice vzteku je vzestupná škála, která zachycuje, na jaké úrovni se pohybuje klientův hněv. Stupnice může mít různý počet úrovní, přičemž jednička obvykle představuje nejnižší úroveň vzteku. Na začátku práce se stupnicí lektor informuje účastníky, jak taková stupnice vypadá, co má do ní klient zaznamenávat, apod. Obvykle se do škály zachycují *emoce* (podrážděnost, rozzuřenost, atd.), *fyziologické reakce* (pocení rukou, mlha před

očima, aj.) a *myšlenky* („štve mě“, „chtěl jsem ji uškrtnit“, ad.). Nezaznamenává se chování (jednání) ani to, co dělali jiní. Klient si sestavuje svou škálu, která odpovídá dané události. Stupnice se může lišit situací od situace. Škála nabývá různých podob od žebříku až po teploměr, většinou záleží na kreativitě daného lektora. Uvědomí-li si rozhněvaný jedinec, že se pohybuje po stupnici směrem vzhůru, vede to dotyčného člověka k obrácení pozornosti na sebe samotného a tím dochází k celkovému zklidnění. Stupnice vzteku se obvykle využívá každé sezení při tzv. úvodním kolečku. Klientům se tak lépe hodnotí, jak zvládali svůj vztek po dobu, kdy nebyli na výcviku (LOM, 2015; Naeem, Clarke & Kingdon, 2009; REFORM, 2013).

Specifickým druhem stupnice je tzv. semafor. Ten se užívá, když se objeví vyšší stádia vzteku a vede k zastavení negativní emoce (a tím i násilné reakce). Při vystupňovaném afektu by si násilník měl vybavit semafor a postupovat podle jednotlivých barev (nemusí nic kreslit či psát, stačí představa semaforu). Červená barva semaforu znamená uvědomění si, že člověk zuří a vede k okamžitému zastavení činnosti, která vzbudila vztek. Poté agresor přejde k oranžové barvě, kdy klient začne uvažovat nad následky, které by jeho chování mohlo mít. Posledním bodem je zelená barva, kdy je člověk schopen racionálnějšího rozhodnutí. Jinými slovy červená barva říká: „*zastav se a uvažuj*“, oranžová barva: „*zvaž možnosti a následky*“ a zelená barva: „*vyber možnost a uskutečni ji*“ (Nešpor, 2013).

K využití se nabízí také i metafora „pyramidy stresu“, kde stěny pyramidy symbolizují prostor pro chování. Čím výše násilník vystoupá, a čím později se zastaví, tím má užší výběr z alternativních možností chování. Čím níže jedinec v pyramidě je, tím rozsáhlejší volba alternativ jednání se mu naskýtá (REFORM, 2013).

## **Edukace**

Edukace spočívá ve vzdělávání klientů v oblasti násilí, agrese a vzteku – vysvětlení rozdílu mezi pociťováním hněvu a zlostným chováním. Lektoři klientům objasňují jednotlivé druhy násilí (především jim představují pět forem násilí: fyzické, psychické, materiální, sexuální a latentní násilí) a vedou klienty k prozření, že násilí není pouze fyzické napadení. Skupina si dále ujasňuje, jak vznikají emoce, jaké jsou důsledky násilí, atd. (Kraus & Logar, 2008; LOM, 2015; REFORM, 2013; Yorke, Friedman & Hurt, 2010). V průběhu

edukace lze ilustrovat i právnícké termíny a koncepty vztahující se k právní situaci násilného jedince (Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchell, 2014). Podle Yorkeho, Friedmana & Hurta (2010) je psycho-edukace v kombinaci s kognitivní restrukturalizací (viz níže) neúčinnější metodou pro snížení výskytu násilného chování a recidivy.

### **Rozpoznání emocí, spouštěčů vzteku a signálů vzteku**

Nácvik *rozpoznání emocí* vede účastníka kurzu k odlišování jednotlivých emocí a k nezaměňování jich mezi sebou. Klient se učí odhalovat pocity (např. stud, strach, atd.), které stojí za výslednou hněvivou reakcí. Frekventanti se též potýkají s přijetím svých emocí a učí se přijímat emoce jako nedílnou součást lidského života. V konečné fázi se klient naučí ovládat své emoce a vyjadřovat je společensky přijatelným způsobem bez použití hostilního chování (Kraus & Logar, 2008; Netík et al., 2004; LOM, 2015).

Účastníci se dále učí *poznávat spouštěče vzteku* čili vnější a vnitřní okolnosti, které zvyšují pravděpodobnost výskytu hněvivé reakce. Spouštěče jsou různého charakteru např. *fyziologické příčiny* (únava, somatické obtíže), *rizikové situace* (denní doba, určité místo či osoba, situační faktory) nebo *spouštěče vázané na myšlení* (vzpomínky, postoje, stereotypy, představy). Klient si v rámci výcviku tvoří seznam spouštěčů, které u něj vyvolávají zlostné reakce. Do seznamu zaznamenává také, co v něm jednotlivé situace vzbuzují. Jedinec většinou nemůže spouštěče ovlivnit, ale může ovládat svou reakci na ně (Netík et al., 2004; Praško, Možný & Šlepecký, 2007; REFORM, 2013).

Trénink *rozpoznání signálů vzteku* klienty vede k zachycování znamení, které ho upozorňují na vznikající vztek. Lze je rozdělit do čtyř skupin: *fyzičné signály* (změna dýchání, pocení rukou, bušení srdce), *emoční signály* (bezmoc, žárlivost, ukřivdění, komplexy méněcennosti), *myšlenky* („Vůbec ji na mě nezáleží“) a *chování* (křik, vyhrožování, bušení). Účastník se v průběhu výcviku učí rozeznat tato znamení a tím se snaží zabránit eskalaci hněvivé reakce (Karahan, Yalcin & Erbaş, 2014; REFORM, 2013; Wilson, Gandolfi, Dudley, Tothomas, Tapp & Moore, 2013).

V některých kurzech byli účastníci prvně vedeni k tomu, aby rozpoznali dřívější akty (domácího) násilí. To se dělo především z toho důvodu, že pachatelé si mnohdy nechtěli uvědomit, že se dopustili násilí. Bránili se například větami typu: „Vždyť jsem jí jenom

seřval“, „Nebil jsem jí, jenom jsem chtěl, aby byla včas doma“, apod. (Yorke, Friedman & Hurt, 2010).

### **Nácvik dovedností k alternativní reakci**

Jedná se především o monitorování konkrétních spouštěčů či okolností vyvolávajících hněv a hledání alternativních reakcí na tyto spouštěče. Například při rozpoznání únavy si jít na chvíli lehnout, namísto řešení rodinného konfliktu, při zaznamenání podrážděnosti si jít zasportovat, místo rozbíjení nádobí, apod. Jinou alternativou je přerámování automatických negativních myšlenek, postojů a stereotypů. Změny násilného chování lze dosáhnout také prostřednictvím hraní rolí, učením se podle vzoru, apod. (Netík et al., 2004; Pešek, Praško & Štípek, 2013; Praško, Možný & Šlepecký, 2007). Některé nácviky alternativních možností se zaměřují na rozvoj kritického myšlení a sociálního citění, které dále směřují k modifikování impulzivního, egocentrického, nelogického a rigidního myšlení. Výcvik je učí zastavit se a přemýšlet, než začnou jednat – učí je zvážit důsledky svých činů (dopad svého chování na jiné lidi). Zastavení a zamyšlení vede k uvědomění si alternativních způsobů chování (Landeberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007).

### **Kognitivní restrukturalizace (kognitivní přehodnocení)**

Východiskem zmíněné metody je skutečnost, že lidé ve stavu velkého emočního vypětí, ztrácí schopnost racionálního a konstruktivního myšlení. Namísto racionálního myšlení nastupují tzv. automatické negativní myšlenky (dále jen ANM). Ty jsou úzce spojeny s emocemi, a proto ANM zamlžují a zkreslují realitu – neřídí se logickými zákonitostmi, jsou iracionální. ANM jsou často prchavé a jedinec si jich vůbec nemusí všimnout. Kognitivní restrukturalizace se snaží o odhalení a modifikování (či přímo odstranění) ANM. Klient se pomocí této techniky učí prozkoumávat platnost ANM a nalézat racionální vysvětlení, která zmírní působení ANM. Kognitivní restrukturalizace má 4 fáze: 1. nalezení a uvědomění si svých ANM; 2. zpochybnění platnosti ANM; 3. nalezení racionálního vysvětlení ANM; 4. vyzkoušení racionální odpovědi ve skutečných podmínkách života. Při procesu restrukturalizace je klient veden, aby si prošel všechna fakta a nacházel logická vysvětlení namísto používání automatických negativních



myšlenek (Landenberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007; Možný & Praško, 1999; Praško, Možný & Šlepecký, 2007; Walker & Bright, 2009).

Na kognitivní přehodnocení se zaměřil výzkum Szaszeho, Szentagotai a Hofmanna (2011), který porovnával tři strategie regulace emocí (zvládnání hněvu). První strategií bylo potlačení hněvu, druhou přijetí hněvu a třetí strategie spočívala právě v přehodnocení negativní emoce (vzteku) na pozitivní myšlení. Výzkumníci dospěli k závěru, že nejméně účinnou strategií v oblasti regulace emocí je technika potlačení. Potlačení je spojeno s kontraproduktivními účinky. U probandů ve skupině „potlačení“ dochází ke zvýšení úrovně fyziologického vzrušení a psychického stresu. Výsledky naopak nasvědčují, že nejefektivnější strategií regulace hněvu je kognitivní přehodnocení. Respondenti ve skupině „přehodnocení“ mimo jiné vydrželi déle plnit frustrující úkol oproti ostatním dvěma skupinám (Szasz, Szentagotai & Hofmann, 2011).

### **Nácvik sociálních a komunikačních dovedností**

Sociální a komunikační dovednosti uplatňujeme při komunikaci s jinými osobami. V rámci výcviku se klient učí zásadám verbální i neverbální komunikace. Jednoduše řečeno jedinec si trénuje, jak mluvit s druhými lidmi (případně jak se prosadit či vyjádřit, co zrovna cítí konstruktivním způsobem), a jak řešit interpersonální problémy. Důraz je kladen na přímou komunikaci a aktivní naslouchání, resp. na parafrázování. Při tréninku sociálních dovedností lektor rozvíjí klientovo abstraktní myšlení, kauzální myšlení, kritické myšlení a dlouhodobé plánování. Nácvik má většinou podobu „hraní rolí“, učení podle vzoru či krokového vedení podle instrukcí terapeuta. V posledním případě vystupuje terapeut jako učitel, který předkládá návrhy možných postupů, vysvětluje důsledky, předvádí jednotlivé postupy, atd. Klient se poté snaží podle těchto instrukcí procvičovat své reakce (nejprve ve skupině, poté v každodenních situacích). V nácviku sociálních a komunikačních dovedností se obvykle postupuje od jednodušších prvků k obtížnějším komplexům chování (od očního kontaktu, přes aktivní naslouchání až po řešení konfliktu). Důležitým elementem nácviku jakýchkoliv dovedností je podávání zpětné vazby od členů skupiny i od lektora (Kraus & Logar, 2008; Landenberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007; Netík et al., 2004; Praško, Možný & Šlepecký, 2007).

## **Trénink empatie**

Empatie napomáhá násilníkům pochopit, co v konfliktní situaci prožívají jiné osoby (např. co si přejí, co očekávají, jaké emoce se v nich odehrávají, atd.). Zásluhou vcítění se do druhého dokáže agresor určit důsledky jeho násilného chování a dopad hněvivé reakce na druhé. Návčik empatie probíhá pomocí: procvičování aktivního naslouchání; rozbití tzv. černobílého vidění světa (prostřednictvím kladení otázek – viz níže); používání očního kontaktu; rozeznávání výrazů tváře druhých osob; atd. Větší míru empatie může vyvolat vybavení si situace, kdy byl klient sám vystaven násilné reakci (Karahana, Yalcin & Erbař, 2014; Prařko, Mořný & řlepecký, 2007; REFORM, 2013).

## **Hraní rolí**

Pomocí této techniky klient názorně ukazuje, jak se zachoval v konkrétní situaci. Ukázka poté vede k lepšímu rozboru (analýze) a pochopení klientova jednání. Druhou funkcí zmíněné metody je návčik alternativních (vhodnějších) způsobů chování. Před začátkem „hraní rolí“ je nutné stanovit si konkrétní cíl, který má daná ukázka naplnit, vymyslet a popsat určitou situaci i specifické role jednotlivých účastníků – jde o vytvoření tzv. scénáře. Klient se může ocitnout nejen v roli účastníka, ale téř pozorovatele, přičemř mu někdo jiný ukazuje vhodný model chování apod. Hraná scénka by měla trvat pouze jednu či dvě minuty. Zvláštním druhem techniky je tzv. *obrácení rolí* – lektor či jiný člen skupiny hraje klienta a klient hraje druhou osobu, která ve vytyčeném konfliktu figurovala. Při „obrácení rolí“ účastník lépe chápe, jak se cítí protistrana, a jaké má jeho jednání dopad na okolí (Mořný & Prařko, 1999; Prařko, Mořný & řlepecký, 2007).

Pod techniku „hraní rolí“ lze zahrnout i takový scénář, kdy účastník hraje svou partnerku (případně své dítě) a lektor hraje párového (dětského) terapeuta. Klient se snaří odhadnout, jak by na otázky terapeuta reagovala partnerka (dítě). Kladené otázky mohou znít například takto: „Jakému násilí jste byla vystavena?“, „Jak na Vás násilí působilo?“, „Na čem by partner měl ještě zapracovat?“, „Jaký je táta, když se rozzlobí?“, aj. Hraný rozhovor trvá zpravidla 15 minut (REFORM, 2013).

## **Učení podle vzoru**

Učení podle vzoru je zalořeno na osvojení nových vzorců chování za pomoci nápodoby. Klienti si obvykle vybírají svůj vzor (model) podle blízkosti ke své vlastní osobě, podle

míry empatie, přátelskosti (lidskosti), atd. Modelem je většinou lektor či jiný účastník kurzu. Učení se podle vzoru probíhá například při „hraní rolí“ (viz výše), při sdílení zkušeností či při různých nácvicích. Technika učení podle vzoru může být obohacena o ukázky z filmů, kde je ukázán „kladný hrdina“, nebo kde jsou naopak vyobrazeny negativní důsledky násilí (Kraus & Logar, 2008; Možný & Praško, 1999; Praško, Možný & Šlepecký, 2007; REFORM, 2013).

### **Přijetí zodpovědnosti za pomoci používání tzv. „Já výroků“**

Přijmutí zodpovědnosti za násilné chování a činy brání několik obranných mechanismů jako je např.: popírání („Nic se nestalo“), zlehčování, bagatelizace („Jen jsme se trochu pošťuchovali“), ospravedlňování („Zasloužila si to“), zdůvodňování vnějšími příčinami („Byl jsem opilý“), fragmentace („Stává se to jen občas“), normalizování („Ve všech rodinách to takhle chodí“), apod. Ve většině výše vyjmenovaných případů, násilník nemluví o sobě, ale o situaci, druhé osobě či používá výrazů „my“. Proto je jednou z klíčových podmínek pro přijetí zodpovědnosti používání výroků „já“ bez schovávání se za obranné mechanismy. Účastníci se učí vyjadřovat své pocity za pomoci slůvka „já“ (např. „Já jsem našťvaný“ namísto „Ona mě našťvala“). Když klient mluví o sobě, tak má kontrolu nad svým chováním a přebírá zodpovědnost. Když agresor mluví o „my“ či přímo o druhé osobě, tak necítí žádnou zodpovědnost a přenáší ji na ostatní, případně na vzniklou situaci (Karahan, Yalcin & Erbaş, 2014; LOM, 2015; REFORM, 2013).

### **Zodpovídání a zamýšlení se nad danými otázkami**

Terapeuti vedou klienty prostřednictvím otázek k pozastavení nad různými aspekty týkající se vzteku a jeho zvládnání. Účastníci na kladené otázky obvykle odpovídají v písemné podobě, a poté nad tématy diskutují ve skupině. Dotazování může mít dvě podoby: skupinové cvičení na kurzu či individuální domácí úkol. Ukažme si nyní pár typových otázek, které jsou lektory zadávány:

- Jaký je podle Vás rozdíl mezi vztekem a vzteklým chováním?
- K jakým formám násilí jste se někdy uchýlil?
- Vzpomeňte si na jeden příklad ze svého života, kdy jste se stal obětí násilí. Jak to na Vás působilo? Jak to ovlivnilo Váš vztah k tomu, který Vás vystavil násilí? Kdo nesl zodpovědnost za násilnou reakci (případně za to, že násilný čin skončil)?

- Co se s Vámi děje před tím, než Vás pohltí hněv?
- Dokážete vymyslet 10 alternativních způsobů chování, které se dají použít namísto násilného jednání?
- Je nějaký prostředek (postup), který Vám funguje, když se rozčílíte? Co můžete udělat pro zklidnění?
- Co Vás opravňuje sáhnout ke zlostné reakci?
- Kdybyste byl terapeutem, co byste poradil násilnému jedinci?

Odpovídání na otázky může být pro klienty snadnější při vyvolání představy či minulé vzpomínky za pomoci řízené (zjednodušené) imaginace. Otázky (náměty k zamyšlení) vedou opět k přijetí zodpovědnosti za své zlostné chování (LOM, 2015; REFORM, 2013). Alternativou k této metodě je například doplňování vět či vyjádření uvedených témat pomocí výtvarných technik (Netík et al., 2005).

### **Jacobsonova progresivní relaxace**

Z relaxačních technik se nejčastěji používá progresivní relaxace. Ta se zaměřuje především na svaly – konkrétně na napětí a uvolnění svalů. Střídání těchto dvou stavů vede k uvědomění vlastního těla a nalezení těch částí těla, které jsou v napětí (v křeči). Při nácvičování této relaxace klienti sedí na židli v pohodlné pozici. Lektor předvádí jednotlivé cviky, určuje pořadí procvičovaných částí a udává tempo cvičení. Napětí jednotlivých svalů se zpravidla udržuje po dobu pěti sekund, naopak uvolnění obvykle trvá deset až patnáct sekund. Za slovního doprovodu terapeuta projde klient celé tělo, končetiny i obličej. Celá svalová relaxace trvá v rozmezí patnácti až dvaceti minut. U tohoto druhu relaxace mohou účastníci velmi rychle rozeznat změnu mezi napjatým tělem a pocitem uvolnění (Možný & Praško, 1999; Praško, Možný & Šlepecký, 2007). V rámci kurzů zvládání emocí lze užít i jiné druhy relaxací, v této práci však nebudou probírány. Během výcviků se klient učí především používat relaxační techniky v každodenním životě (Karahana, Yalcin & Erbaş, 2014).

### **Kontrolované dýchání**

Pomocí kontrolovaného dýchání se snižuje hladina napětí (tenze) vyvolávající úzkost či přímo hněv. Schopnost monitorovat a regulovat svůj dech zmírňuje nebo rovnou odstraňuje příznaky tenze. K tréninku dechových cvičení lze využít audiozáznamů

s předem nahaným tempem dechu. Na každý nádech by si měl respondent nechat cca 3 vteřiny a na každý výdech cca 6 vteřin. Rytmus dechu musí být pravidelný. Mezi nádechem a výdechem je zařazena krátká přestávka. Klient je veden k dýchání do břicha, nikoliv do hrudi. Toho lze docílit, když si pacient položí ruku na břicho a vědomě se snaží svými vdechy a výdechy nadzvedávat položenou dlaň. Specifickou obměnou kontrolovaného dýchání je tzv. zklidňující počítání, kdy klient při výdechu počítá pozpátku (např. od 10 po 1). Počítání se opakuje, dokud se klient necítí dostatečně uvolněný (Možný & Praško, 1999; Praško, Možný & Šlepecký, 2007).

### **Doplňkové metody**

*Zvýšení úrovně morálního vývoje* – Tato technika se užívá pouze ojediněle a je založena na Kohlbergově teorii mravního vývoje. Cílem je vzkřísit morální úroveň uvažování pachatelů. Aktivita na zvýšení morální úrovně jsou navrženy tak, aby zlepšili schopnost klienta přemýšlet nad tím, co je dobré, správné a žádoucí chování a co je špatné, nesprávné a nevyhovující chování. Ve skupině dále probíhají diskuze nad morálními dilematy (navržené Kohlbergem), čímž se zvyšuje morální citění (Landenberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007; Yorke, Friedman & Hurt, 2010).

*Práce s prostorem* – Například necháme klienta znázornit, jaký má doma prostor on, a jaký mají ostatní členové rodiny. Případně využíváme aktivity, při kterých má klient možnost poznávat, jak se cítí, když mu někdo vstoupí (či naruší) do jeho proximálních zón (Netík et al., 2005).

*Posílání dopisů* – Zadání může znít například: napište dopis partnerce, případně členovy skupiny, atd. (Kraus & Logar, 2008; Netík et al., 2005).

Všemi výše zmíněnými technikami se jako červená nit prolínají prvky skupinové dynamiky: vzájemná podpora, povzbuzování, sdílení zkušeností, apod. Tyto elementy jsou nedílnou součástí všech výcviků zvládání vzteku.

## **2.4 Efektivnost výcviků zvládání vzteku**

V první části příští kapitoly se podíváme, zda jsou (podle dostupných výzkumů a studií) kurzy orientované na zvládání vzteku efektivní či nikoliv. Nejvíce nás bude zajímat, zda skutečně došlo u násilníků ke změně (případně k jakým změnám) a zda bylo dosaženo výše

vytyčených cílů. V druhé části kapitoly budou vyjmenovány a stručně popsány některé prvky, které zvyšují efektivitu daných výcviků.

#### **2.4.1 Studie zabývající se efektivností výcviků zvládnání vzteku**

Nejprve se podíváme na celkovou účinnost KBT, na jejíchž prvcích je založena většina programů pro pachatele (domácího) násilí. Meta-analýzy z roku 2005 a 2007 jednoznačně potvrdily pozitivní účinky kognitivně-behaviorální terapie na snížení recidivy pachatelů násilí. Zmíněné meta-analýzy shromáždily přes padesát studií a výzkumů ze Spojených států amerických, Velké Británie a Austrálie. Kurzy zařazené do meta-analýz probíhaly ve věznicích či komunitních zařízeních (Landenberger & Lipsey, 2005; Lipsey, Landenberger & Wilson, 2007).

Výzkum z rumunské věznice naznačuje, že po absolvování kurzu zvládnání vzteku, došlo u vězňů k výraznému poklesu celkové úrovně hněvu. Konkrétně došlo k poklesu agresivních verbálních i neverbálních projevů vůči dozorcům i ostatním spoluvězňům, snížila se podrážděnost vězňů a bylo jim uděleno méně disciplinárních postihů. Oproti tomu se vězni naučili adaptivnějším vzorcům chování a asertivitě. Daný výcvik trval 12 týdnů (2 hodiny týdně). Pozitivní účinky přetrvaly nejméně dva měsíce po ukončení kurzu, kdy probíhalo další měření (Buş, Ştefan & Visu-Petra, 2009).

Z prostředí věznic rovněž pochází výzkum Irlands (2004). Zmíněná studie prokázala výrazné zlepšení v pozorovaném (viditelném) chování u vězňů. Pachatelé samotní si více uvědomovali své zlostiné chování, myšlenky i pocity. O úspěšnosti vězeňských programů informuje i studie pocházející z kalifornského vězení. Zde byl program pro odsouzené rozvržen do 52 sezení konajících se jednou za týden v dvouhodinovém bloku. Přestože výcvik probíhal v rámci nápravného zařízení, vstup do kurzu byl založen na dobrovolnosti. Po absolvování výcviku se u násilníků snížilo přesvědčení o tom, že musí mít bezpodmínečnou kontrolu nad ostatními lidmi. Zvýšila se empatická reakce a frekventant nepotřeboval ke komunikaci ve vztazích užívat fyzické síly (převahy) a kontrolujícího chování. Výzkum zaznamenal nárůst přijetí odpovědnosti za násilné činy. Účastníci měli větší povědomí o domácím násilí a byli schopni okamžitě rozpoznat a připustit si, že se dopustili aktů domácího násilí. Celkově byl zjištěn posun v postojích a názorech na páchaní domácího násilí (Yorke, Friedman & Hurt, 2010).

Naopak nízké dopady výcviku zvládnání vzteku z prostředí věznic vykazuje jedna z dalších studií, kterou si nyní představíme. U účastníků výcviku byly zaznamenány změny v očekávaném směru, změny však nebyly signifikantně významné. Na významnosti nabyla pouze jedna skutečnost – skupina vykazovala větší znalosti o hněvu než před absolvováním výcviku. Výzkumníci ve své studii uvádějí, že nízkou účinnost výcviku zavinila: 1. nízká motivace; 2. krátkodobost výcviku (pouze 10 setkání); 3. omezená možnost procvičit získané dovednosti v praxi (výzkum probíhal ve věznicích); 4. skutečnost, že se program nezabýval dalšími problémy pachatelů. Například se nebraly v potaz poruchy osobnosti, omezené verbální schopnosti, absence podpory rodiny, apod. (Howells, Day, Williamson, Bubner, Jauncey, Parker & Heseltine, 2005).

Pozitivní účinky hlásí studie provedená ve Španělsku v roce 2014, která u absolventů programu prokázala vyšší míru přijetí zodpovědnosti, zvýšení vnímané závažnosti násilných činů (násilníci dokáží připustit, že spáchali trestný čin, a že jejich chování nebylo přijatelné – nepopírají, nebagatelizují, apod.) a snížení recidivy (Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchell, 2014). Zvýšení vnímané závažnosti násilných aktů prokazuje i výzkum španělských vědců Vargase, Lily & Catalá-Miñany (2015). Tentýž výzkum dokazuje, že účinek výcviků není kulturně podmíněný. Studie, kterou provedli Naeem, Clarke & Kingdon (2009), též potvrzuje zlepšení v kontrolování hněvu účastníků a snížení hněvivých reakcí vůči sobě i ostatním, ale navíc se ukazuje, že absolventi lépe reagují na situace, kdy je někdo provokuje.

Efektivnost výcviků prováděných na specifických cílových skupinách hlásí rovněž kladné výsledky. Například výzkum zabývající se osobami s diagnózou schizofrenie potvrdil za prvé, že během doby léčby i po absolvování kurzu se u respondentů vyskytoval významně nižší počet fyzicky agresivních incidentů a za druhé, že se snížil výskyt bludů a zlepšilo se řízení rizik – risk management (Haddock, Barrowclough, Shaw, Dunn, Novaco & Tarrier, 2009). Za jednu z dalších specifických skupin můžeme považovat studenty univerzit, u nichž se prokázalo, že výcvik zvládnání hněvu byl účinný ve snižování hladiny úzkosti a ve zvýšení úrovně ovládnání hněvu. Jak ukázaly post testy, změny přetrvaly minimálně půl roku, kdy probíhalo poslední měření (Karahana, Yalcin & Erbas, 2014). Podobných výsledků dosáhla studie China & Ahmada (2013). Výzkumníci došli k závěru, že „Anger management module“ lze efektivně využít u rozzlobených mladistvých, kde daný program

napomáhá snižovat a kontrolovat jejich hněv. Z prostředí adolescentů pochází i další studie, která prokázala snížení hněvu nejen za pomoci dotazníků, ale především prostřednictvím rodičů, kteří tuto změnu zachytili (Sutcu, Aydin & Sorias, 2010). U skupiny osob s traumatickým poškozením mozku se potvrdila hypotéza, že dokončení programu má vliv na výrazné snížení frekvence prožívání hněvu a četnosti vnějšího vyjádření vzteku. Naopak se významně zvýšila kontrola pocitů hněvu. Podle výzkumníků daná studie dokazuje, že KBT je vhodný a efektivní přístup pro lidi s kognitivní poruchou – má pevnou strukturu a obsahuje názorné příklady i praktická cvičení, což je u těchto lidí velmi důležité (Walker, Nott, Doyle, Onus, McCarthy & Baguley, 2010).

Pro úplnost informací si zde uvedeme studii z roku 2001, která se jako jedna z mála zaměřila výhradně na agresivní ženy. Program pro násilné ženy probíhal ve věznicích. Výzkum uvádí pozitivní výsledky ve významném snížení hněvu, agrese a nepřátelství. Kromě toho se účastnice programu nechaly mnohem méně vyprovokovat k hněvivé reakci – měly nad svým hněvem větší kontrolu. Také se zvýšila pravděpodobnost, že ženy vyjádří svůj hněv přímou cestou, namísto nepřímého vyjadřování hněvu například za pomoci autodestruktivního chování. Jako nejefektivnější metoda se v tomto programu jevila relaxace, která účinně snižovala fyziologické vzrušení. Žádanou technikou ze strany žen bylo i hraní rolí. Za efektivní nástroje označuje studie rovněž přemýšlení nad důsledky hněvu, rozlišování mezi hněvem a jinými emocemi a užívání kognitivní restrukturalizace (Eamon, Munchua & Reddon, 2001).

Výše uvedené studie a výzkumy potvrzují, že cíle výcviků popsané v kapitole 2.1 byly naplněny. Na základě tohoto zjištění lze výcviky zvládnání vzteku považovat za účinné a vhodné k nápravě násilných osob nezvládající svůj hněv.

#### **2.4.2 Prvky zvyšující efektivitu výcviků zvládnání vzteku**

Na základě prostudovaných studií, výzkumů a jiné literatury se v následujících řádcích pokusíme identifikovat a vymezit prvky, které zvyšují efektivitu výcviků orientovaných na zvládnání vzteku. Nejedná se o vyčerpávající výčet ani o podrobný popis jednotlivých elementů. Jsou zde uvedeny pouze prvky, které se zdají být nejzajímavější.

Za nejvhodnější a nejefektivnější způsob nápravy násilníků se považuje **skupinová terapie** (kurz, výcvik). Skupinová terapie umožňuje mentorovat se navzájem, sdílet



zkušenosti a podávat si mezi sebou konstruktivní zpětnou vazbu. Jako neúčinná se naopak jeví individuální a párová terapie (Price & Rosenbaum, 2009).

Jedním z dalších prvků, které významně napomáhají zvýšit účinnost kurzů, je **genderově smíšený lektorský tým**, respektive když výcvik vede jeden muž a jedna žena. Účastníci mají vzhledem k této sestavě terapeutů možnost interakce s opačným pohlavím. Klienti také díky tomu vidí zdravý model (způsob) kooperace a vztahů mezi mužem a ženou. Smíšený tým se tudíž stává ideálním vzorem pro účastníky. Některé teorie dokonce zastávají názor, že negativní postoje vůči ženám mohou vyplout na povrch pouze v přítomnosti ženy (Boal & Mankowski, 2014; Debbonaire, Debbonaire & Walton, 2004; Kraus & Logar, 2008; Price & Rosenbaum, 2009).

Klíčovým elementem efektivnosti je pochopitelně **dokončení programu**. Mnohé zdroje však uvádějí velký úbytek respondentů v průběhu výcviku (Derzsiová, 2013; Howells, Day, Williamson, Bubner, Jauncey, Parker & Heseltine, 2005; Price & Rosenbaum, 2009; Naeem, Clarke & Kingdon, 2009). Podle níže uvedené trojice odborníků nejpravděpodobněji ve výcviku neuspěje (nedokončí kurz) mladý, svobodný, nezaměstnaný, etnicky menšinový, v minulosti trestaný muž s omezeným formálním vzděláním a nízkým příjmem. Dalšími *prediktory pro nedokončení* jsou například nízké kognitivní schopnosti (zejména chudé verbální dovednosti), malá motivace, poruchy osobnosti (zvláště antisociální osobnost), špatné zapojení do skupiny, rušivé chování, apod. (Olver, Stockdale & Wormith, 2011). Pojďme se však podívat na rozdíly mezi těmi, co výcvik dokončili, a těmi co nedokončili. U respondentů, jenž dokončili program, byla například patrná redukce fyzického násilí oproti těm, co výcvik nedokončili (Wilson, Gandolfi, Dudley, Thomas, Tapp & Moore, 2013). Výsledky jiné studie naznačují, že ti, kteří vypadli ze skupiny, mají vyšší míru depresivity a nízké sebevědomí ve srovnání s těmi, co ve skupině zůstanou. Navíc respondenti, kteří dokončí výcvik, vykazují zlepšení v ovládnání hněvu a zvýší se jim sebevědomí (Bradbury & Clarke, 2006). Rozporných výsledků dosáhli Herman, Rotunda, Williamson & Vodanovich (2014), kteří ve své studii nezaznamenali rozdíl v míře recidivy mezi těmi, kdo dokončili výcvik a těmi, co nedokončili výcvik. Na druhou stranu stejná studie potvrdila snížení fyzické, emocionální i verbální agrese u probandů, kteří kurz dokončili.

Klíčovým prvkem pro úspěšnost výcviku je **motivace** násilníka ke změně. Agresoři, kteří jsou motivováni a připraveni pracovat na svých problémech s hněvem, vykazují výrazné zlepšení. Naopak u těch, kteří byli špatně motivováni byla zaznamenána jen malá změna či vůbec žádná (Howells, Day, Williamson, Bubner, Jauncey, Parker & Heseltine, 2005). S motivací úzce souvisí **dobrovolný vstup** do programu, který má zajistit, zvýšení účinnosti výcviku (Netík et al., 2004). S tím nesouhlasí Pontier (2005), který je přesvědčen, že násilník dobrovolně do programu nevstoupí a tudíž musí být **donucen** k docházení do výcviku a tím i ke změně.

Studie Priceho & Rosenbauma (2009) poukazuje na významnost **důvěrnosti**, respektive na ochranu důvěrných informací, které klient sdělí terapeutovy a celé skupině. Právo na ochranu údajů by mělo končit teprve tam, kde začíná veřejné nebezpečí (např. hrozba ublížení jiné osobě či sobě samotnému, atd.).

Důležitou roli v efektivnosti výcviků hraje **přijetí, poskytování podpory, pochopení a nemoralizování**. Lektor přijímá klienta takového, jaký je. Neznehodnocuje jedince – špatný je čin, ne člověk. Skupina naproti tomu poskytuje sociální podporu, pevné vazby a kolektiv lidí se stejným problémem. Tyto body vedou ke zvýšení účinnosti daného výcviku (Lila, Oliver, Catalá-Miñana & Conchell, 2014; Netík et al., 2004; Netík et al., 2005). Například u osob s traumatickým poškozením mozku byl sociální (podpurný) aspekt výcviku považován za mimořádně důležitý. Podle badatelů tito lidé většinou bývají v sociální izolaci, proto je pro ně podpora, přijetí a sdílení zkušeností podobně postiženými lidmi značně obohacující (Walker, Nott, Doyle, Onus, McCarthy & Baguley, 2010). Naopak absence podpory rodiny vede ke snížení efektivnosti výcviku (Howells, Day, Williamson, Bubner, Jauncey, Parker & Heseltine, 2005).

Podle Netíka (2004) je důležitá **diferenciace podle typu osobnosti pachatele**. Ve své zprávě pro Ministerstvo zdravotnictví ČR podrobně popisuje typ nepatologický, antisociální typ a pasivně agresivní (závislý) typ. Pro každý typ osobnosti by měl být vytvořen vlastní terapeutický program, čímž se dosáhne většího efektu. Tento názor podporuje studie Price & Rosenbauma (2009), která tvrdí, že antisociální jedinec by lépe reagoval na kognitivně-behaviorální terapii, zatímco závislým typům osobnosti by více vyhovoval psychodynamický přístup.

Netík et al. (2004) rovněž považuje za účinnější **ambulantní formu léčby**. Upřednostňuje situaci, kdy je zachován kontakt s ostatními lidmi. Jedině tak je možné vyzkoušet si naučené postupy v reálných podmínkách. Tento poznatek podporuje i studie Howella et al. (2005), která tvrdí, že omezená možnost procvičit si získané dovednosti vede ke snížení efektivity výcviku. Opačný názor mají američtí výzkumníci, kteří tvrdí, že při programu v nápravném zařízení nebude účastníka nic rozptylovat a bude zde mít méně stresorů (Yorke, Friedman & Hurt, 2010).

Ševčík se Špatenkovou (2011) ve své publikaci uvádějí, že „*je obecně přijatelnější, pokud programy pro násilné osoby nabízejí jiné instituce než ty, jež jsou určeny na pomoc jejich obětem*“ (s. 76). Dá se tedy předpokládat, že dalším prvkem zvyšujícím efektivitu je **diferenciace služeb** na: 1. organizace poskytující pomoc obětem domácího násilí; 2. instituce nabízející služby pachatelům domácího násilí. Snižuje se tím riziko tvoření koalic s jednou stranou konfliktu (Ševčík & Špatenková, 2011).

### 3. Návrh výzkumu

#### 3.1 Popis výzkumného problému, cíle výzkumu a výzkumné otázky

V empirické části bakalářské práce se zaměříme na výzkum efektivnosti výcviků zvládnání vzteku v České republice a na změny postojů účastníků výcviku zvládnání vzteku. Praktická část odborné práce bude vycházet z východisek uváděných v teoretickém úseku práce. Výsledky výzkumu budou sloužit k rozšíření obzorů v oblasti programů pro pachatele domácího (i jiného) násilí a ke zkvalitnění daných výcviků. V České republice dosud nebyl žádný takovýto výzkum proveden, proto může být studie obohacující jak pro odborníky, kteří se zabývají problematikou domácího násilí (či všeobecného násilí), tak pro potencionální účastníky výcviků, kteří zatím váhají, zda do programu vstoupit či nikoliv.

Mnou navržený výzkum bude mít smíšený charakter. To konkrétně znamená, že kvantitativní data získaná z dotazníků budou doplněna o informace nabyté z polostrukturovaných rozhovorů s vybranými absolventy výcviku (Hendl, 2005). Jedním z hlavních cílů studie je zjistit, zda po absolvování výcviku nastala změna v postoji respondentů k násilí (vzteku, agresi), a zda nastal pokrok v přijímání zodpovědnosti za násilné činy. Druhým klíčovým cílem je prozkoumat, jestli proband sám na sobě pocítuje nějaké změny k lepšímu, respektive jestli nastal posun směrem od násilného chování k nenásilnému chování, případně zda změnil své nezdravé formy zvládnání vzteku. Poslední část V-V Dotazníku (vysvětleno níže) a rozhovor se zaměřují na prvky, které zvyšují efektivitu výcviků.

Následující výzkum bude mít spíše explorační charakter, přičemž budou vyhledávány nové informace a souvislosti o stanoveném problému. Z toho důvodu autorka práce nebude pracovat z hypotézami, ale pouze s výzkumnými otázkami. Pro studii byly stanoveny následující **výzkumné otázky**:

1. Budou se výsledky lišit mezi jednotlivými skupinami/výcviky? Bude některý z výcviků lepší než ostatní? Bude příznivý (případně nepříznivý) posun zaznamenán u všech skupin nebo jen u některých?
2. Bude zaznamenán posun/změna u jednotlivých respondentů v postoji k násilí?

3. Bude zaznamenán posun/změna u jednotlivých respondentů v přijímání zodpovědnosti za násilné činy?
4. Dosáhne respondent po absolvování výcviku změny ve zvládnání svého vzteku?
5. Sníží respondent po absolvování výcviku své násilné jednání, hněvivé reakce a agresivní jednání?
6. Jak budou respondenti hodnotit efektivitu výcviku? Bude podle jejich názoru výcvik efektivní či nikoliv?
7. Všimnou si respondenti nějakých prvků, které zvyšují efektivitu výcviku? Případně, jaké prvky respondenti označí za účinné?

### **3.2 Výzkumný vzorek**

Výzkumným vzorkem pro autorčinu studii by se stali účastníci *Kurzu zvládnání vzteku* – organizace LOM (skupina A), účastníci terapeutické skupiny *Násilí ve vztazích* – organizace Krizové centrum pro děti a rodinu v Jihočeském kraji (skupina B) a účastníci *Programu pro osoby nezvládající agresi ve vztazích* – organizace SPONDEA (skupina C). Výše zmíněné výcviky pisatelka vybrala, protože mají přibližně stejnou časovou dotaci a užívají podobné výcvikové metody. Uvedené výcviky navíc probíhají v různých oblastech České republiky – konkrétně výcvik organizace LOM probíhá v Praze; výcvik organizace Krizové centrum pro děti a rodinu v Jihočeském kraji se koná v Českých Budějovicích; výcvik organizace SPONDEA se pořádá v Brně. Jednalo by se tudíž o studii, která by mapovala efektivnost výcviků napříč Českou republikou (nejednalo by se pouze o lokální výzkum).

Předpokládaný počet respondentů pro kvantitativní část studie je přibližně 30 osob, pro kvalitativní část okolo 12 jedinců (4 účastníci z každé skupiny). Kontakt s účastníky bych navázala prostřednictvím organizací, které výcviky pořádají. Účast na kvantitativní části výzkumu by byla podmínkou pro vstup do vybraného výcviku. Selektce probandů na kvalitativní část by probíhala jednoduchým náhodným výběrem – losováním. Všichni účastníci výzkumu by na začátku podepsali informovaný souhlas o zpracování a anonymizaci dat.

V realizovaném výzkumu by byl výzkumný soubor popsán pomocí demografických údajů jako je pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, rodinný stav, počet dětí, apod.

### **3.3 Výzkumné metody**

Pro navrhovaný výzkum autorka zvolila tři metody, které se vzájemně překrývají a především doplňují. Metodami popisované studie tudíž bude P-dotazník (Postojový dotazník), V-V Dotazník (Vstupní-Výstupní Dotazník) a polostrukturovaný rozhovor. Oba zmíněné dotazníky jsou inspirovány metodickými příručkami REFORMu (2013) a LOMu (2015). Ani jeden z dotazníků není standardizován (na českou populaci). Úvodní stránka dotazníků obsahuje otázky, které zjišťují demografické údaje respondentů (jméno; pohlaví; věk; nejvyšší dosažené vzdělání; rodinný stav; zda účastník má děti či nikoliv; a jaký konkrétní výcvik bude navštěvovat/navštěvoval).

#### **3.3.1 P-dotazník**

Postojový dotazník má za úkol prozkoumat, jaký má respondent vztah (postoj) k násilí, vzteku a agresi. Konkrétně dotazník zjišťuje, jaké činy daný člověk považuje za násilné, a jaké ne. Dále dotazník zkoumá, do jaké míry proband přijímá zodpovědnost za své činy (případně, jestli zodpovědnost přenáší na ostatní – na partnerku, na děti). P-dotazník obsahuje pouze uzavřené otázky. Pro každou sadu otázek byla vytvořena specifická škála, na které respondenti zachycují své odpovědi. Přesné znění P-dotazníku je zachyceno v příloze č. 1.

#### **3.3.2 V-V Dotazník**

Vstupní-Výstupní Dotazník je rozdělen na dvě části. První část zachycuje, jak je na tom respondent se vztekem, agresi a násilím v daný moment. V dalších řádcích dotazníku proband popisuje, jaké má jeho vztek důsledky na blízké okolí (na partnerku, na děti i na sebe samotného). Dotazník se rovněž vyptává na konkrétní podoby vybití vzteku. Vybití vzteku je v dotazníku rozděleno do tří segmentů: 1. vybití vzteku na ostatních; 2. vybití vzteku na věcech; 3. vybití vzteku na sobě samém. Samostatným problémem je potlačování vzteku, jakožto další nezdravá forma zvládnutí vzteku. Poslední úsek první části dotazníku je zaměřen na informace (vědomosti) o vzteku. Respektive zda má respondent stabilní informační základ o dané problematice. První část dotazníku v sobě

zahrnuje uzavřené i otevřené otázky. Tuto část vyplňují respondenti při vstupu do výcviku i při zakončení výcviku.

Druhá část Vstupního-Výstupního Dotazníku je určena pouze pro absolventy výcviku. Je složena z otevřených otázek pátrajících po tom, zda nastala u účastníků změna ve zvládnutí vzteku, v mezilidských vztazích, apod. Druhá část dotazníku také obsahuje otázky vyptávající se na efektivitu výcviku (co se klientům na výcviku líbilo; co se jim nelíbilo; co jim nejvíce pomohlo; zda zaregistrovali nějaké prvky zvyšující efektivitu výcviku; co by mohlo být na výcviku jinak, atd.). V závěru V-V Dotazníku je prostor pro případné připomínky, poznámky či vzkazy, o kterých se chce respondent na závěr zmínit. Plná verze dotazníku je k přečtení v příloze č. 2.

### **3.3.3 Polostrukturovaný rozhovor**

Podle Ferjenčika (2000) se polostrukturovaný rozhovor vyznačuje tím, že tazatel má předem připravený okruh (seznam) otázek. Dotazovaný má však volnost ve svých odpovědích, respektive zůstává na něm, jak bude odpověď dlouhá či strohá, jestli dotýčný zabrousí do osobních příběhů, apod. Tento postup neporušila ani autorka. Otázky víceméně směřují k tématu vnímané efektivity navštěvovaného výcviku. Dotazy postupují od obecnějších záležitostí ke konkrétním problémům. Otázky se pohybují v následujících okruzích:

1. Pocity a změny po absolvování výcviku.
2. Subjektivní vnímání efektivnosti navštěvovaného výcviku a registrace prvků zvyšujících efektivitu výcviku.
3. Otázky zaměřené na jednotlivé metody/techniky používané v průběhu výcviku.
4. Dotazy cílené na lektorský tým a členy skupiny.

Konkrétní znění otázek je k dispozici v příloze č. 3. Předpokládaná doba, po kterou rozhovor bude probíhat, je cca 30 minut na jednoho respondenta.

### **3.4 Proces sběru dat**

Data z dotazníků by se měla sbírat před zahájením výcviku a po absolvování výcviku (pouze druhou část V-V Dotazníku by respondenti vyplňovali až po skončení výcviku). Konkrétně vstupní dotazníky by klienti vypracovali cca 14 dnů před začátkem výcviku (případně při vstupním pohovoru) a výstupní dotazníky v den ukončení výcviku. Dotazníky spolu s informovaným souhlasem by účastníkům/absolventům rozdali lektori vybraných výcviků, kteří by byli předem informováni o tom, jak se dotazníky administrují, apod. Vyhodnocení a interpretaci dat by provedla autorka studie.

Jak bylo již výše řečeno, polostrukturovaným rozhovorem by prošla pouze část účastníků. Výběr respondentů pro rozhovor by probíhal losováním – z každé skupiny (skupina A, B a C – viz výše) by bylo náhodně vylosováno 4-5 probandů, kteří by byli požádáni (prostřednictvím lektorů) o krátký rozhovor. Rozhovory by prováděla autorka studie po skončení výcviku – zhruba dva až tři týdny po absolvování programu v místě konání výcviku.

### **3.5 Analýza dat**

Analýza nashromážděných dat se bude ubírat převážně cestou deskriptivní (popisné) statistiky. Data získaná z rozhovorů a z otázek v dotaznících budou podrobeny kódování a následné kategorizaci, čímž dojde k redukci a roztřídění dat. Jednotlivé kategorie budou vytvořeny tzv. ad hoc – ze sebraného empirického materiálu (Hendl, 2005). Vzniklé kategorie budou přehledně znázorněny v četnostních tabulkách případně v grafech. Otázky zaměřené na změny u jednotlivých účastníků výcviku budou podrobeny chí-kvadrát testu dobré shody, aby bylo zřejmé, zda odpovědi před zahájením výcviku a odpovědi po absolvování výcviku jsou signifikantně rozdílné. Čímž získáme odpovědi na výše uvedené výzkumné otázky, například zda došlo ke změnám v postojích u respondentů, a zda se od sebe vybrané výcviky (skupiny A, B a C) odlišují.

### **3.6 Diskuze**

Pokud by se jednalo o realizovaný výzkum, tak by úvodní řádky diskuze patřily uvedení získaných výsledků (dat) do kontextu se zjištěními z jiných, dříve realizovaných studií. Rovněž by autorka zhodnotila, zda bylo dosaženo stanovených cílů a shrnula by odpovědi



na jednotlivé výzkumné otázky. Protože se však jedná pouze o návrh výzkumu a reálná data nejsou k dispozici, oddíl diskuze se bude zabývat pouze limity navrhovaného výzkumu, respektive na nežádoucí proměnné, které by mohly nepříznivě zasáhnout do konečných výsledků, a které autorka nebyla schopna ošetřit (odstranit).

Prvním omezením, o kterém bychom se měli zmínit je zobecnitelnost dat. Vzhledem k tomu, že do výzkumu nebudou zapojeny všechny instituce, které nabízejí (v jakékoliv podobě) výcviky zvládání vzteku, nelze výsledky zobecnit na celou populaci. Kromě toho účastníci se do výcviku přihlašují dobrovolně, proto může jít o velmi specifickou skupinu, která se může lišit od většinové populace. Přesto se autorka domnívá, že získaná data mohou napomoci zmapovat situaci v České republice a rozšířit tím obzory o relativně nové problematice, která v naší zemi dosud není dostatečně zpracována.

Za určité omezení lze také považovat relativně malý počet respondentů (obzvláště počet respondentů pro kvantitativní část studie), který bude do výzkumu zahrnut. Jak bylo již výše řečeno, studie se zúčastní přibližně 30 probandů. Vzhledem ke kapacitě výcviků nicméně není možné získat více osob. Tento handicap by se dal odstranit jen v případě zapojení všech institucí pořádající výcviky zvládání vzteku nebo bychom museli vytvořit dlouhodobý výzkum, kde by výzkumníci byli nuceni čekat, až doběhne několik dalších výcviků pořádaných stejnou organizací. V kvalitativní části by malý počet oslovených respondentů mohl mít za následek nenaplnění saturace dat. Příslušné omezení by se dalo odstranit pokračováním rozhovorů s dalšími absolventy výcviku.

Jedním z dalších limitů je užití nestandardizovaných metod ke zkoumání vybrané problematiky. Dotazníky jsou inspirované metodickými příručkami REFORMu a LOMu, avšak některé položky byly autorkou práce odebrány či naopak přidány. Dotazníky tudíž nejsou vyzkoušené v praxi a nejsou k nim vytvořené standardizované normy. Navzdory tomu autorka zastává názor, že k posouzení změn mezi jednotlivci a mezi skupinami (A, B a C) jsou vytvořené dotazníky vhodnou volbou. Dotazníky mají potenciál naplnit svou funkci a dosáhnout odpovědí na výzkumné otázky (viz výše).

Rozhovor i dotazníky zachycují pouze subjektivní sebesouzení samotných respondentů. Nelze proto určit, zda změna u jednotlivých účastníků skutečně nastala či ji u sebe registruje pouze klient. Při sebesouzení může dojít k tzv. sociální desirabilitě, kdy se

jedinec může snažit jevit v lepším světle než to ve skutečnosti je. Posouzení objektivních změn je úkol pro nějaký následující výzkum, který by se mohl zaměřit například na rozhovory s partnerkami násilníků (případně na rozhovory s lektory o jednotlivých účastnících) či by mohl využít standardizovaných škál a dotazníků zabývajících se vztekem, násilím a agresí.

Do polostrukturovaného rozhovoru mohou zasahovat nežádoucí proměnné na straně tazatelky. Například není vyloučené, že tazatelka nebude vysílat nevědomé nonverbální signály, které mohou zkreslit výsledky ve směru autorčina očekávání. Určitý význam může mít i pohlaví a věk výzkumnice. Respektive není jisté, jak respondenti budou reagovat na mladou (nezkušenou) ženu. Reakce se mohou značně lišit – od neochoty s tazatelkou spolupracovat až po předvádění se před výzkumníci.

Za další limit lze označit neochotu participovat na samotném výzkumu, ať už ze strany účastníků výcviku či lektorů nebo přímo organizací, které výcviky pořádají. Další omezení může nastat u vyhodnocování dat. Při kódování a vyhodnocování odpovědí (zvláště v případě rozhovorů a otevřených otázek v dotaznících) může dojít ke komunikačním šumům, a tím i k nepřesné interpretaci dat. Pochopitelně je možné, že dojde k mnohem více omezením, než je výše vyjmenováno. Autorka zde uvádí jen ty nejpalcivější, která by mohly nejvíce zasáhnout do běhu výzkumu a zkreslit tím konečné výsledky.

## Závěr

Jak práce ukazuje, výcviky orientované na zvládnání vzteku by se měly stát součástí celkové nabídky služeb intervenčních center či jiných organizací zabývajících se domácím (či jiným) násilím. Avšak problematika výcviků zvládnání vzteku je v České republice dosud neprobádanou oblastí a zavádění takovýchto programů je teprve na počátku.

Práce zmapovala základní cíle výcviků, jimiž jsou: zastavení násilí; zajištění bezpečí ohrožených osob; přijetí zodpovědnosti za násilné činy; vzdělávání agresivních jedinců; hledání alternativních způsobů chování; nácvik dovedností vedoucích k adekvátnějším reakcím; atd. Kapitola *Elementy působící na průběh výcviků* odhalila a popsala tyto prvky, které ovlivňují chod výcviků: cílová skupina; počet účastníků; délka trvání a intenzita kurzu; dobrovolný vstup do výcviku či vstup nařízený státním orgánem; podávání nebo nepodávání informací partnerce; pravidla skupiny; apod. Principy (východiska, teorie), na kterých výcviky zvládnání vzteku stojí a jejichž prvky využívají, jsou následující: kognitivně-behaviorální terapie; psychodynamická terapie; podpůrná psychoterapie; arteterapie a muzikoterapie.

Stěžejní úsek práce se zaměřil na vyhledání a popsání konkrétních metod, technik a nástrojů využívaných v rámci výcviků zvládnání vzteku. Bylo identifikováno 15 metod, které byly autorkou označeny za nejdůležitější. Identifikovanými metodami jsou: 1. Time out; 2. Stanovení vstupních cílů; 3. Stupnice vzteku; 4. Edukace; 5. Rozpoznávání emocí, spouštěčů vzteku a signálů vzteku; 6. Nácvik dovedností k alternativní reakci; 7. Kognitivní restrukturalizace; 8. Nácvik sociálních a komunikačních dovedností; 9. Trénink empatie; 10. Hraní rolí; 11. Učení podle vzoru; 12. Přijetí zodpovědnosti za pomoci tzv. „Já výroků“; 13. Zodpovídání a zamýšlení se nad danými otázkami; 14. Jacobsonova progresivní relaxace; 15. Kontrolované dýchání.

V kapitole *Efektivnost výcviků zvládnání vzteku* byly představeny studie a výzkumy, které prozkoumávaly účinnost výcviků zvládnání vzteku. Přičemž z přečtené literatury jasně vyplynulo, že výcviky zvládnání vzteku jsou do velké míry efektivní a pozitivně působí na zvládnání hněvu klientů. Na základě prostudovaných zdrojů byly odhaleny tyto prvky zvyšující efektivitu výcviků: skupinová terapie; genderově smíšený lektorský tým;

dokončení programu; motivace; důvěrnost informací; přijetí, poskytování podpory, pochopení a nemoralizování; diferenciacce podle typu osobnosti pachatele; ambulantní forma léčby; diferenciacce služeb mezi organizacemi.

Návrh výzkumu se podle autorky zasadil o propojení teoretických východisek s potencionálními empirickými poznatky. Výzkum by hypoteticky mapoval změny v postojích násilníků před zahájením výcviku a po absolvování výcviku. Praktická část se rovněž zaměřila na efektivnost výcviků a na prvky zvyšující účinnost výcviků.

Tímto závěrečným shrnutím je názorně dokázáno, že bylo dosaženo cílů vytyčených v *Úvodu*. Na závěr by autorka doporučila realizaci navrženého výzkumu a vytvoření dalších studií rozšiřujících stávající poznatky o dané problematice.

## Seznam použitých zdrojů

- Boal, A. L., & Mankowski, E. S. (2014). The impact of legislative standards on batterer intervention program practices and characteristics. *American journal of community psychology*, 53(1-2), 218-230.
- Bradbury, K. E., & Clarke, I. (2006). Cognitive behavioural therapy for anger management: effectiveness in adult mental health services. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(2), 201-208.
- Breiner, M. J., Tuomisto, L., Bouyea, E., Gussak, D. E., & Aufderheide, D. (2011). Creating an art therapy anger management protocol for male inmates through a collaborative relationship. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 20(10), 1-20.
- Buş, I., Ştefan, E. C., & Visu-Petra, G. (2009). Anger management in the penitentiary: An intervention study. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 13(3), 329-340.
- Das, G., & Avci, I. A. (2015). The effect of anger management levels and communication skills of Emergency Department staff on being exposed to violence. *Med Glas (Zenica)*, 12(1), 99-104.
- Debbonaire, T., Debbonaire, E., & Walton, K. (2004). *Evaluation of work with domestic abusers in Ireland*. (241 s.). Department of Justice, Equality, and Law Reform.
- Dentemar, C., & Kranz, R. (1996). *O hněvu*. (155 s.) Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Derzsiová, A. (2013). *Příběhy, které svět nevidí: Bytí či nebytí*. Praha: Česká televize.
- Eamon, K. C., Munchua, M. M., & Reddon, J. R. (2001). Effectiveness of an anger management program for women inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 34(1), 45-60.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. (256 s.) Praha: Portál.

- Haddock, G., Barrowclough, C., Shaw, J. J., Dunn, G., Novaco, R. W., & Tarrier, N. (2009). Cognitive-behavioural therapy v. social activity therapy for people with psychosis and a history of violence: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 194(2), 152-157.
- Hakvoort, L. (2002). A music therapy anger management program for forensic offenders. *Music Therapy Perspectives*, 20(2), 123-132.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. (408 s.). Praha: Portál.
- Herman, K., Rotunda, R., Williamson, G., & Vodanovich, S. (2014). Outcomes from a Duluth model batterer intervention program at completion and long term follow-up. *Journal of Offender Rehabilitation*, 53(1), 1-18.
- Hořáková, L. (2007). *Možnosti a limity zavádění terapeutických programů pro pachatele domácího násilí v ČR: případová studie z brněnského regionu*. Nepublikovaná bakalářská práce, Masarykova univerzita v Brně, Česká republika.
- Howells, K., Day, A., Williamson, P., Bubner, S., Jauncey, S., Parker, A., & Heseltine, K. (2005). Brief anger management programs with offenders: Outcomes and predictors of change. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 16(2), 296-311.
- Chin, L. S., & Ahmad, N. S. (2013). Effect of anger management module using cognitive behavioral therapy (CBT) on anger expression among the adolescents in secondary school. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 27, 25-39.
- Ireland, J. L. (2004). Anger management therapy with young male offenders: an evaluation of treatment outcome. *Aggressive behavior*, 30(2), 174-185.
- Karahan, T. F., Yalcin, B. M., & Erbaş, M. M. (2014). The beliefs, attitudes and views of university students about anger and the effects of cognitive behavioral therapy-oriented anger control and anxiety management programs on their anger management skill levels. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2071-2082.
- Kraus, H., & Logar, R. (2008). *Das Wiener Anti- Gewalt- Programm: Ein opferorientiertes Täterprogramm*. Wien.

- Krüger, D. & de Villiers, B. (2010). Psycho-educational guidelines for the use of music in a group anger management programme for children in residential care. *International Journal of Diversity in Organisations, Communities & Nations*, 10(3), 25-35.
- Křivohlavý, J. (2004). *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. (154 s.) Praha: Grada.
- Landenberger, N. A., & Lipsey, M. W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of experimental criminology*, 1(4), 451-475.
- Liebman, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. (349 s.) Psychology Press.
- Lila, M., Oliver, A., Catalá-Miñana, A., & Conchell, R. (2014). Recidivism risk reduction assessment in batterer intervention programs: a key indicator for program efficacy evaluation. *Psychosocial Intervention*, 23(3), 217-223.
- Lipsey, M. W., Landenberger, N. A., & Wilson, S. J. (2007). *Effects of cognitive-behavioral programs for criminal offenders*. Campbell Systematic Reviews.
- LOM, (2015). *Metodická příručka pro vedení Kurzu zvládnání vzteku*. Praha: LOM.
- Macek, P. (2003). *Agrese, identita, osobnost*. (315 s.) Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- Možný, P., & Praško, J. (1999). *Kognitivně behaviorální terapie: úvod do teorie a praxe*. (310 s.) Praha: Triton.
- Naeem, F., Clarke, I. & Kingdon, D. (2010). A randomized controlled trial to assess an anger management group programme. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2(1), 20-31.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. (335 s.) Praha: Academia.
- Nešpor, K. (2013). *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* (151 s.) Praha: Portál.

- Netík, K., et al. (2005) *Péče o pachatele partnerského násilí – screening, osobnost, terapie*. Nepublikovaná závěrečná zpráva z řešení úkolu zadaného Ministerstvem zdravotnictví ČR. Praha.
- Netík, K. et al. (2004) *Péče o násilné jedince v rodině*. Nepublikovaná závěrečná zpráva z řešení úkolu zadaného Ministerstvem zdravotnictví ČR. Praha.
- Nová, L. (2014). *Domácí násilí a možné způsoby práce s agresorem*. Nepublikovaná bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze, Česká republika.
- Olver, M. E., Stockdale, K. C., & Wormith, J. S. (2011). A meta-analysis of predictors of offender treatment attrition and its relationship to recidivism. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(1), 6-21.
- Pešek, R., Praško, J., & Štípek, P. (2013). *Kognitivně behaviorální terapie v praxi: pro terapeuty, studenty a poučené laiky*. (299 s.) Praha: Portál.
- Pontier, W. (2005). *Motivace systému terapie pachatelů domácího násilí*. Bezpečné soužití – terapie pachatelů domácího násilí: mezinárodní konference konaná 26. – 27. září 2005 v Brně. Brno: Liga lidských práv.
- Praško, J., Možný, P., & Šlepecký, M. (2007). *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. (1063 s.) Praha: Triton.
- Price, B. J., & Rosenbaum, A. (2009). Batterer intervention programs: A report from the field. *Violence and victims*, 24(6), 757-770.
- REFORM, (2013). *Metodehåndbok Reforms sinnemestringskurs*. [Interní materiál organizace REFORM] Oslo.
- Stehlíková, J. (2015). Využití arteterapie so zameraním na deti s agresívnymi prejavmi v správání. *Školský psychológ*, 16(1), 98-107.
- Sutcu, S. T., Aydin, A., & Sorias, O. (2010). Effectiveness of a cognitive behavioral group therapy program for reducing anger and aggression in adolescents. *Turkish Journal of Psychology*, 25(66), 68-72.



- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour research and therapy*, 49(2), 114-119.
- Ševčík, D. & Špatenková, N. (2011). *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. (192 s.). Praha: Portál.
- Štýbrová, M. (2014). *Terapie pro pachatele jako způsob zvýšení efektivity prevence domácího násilí na ženách v ČR*. Nepublikovaná diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Česká republika.
- Vargas, V., Lila, M., & Catalá-Miñana, A. (2015). ¿ Influyen las diferencias culturales en los resultados de los programas de intervención con maltratadores?: un estudio con agresores españoles y latinoamericanos. *Psychological Intervention*, 24(1), 41-47.
- Walker, J. S., & Bright, J. A. (2009). Cognitive therapy for violence: reaching the parts that anger management doesn't reach. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 20(2), 174-201.
- Walker, A. J., Nott, M. T. Doyle, M., Onus, M., McCarthy, K., & Baguley, I. J. (2010). Effectiveness of a group anger management programme after severe traumatic brain injury. *Brain injury*, 24(3), 517-524.
- Wilson, C., Gandolfi, S., Dudley, A., Thomas, B., Tapp, J., & Moore, E. (2013). Evaluation of anger management groups in a high-security hospital. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 23(5), 356-371.
- Yorke, N. J., Friedman, B. D., & Hurt, P. (2010). Implementing a batterer's intervention program in a correctional setting: A tertiary prevention model. *Journal of Offender Rehabilitation*, 49(7), 456-478.

## Příloha č. 1: P-dotazník

Označte, nakolik souhlasíte či nesouhlasíte, že následující činy lze považovat za násilí.

	Zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím i nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Nadávat a urážet partnera/ku.					
Omezovat sociální kontakty partnera/ky.					
Dát partnerovi/ce výchovnou facku (pohlavek).					
Kontrolovat partnerovi/ce telefon, e-mail, atd.					
Silně s partnerem/kou třást a strkat do něj/ní.					
Ponižovat partnera/ku.					
Vyžadovat od partnera/ky sex.					
Dát dítěti na zadek.					
Manipulovat s partnerem/kou.					
Hodit po partnerovi/ce věci (např. knihou).					
Vyhrožovat partnerovi/ce ublížením.					
Křičet na děti.					
Dát partnerovi/ce ránu pěstí.					
Vydírat partnera/ku.					
Trestat děti různými zákazy (např. zákaz chodit ven).					

Označte, do jaké míry souhlasíte s následujícími výroky.

	Zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím i nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Cítím se dobře, když mám kontrolu nad ostatními členy rodiny.					
Pořádný muž si musí umět zjednat pořádek ve své rodině.					
Když se rozzlobím většinou si to partner/ka zaslouží.					
Rozčílím se pouze, když jsem opilý.					

Označte, kdo je zodpovědný za Vaše činy (zlostné reakce) v následujících situacích:

	On/ona/ony jsou zodpovědný/á/é	Obě strany jsou zodpovědné	Já jsem zodpovědný/á
Když mě partner/ka provokuje			
Když děti zlobí a nechtějí poslouchat			
Když partner/ka provede něco, co se mi nelíbí			
Když přijdu utahaný/á z práce a partner/ka po mě chce, abych něco udělal			
Když děti rozbijí moji oblíbenou věc			

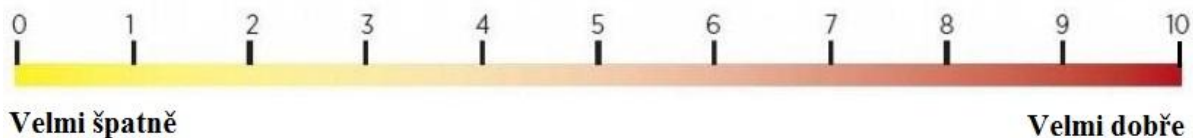
Označte, co na Vás platí nejvíce.

	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Vždycky
Dokážu říci svůj názor, aniž bych tím zranil někoho jiného.					
Když se pořádně rozčílím, nejsem si jistý co udělám.					

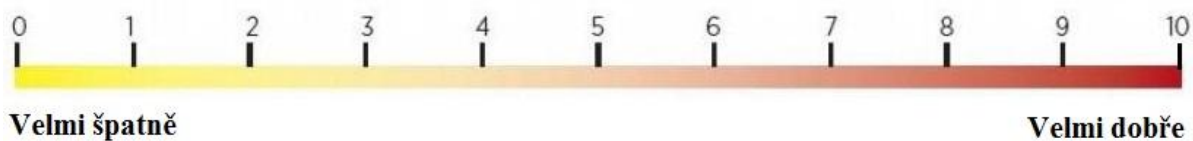
## Příloha č. 2: V-V Dotazník

### I. část

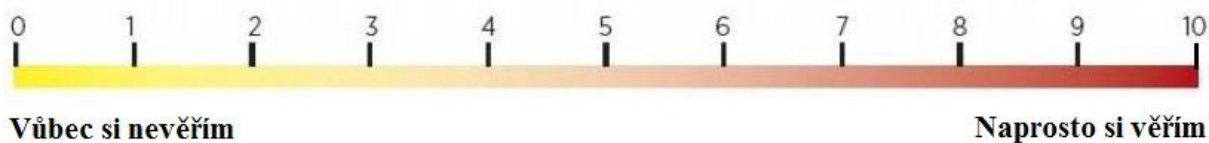
Jak jste na tom momentálně se vztekem, agresí a násilím? (zakroužkujte na škále a v rámečku popište)



Jak jste na to se svým sebevědomím? (zakroužkujte na škále a v rámečku popište)



Jak moc si věříte, že v krizové situaci nesáhnete k násilí nebo výbuchu vzteku.



## Důsledky vzteku

Popište, jak vypadá Váš vztek.	
Popište, jaké důsledky má Váš vztek pro Vás.	
Popište, jaké důsledky má Váš vztek pro Vašeho/Vaši partnera/ku.	
Popište, jaké důsledky má Váš vztek pro Vaše dítě/děti.	
Co Vám dává právo vybíjet si svůj vztek?	

## Vybíjení vzteku na ostatních

Jaký nejhorší způsob vybíjení vzteku na ostatních užíváte?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na ostatních za poslední měsíc?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na ostatních za poslední rok?	

## Vybíjení vzteku na věcech

Jaký nejhorší způsob vybíjení vzteku na věcech užíváte?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na věcech za poslední měsíc?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na věcech za poslední rok?	

### Vybíjení vzteku na sobě samém

Jaký nejhorší způsob vybíjení vzteku na sobě samém užíváte?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na sobě samém za poslední měsíc?	
Kolikrát jste užil vybíjení vzteku na sobě samém za poslední rok?	

### Potlačování vzteku

Jak potlačujete svůj vztek?	
Kolikrát jste potlačil svůj vztek za poslední měsíc?	
Kolikrát jste potlačil svůj vztek za poslední rok?	

Odpovězte na otázky: zakroužkujte ano či ne; řádek pod otázku využijte k vyjmenování (či popisu) konkrétních bodů, které pro Vás platí.

Dokážu u sebe rozpoznat příznaky počínajícího vzteku.	ano	ne
Znám své spouštěče vzteku.	ano	ne
Dokážu určit, jaké pocity předchází mému vzteku.	ano	ne
Vím, jaký je rozdíl mezi hněvem a hněvivým chováním.	ano	ne
Znám jednotlivé druhy násilného chování.	ano	ne

## II. část

Změnil se Váš vztah k ostatním lidem během kurzu? Pokud ano, jak?	
Změnil se Váš způsob zvládnání vzteku? Pokud ano, jak?	
Co se Vám na kurzu líbilo?	
Co Vám nejvíce pomohlo?	
Přišel Vám kurz efektivní?	
Jaké faktory zvyšovaly efektivnost kurzu?	

Co by mohlo být na kurzu jinak?	
Co mi na kurzu vadilo?	

Prostor pro Vaše náměty, připomínky, poznámky, apod.



### **Příloha č. 3: Otázky pro polostrukturovaný rozhovor**

1. Jaký z výcviků jste navštěvoval?
2. Jaký máte pocit z kurzu?
3. Změnilo se u Vás něco tím, že jste chodil/a na kurz? Případně co?
4. V čem Vám kurz přišel efektivní?
5. Byly nějaké prvky, které zvyšovaly efektivitu kurzu?
6. Co byste uvítal/a, aby bylo na kurzu jinak, případně co byste přidal/a či vyřadil/a?
7. Jaká metoda/technika pro Vás byla nejlepší, která Vám nejvíce pomohla?
8. Jaká metoda/technika Vám naopak vůbec neseseděla?
9. Vyhovoval Vám lektorský tým či byste uvítal změnu/y?
10. Cítil/a jste podporu od členů skupiny a od lektorů? Případně pomáhalo Vám to?
11. Co byste vzkázal organizátorům?