

## HANDOUT

### Metoda vybití

#### ÚVOD

Vztek či hněv je **emoce**, která je charakterizovaná antagonismem vůči něčemu, nebo někomu, o kom máme pocit, že nám ukřivdil (APA). Vztek je primární emoční odezvou, která souvisí s agresí. Jedním z druhů agrese je reaktivní agrese, která je právě velmi **často motivovaná vztekem**. Jedním z možných důvodů, proč vztek zvyšuje agresi je, že rozhněvaní lidé útočí v naději, že jim **to pomůže cítit se lépe** (Bushman, 2019). Jak píše Siever (2008) agrese pak, je hostilní, poškozující a destruktivní chování.

*Co dělat proto, abychom se tomuto hostilními chování čili agresi vyhnuli?*

→ Při studiu intervencí u vzteku a agrese jsme narazily na **metodu vybití** vzteku, která by měla vést ke zmírnění této emoce a v této souvislosti by měla redukovat agresivní projevy. Vybití dle **teorie katarze** (viz dále) by mělo fungovat tak, že osoba, která cítí vztek, jej "vybije" prostřednictvím nějaké aktivity – například boucháním do polštáře. Díky tomuto vybití by se osoba měla zklidnit (nižší míra vzteku) a pravděpodobněji neprojevoval agresi vůči svému okolí.

Jednou z méně známých teorií podporující vybití (kromě Lorenzova a Freudova hydraulického modelu, který byl již prezentován) je například teorie Busse (1961) – tzv. klasický hydraulický model agrese. Podle tohoto modelu se emoce, které způsobují agresi, hromadí v jednotlivci a vytvářejí napětí. Napětí je sníženo za pomoci behaviorálního projevu, který je obvykle nějakým agresivním jednáním.

Teorie, které naopak odporují vybití jsou teorie arousalu. Může totiž docházet k přenesení arousalu, tedy čím více je člověk nabuzený, tím snadněji se naštvě. Mnoho stimulů, které zvyšují agresi tak zvyšují i arousal. Zde jsou dva z několika možných důvodů, proč spolu arousal a agrese mohou souviset:

1. Vysoká míra nabuzení může být prožívána jako averzivní a může tak vyvolávat agresi jako jiné averzivní stimuly (Berkowitz, 1989).
2. Nabuzení může být špatně vnímáno jako hněv v situacích zahrnujících provokaci a tím může vyvolávat agresivní chování, které je motivované hněvem. Toto nesprávné označení nabuzení je základem pro teorii: excitation transfer theory (Zillman, 1988).

**Klíčová slova:** anger venting, anger management, catharsis theory, catharsis, rumination, anger, aggression, displaced aggression

#### VÝZKUMY

##### Výzkumy, které metodu nepodpořily:

Bushman (2002)

Verona, E., & Sullivan, E. A. (2008)

Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013)

##### Výzkumy, které metodu podpořily částečně:

**Tonnaer et al. (2019)** (PODPOŘIL TEORII VYBITÍ U PACHATELŮ TRESTNÉ ČINNOSTI S PSYCHIATRICKOU DIAGNÓZOU)

##### **Úskalí těchto výzkumů:**

- ekologická validita: zkoumáno především v laboratorních podmínkách/přísně střeženém zařízení (kromě Bresin),
- specifčnost vzorku (=> problém pro zobecnění výsledků),
- etická stránka (=> limituje mj. i volbu metod navozujících hněv u probandů),
- náročnost zakrytí výzkumného záměru (jeho rozpoznání rizikové zejména u využití dotazníkových měření hněvu),
- jak měřit hněv (tzn., úskalí dotazníků, fyziologických měření, implicitního asociačního testu atp.),
- téměř neřeší možné dopady metody vybití v dlouhodobém horizontu.

## ZÁVĚR

Vybití hněvu je možné vnímat jako **málo prozkoumané**. Dosavadní výzkumy spíše nasvědčují tomu, že na normální populaci vybití **pravděpodobně nefunguje** (naopak zvyšuje agresivní projevy/vzteky). Výjimkou by mohly být pachatelé násilné trestné činnosti s psychiatrickou diagnózou (u kterých vybití snižuje agresivní projevy/pocity vzteku), i to je ale třeba hlouběji prozkoumat.

Z toho důvodu za tým hodnotíme metodu "vybití" známkou 4 a spíše bychom se **vyhnuly doporučení této metody klientům či pacientům**.

## ZDROJE

- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73.
- Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013). Aggression as Affect Regulation: Extending Catharsis Theory to Evaluate Aggression and Experiential Anger in the Laboratory and Daily Life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(4), 400–423.
- Bushman, B.J. (2019) In: Finkel, E.J. & Baumeister, R.,F. (2019) *Advanced social psychology*. USA: Oxford university press.
- Bushman, B. J. (2002). Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame ? Catharsis , Rumination , Distraction , Anger , and Aggressive Responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724–731.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley. 307 p.
- Siever, L. J. (2008). Neurobiology of aggression and violence. *American Journal of Psychiatry*, 165, 429-442.
- Tonnaer, F., Cima, M., & Arntz, A. (2019). Explosive Matters: Does Venting Anger Reduce or Increase Aggression? Differences in Anger Venting Effects in Violent Offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–17.
- Verona, E., & Sullivan, E. A. (2008). Emotional catharsis and aggression revisited: Heart rate reduction following aggressive responding. *Emotion*, 8(3), 331–340.
- Zillmann, D. (1988). Cognitive-excitation interdependencies in aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 14, 51-64.