Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

VOLONTÉ
vůle pomáhat

Emoce
a jejich význam pro realizaci GLM

MPsych. Steven Feelgood, Ministerstvo spravedlnosti Braniborska

Joseas R. Helmes, soc.-terapeutický oddíl Věznice Brandenburg an der Havel

Projekt „Aplikace Good-Lives-Modelu v českém vězeňství“,
reg.č. CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0011081, financován z ESF prostřednictvím OPZ

Emoce

a jejich význam pro realizaci GLM

MPsych. Steven Feelgood, Ministerstvo spravedlnosti Braniborska

Joseas R. Helmes, soc.-terapeutický oddíl Věznice Brandenburg an der Havel

Co jsou emoce?

- Emoce jsou krátkodobé psychologicko-fyziologické fenomény, které slouží adaptaci na měnící se podmínky prostředí.

(Stangl, 2023)

Dvě hlavní teorie

- Teorie základních emocí
- Teorie konstruované emoce

Teorie základních emocí

7 základních emocí podle Paula Ekmana:

- **Radost**
- **Smutek/zarmoucenost**
- **Překvapení**
- **Vztek/hněv**
- **Strach/bázeň**
- **Zhnusení**
- **Opovržení**

Vztek	Zhnusení	Strach	Radost	Opovržení	Smutek	Překvapení

Teorie základních emocí

K 7 základním emocím podle Paula Ekmana se váží další pocity:

Truchlivost/smutek
Truchlivost může být projevem těchto pocitů:

Zděšení, pocit neštěstí, rozpačitost, zoufalství, sklíčenost nebo **zklamání**

Teorie základních emocí

Premisy

- Emoce vznikají jako reakce na nějaký podnět (skutečný, imaginární nebo znovu prožívaný), například:
    - Fyzická událost
    - Sociální interakce
    - Vzpomínka na událost nebo představa události
- Všichni lidé napříč kulturami rozpoznávají a vyjadřují základní emoce stejně.
- Základní emoce jsou geneticky podmíněné.

Teorie základních emocí

Standardní experiment:

„Vyberte slovo, které nejlépe vystihuje výraz ve tváři dotyčného.“

- ◯ **Radost**
- ◯ **Smutek/truchlivost**
- ◯ **Překvapení**
- ◯ **Vztek/hněv**
- ◯ **Strach/bázeň**
- ◯ **Zhnusení**
- ◯ **Opovržení**

Zhruba 85% správnost v různých zemích

Teorie základních emocí

Alternativní experiment:

1. **Co je toto za emoci?**
2. **Co se tady děje?**

Zhruba 58% úspěšnost

V různých zemích pod 50 %

Teorie základních emocí

Jak teorie vysvětluje některé kulturní rozdíly?

Rozdíly ve výrazu tváře (pravidla vyjádření)

- Pravidla vyjádření někdy určují, že by měl být nějaký emoční projev potlačený, utlumený, zveličený nebo naopak zcela maskovaný.

- Tato pravidla vysvětlují mezikulturní rozdíly.

Teorie konstruované emoce

Alternativa k základním emocím

- **Emoce <u>nemají univerzální</u> fyziologický základ**
- **Základní emoce neexistují!**

Teorie konstruované emoce

Proč další teorie?

Metaanalýza:

Více než 200 studií o vztahu autonomního nervového systému a emocí

- Neexistují jasné rozdíly mezi emocemi.
- Neexistuje jednoznačný fyziologický vzorec jednotlivých emocí.

- **Závěr: Fyziologický „otisk“ emocí nebyl identifikován.**

Teorie konstruované emoce

Kulturní rozdíly: další problém

- Kulturní skupiny s téměř žádným kontaktem se základní kulturou kategorizují emocionální výrazy obličeje (přece jen) jinak
- Nebylo možné dosáhnout Ekmanových výsledků (základní emoce).

- **Himba v Namíbii**
- Usmívající se tváře nekategorizovány jako šťastné, ale jako smějící se
- Úzkostné tváře kategorizovány jako rozjímání

Teorie konstruované emoce

Kulturní rozdíly

„**Škodolibost**“ jako německá emoce

- Zlomyslná radost z neúspěchu, neštěstí druhých

„**Lítost**“ jako česká emoce

- Soužení se vlastním utrpením spojené s touhou po odplatě

Teorie konstruované emoce

Kulturní rozdíly

„**Liget**“ (kmen **Ilongot** z Filipín)

- Přebujelá agrese
- Intenzivní pozornost, vášeň a vzrušení,
  když skupina čelí nebezpečné výzvě vůči jiné skupině
  (vnímání soudržnosti a sounáležitosti)

Teorie konstruované emoce

Kulturní rozdíly

„**Pe‘ape‘a**“ (**Tahiti)**

- **Tahiťané** nemají koncept smutku
- Místo toho prožívají „**Pe‘ape‘a**“ (únavu, apatii, fyzický nekomfort a zneklidnění)

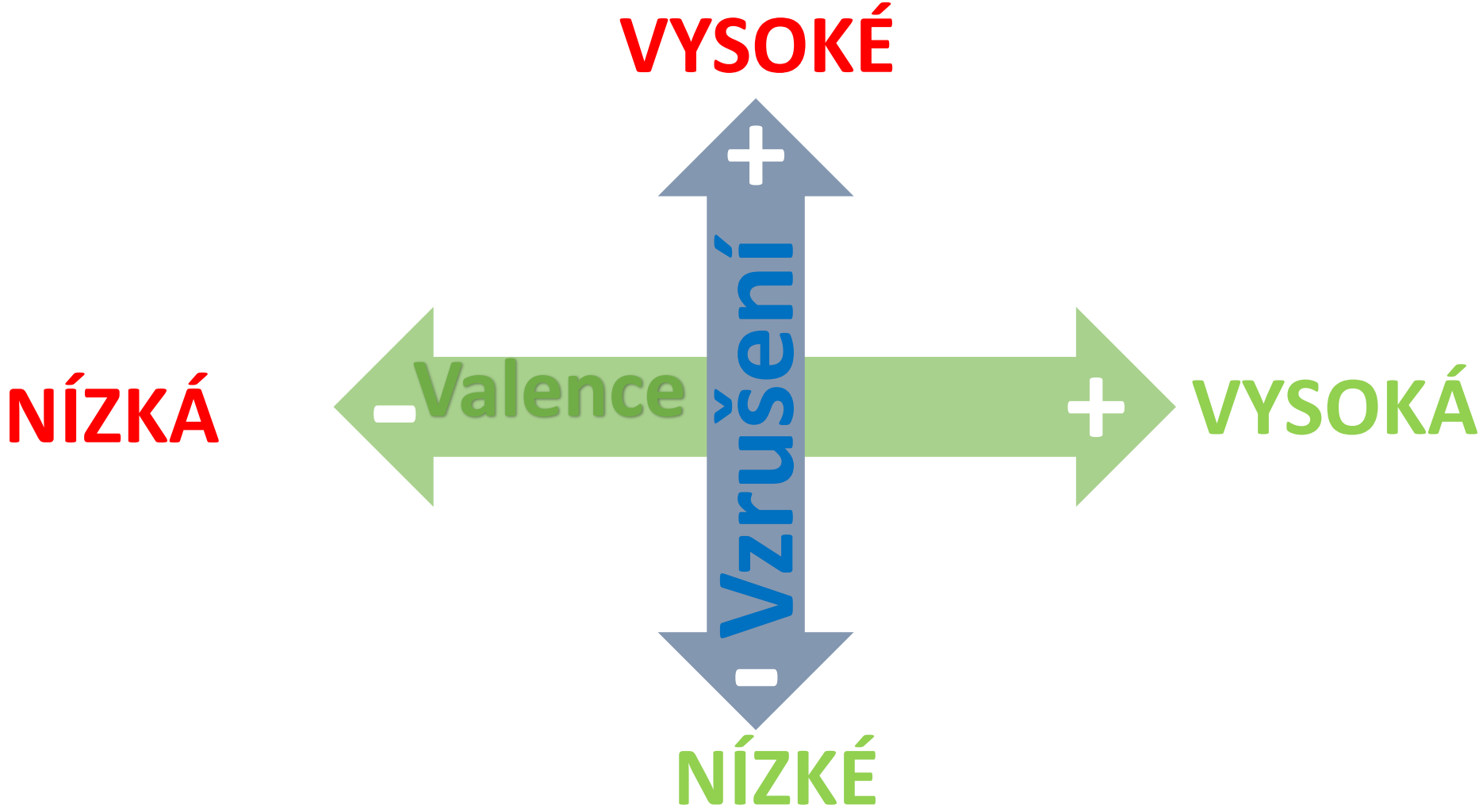
Teorie konstruované emoce

Vznik emocí

- Afekt je důležitá informace pro předvídání a zvládání budoucích zátěží

- Tento proces zvládání se nazývá „**ALOSTÁZA“**

Afekt je interní informace, tedy informace v těle, o našem tělesném/zdravotním stavu



Teorie konstruované emoce

Vznik emocí

- Afekt je nediferencovaný a musí být interpretován pomocí dalších informací jako fyzickými pocity, externími podněty a zkušeností.

- **K interpretaci dochází procesem <u>kategorizace</u> a <u>předvídání</u>**

- **Proto vytváříme <u>koncepty emocí</u> a z nich vznikají instance emocí.**

Teorie konstruované emoce

Koncepty

„V každém okamžiku bdění používá váš mozek minulé zkušenosti uspořádané jako **koncepty**,
aby vedl vaše jednání a dal smysl vašim pocitům.

Pokud se u daných konceptů jedná o koncepty emocí,
konstruuje váš mozek instance emocí.“

Barrett (2017).

Teorie konstruované emoce

Diferenciace emocí

- Koncepty emocí jsou naučené, a to i **sociální interakcí**

- Jako u jiných konceptů: Čím víc jich máme, tím lépe se dokážeme přizpůsobit situacím a dosahovat životně důležitých cílů

    1. Hodně konceptů znamená větší diferenciaci emocí.
    2. Hodně konceptů znamená hodně diferencovaných předpovědí budoucí zátěže.
    3. Hodně konceptů znamená větší výběr mezi možnostmi konat nebo regulovat emoce.

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

- Lidé s malou diferenciací emocí hůře regulují své emoce a chování.

- Nízká seberegulace je základem několika teorií kriminálního chování.

  - General Theory of Crime
  - General Strain Theory
  - General Personality und Kognitive-Social Learning Approach
  - Good Lives Model

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

- Lidé s nízkou diferenciací emocí, tedy jen s několika málo emočními koncepty, se více potýkají s psychickými problémy
- Více problémů s agresí
- Méně empatie
- Obecně menší schopnost dosahovat svých osobních cílů

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

Vyšší diferenciace emocí koreluje s lepší emoční kontrolou a menší agresí.

(Pond et al 2012)

Diferenciace emocí vede k lepší regulaci emocí, což dále vede k méně impulzivní agresi.

(Edwards & Wupperman, 2017)

Lidé s nízkou diferenciací emocí **nepoužívají** dobré strategie regulace emocí, i když je znají.

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

Lze diferenciaci emocí zlepšit?

😐 Intervence u dětí a dospělých přinášejí smíšené výsledky. Možná kvůli různým intervenčním strategiím.

(Mikkelsen et al 2021)

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

Lze diferenciaci emocí zlepšit?

- ✓ Nácvik zlepšování diferenciace emocí vede ke zlepšení sociálního chování a akademického výkonu.

(Brackett et al 2012)

- ✓ Nácvik zaměřený na povědomí o emocích a nácvik všímavosti vedly ke zlepšení diferenciace emocí.

(Van der Gucht et al 2019; Vedernikova et al 2021)

Emoce jako sociální konstrukt
Relevantnost pro realizaci GLM

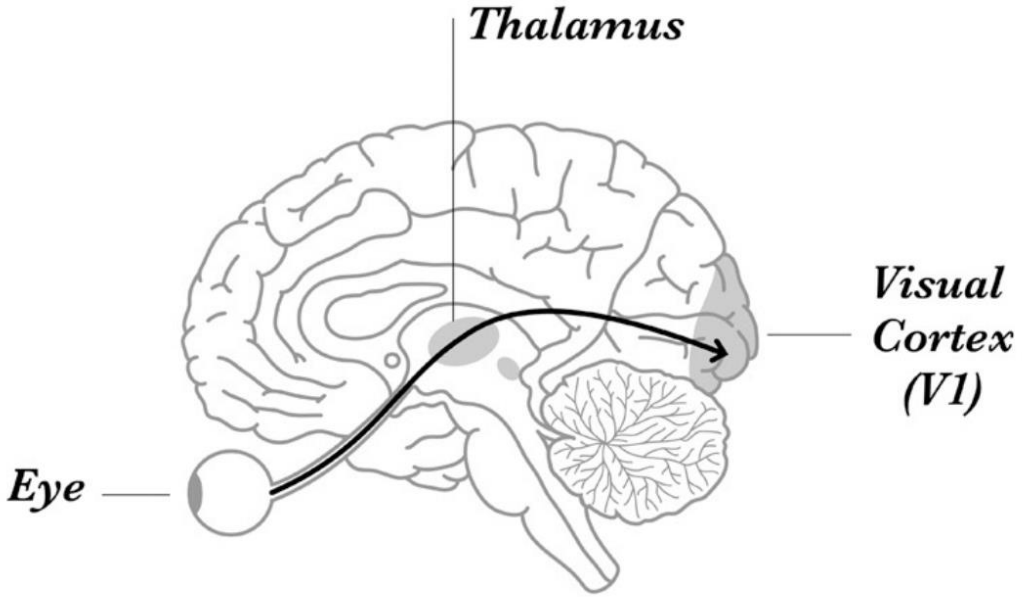
- Účastníci programu GLM by tedy měli být podporování v rozšiřování svých **konceptů emocí**.

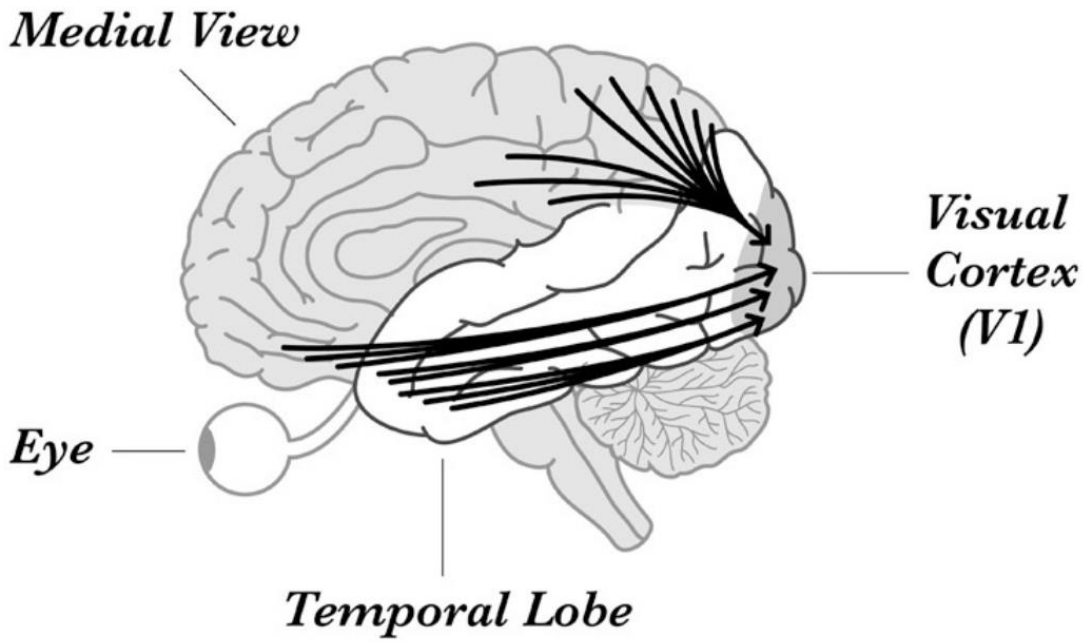
- Tím se podpoří koheze skupiny
  a zlepší se **regulace emocí** ve skupině i mimo ni.

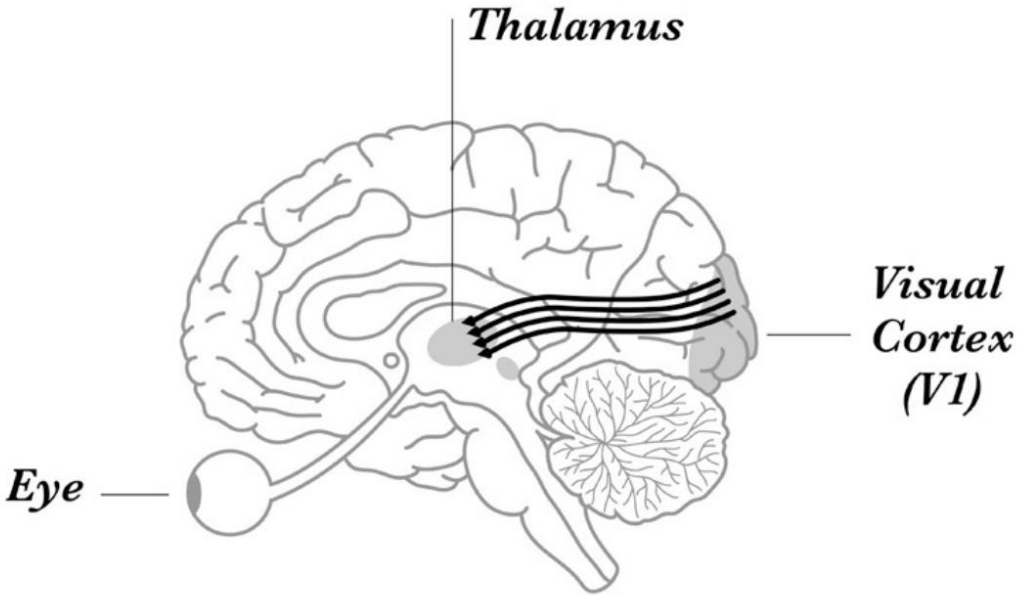
- Dosažení životních cílů vyžaduje dobrou regulaci emocí!

- Ačkoliv specifické přístupy jako ZRM, ACT, nácvik všímavosti a meditace slouží k dobré regulaci emocí, existuje **doplňková** a poměrně jednoduchá metoda.

- **Ve skupinách GLM je potřeba emoce pravidelně vyvolávat/všímat si emocí a detailně je rozebírat.**


Thalamus
Visual
Cortex
(V1)
Eye


Medial View
Visual
Cortex
(V1)
Eye
Temporal Lobe


Thalamus
Visual
Cortex
(V1)
Eye

- Afekt je nediferencovaný a musí být interpretován pomocí dalších informací jako fyzickými pocity, externími podněty a zkušeností.

- **K interpretaci dochází procesem <u>kategorizace</u> a <u>předvídání</u>**

- **Proto vytváříme <u>koncepty emocí</u> a z nich vznikají instance emocí.**

Koncept a jeho **instance**

Základ předpovědí mozku
při 5000x zpomalení

100 předpovědí
ke konceptu

pes

100 předpovědí
ke konceptu

pes

100 předpovědí
ke konceptu

pes

100 předpovědí
ke konceptu

pes

100 předpovědí
ke konceptu

pes

100 předpovědí
ke konceptu

pes

1. posouzení	**60** = nebezpečný	**40** = neutrální	**0** = pozitivní
2. posouzení	**40** = nebezpečný	**40** = neutrální	**20** = pozitivní
3. posouzení	**20** = nebezpečný	**40** = neutrální	**40** = pozitivní
4. posouzení	**20** = nebezpečný	**20** = neutrální	**60** = pozitivní

Jakže to bylo s „**postojem**“?

CRRACK

CRRACK

CRRACK

CRRACK

CRRRACK

Příběh
z terapeutické praxe
programu GLM v ČR

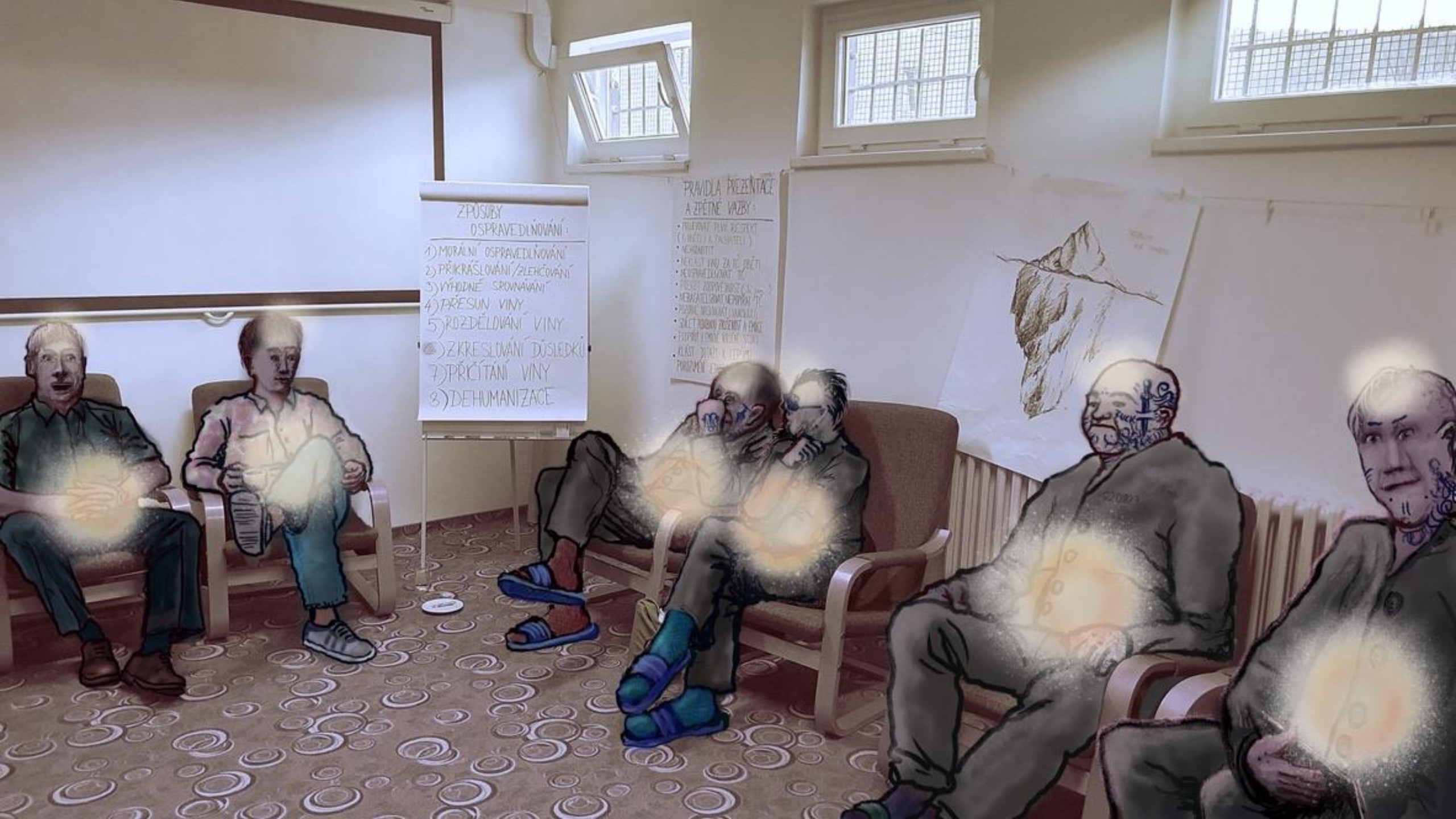
Jirka

- Pachatel násilné TČ s drogovou problematikou
- Před účastí v programu GLM byl již **15x ve vězení**
- Pár měsíců po propuštění se znovu dostává do vězení
- Porušil podmínku

- Již před propuštěním zvládal své problémy úspěšně a bez použití násilí
- Po návratu do vězení vypráví terapeutům zajímavý příběh o jedné situaci, ve které dokázal zabránit eskalaci násilné situace

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE


ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLŇOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLŇOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PŘEZE
A ZPĚTNÉ VAZBY:
• PROJEVOVAT PLNÝ RESPEKT
(K OBĚTI I K PACHATELI)
• NEHODNOTIT
• NEKLÁST VINU ZA TČ OBĚTI
• NEOSPRAVEDLŇOVAT TČ
• PŘIJÍT ZODPOVĚDNOST
• NEBAGATELIZOVAT, NEPOPŘÍT TČ
• ROZDÍLNÉ HODNOTY (SOUBORY)
• SDÍLET TOTÉŽNOU ZKUŠENOST A EMOCE
• PODPOROVAT V EMOČNÍ KRIZOVÉ SITUACI
• KLÁST OTÁZKY K LEPŠÍMU
POROZUMĚNÍ

Sounáležitost
Práce
Smysl
Zdraví
Pospolitost
Sebeurčení
Kreativita
Koníčky
Vzdělávání
Zábava
Vnitřní klid
1) MORÁL
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE

Jirkův kýžený postoj

Nežádoucí koncepty!

Tyto koncepty nemají nic společného s Jirkovým lvem!

Jirkův kýžený postoj

GOD
CUTE

GOD
HATE

GOD
CUTIE

GOD
HATE

Jak se z Jirky stane lev Jirka?

- **Zkušenost:** úspěšné jednání vytváří nové neuronové dráhy (automatizace)
- **Podpoření:** uvědomění si úspěchu potvrzuje automatizaci
- **Pozitivní zpětná vazba:** posilují se koncepty, které předcházely vědomému prožití, tedy předvědomé koncepty, které již nemusí být nutně kognitivní (takže už automatizované)
- **Úspěch** nebude nikdy úplný, ale bude stále „úplnější“, bude se dostavovat ve více situacích, dokonce i v neočekávaných, a zvýší se pravděpodobnost, že nová, adaptivní neuronová síť zareaguje

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

Synchronie

- V každé skupině vysílá každý jedinec vědomě i nevědomě sdělení o svém aktuálním emočním stavu.

- Tato (tělesně – emočně – jazykově) různá sdělení nutně vedou k různým formám **vytváření vzorců**,
  a to zejména proto, že významná část komunikace probíhá nevědomě.

- Komunikace a interakce zcela obecně znamenají, že dva lidé nebo více lidí vytvářejí systém.

- Vytváření systému vede podle teorie systému a synergetiky k vytváření vzorců v nově vznikajícím systému. Pokud to aplikujeme na komunikaci, pak jde o vytváření sociálních vzorců.

- K této formě vytváření vzorců **nedochází proto, že by to „tak někdo chtěl“ a dokonce ani tak, jak si to všichni zúčastnění v průměru přejí.** Spíše se jedná o určitou sebeorganizaci.

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

Prof. Steven Strogatz
Applied Mathematics, Cornell

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE A ZPĚTNÉ VAZBY:

ZPŮSOBY
OSPRAVEDLNOVÁNÍ:
1) MORÁLNÍ OSPRAVEDLNOVÁNÍ
2) PŘIKRÁŠLOVÁNÍ/ZLEHČOVÁNÍ
3) VÝHODNÉ SROVNÁVÁNÍ
4) PŘESUN VINY
5) ROZDĚLOVÁNÍ VINY
6) ZKRESLOVÁNÍ DŮSLEDKŮ
7) PŘIČÍTÁNÍ VINY
8) DEHUMANIZACE
PRAVIDLA PREZENTACE
A ZPĚTNÉ VAZBY:

GOD
HATE

SAFETY STARTS WITH YOU

LBS-PER-SQ

Terapeutický postoj

Děkujeme vám za pozornost!

MPsych. Steven Feelgood, Ministerstvo spravedlnosti Braniborska

Joseas R. Helmes, soc.-terapeutický oddíl Věznice Brandenburg an der Havel