

Trening Zastępowania Agresji ART (Aggression Replacement Training)



Trening Zastępowania Agresji jest to program interwencyjny oparty na podejściu poznawczo-behawioralnym. Adresowany jest do dużej grupy odbiorców - dzieci (nawet przedszkolnych), młodzieży i osób dorosłych o różnym nasileniu agresji oraz do osób należących do różnych grup społecznych. Ma na celu ograniczenie agresywnego zachowania człowieka. Skierowany jest na zmianę: myślenia, emocji i zachowania osób agresywnych. Zgodnie z założeniami społecznej teorii uczenia agresja jest zachowaniem wyuczonym poprzez: obserwację, naśladownictwo, bezpośrednie doświadczenie oraz powtarzanie. Działania mające na celu jej ograniczenie i zastąpienie przez zachowania prospołeczne muszą być również skierowane na te same mechanizmy funkcjonowania człowieka, czyli na zmianę jego myślenia (element poznawczy), impulsywności i uczuć (element emocjonalny) oraz zmianę zachowania (element behawioralny).

Program składa się z trzech modułów skierowanych na: poprawę (wyuczenie) umiejętności społecznych, kontrolę i ograniczenie gniewu i agresji oraz rozwój moralnego wnioskowania.

Pierwszy moduł treningu polega na uczeniu uczestników umiejętności zapewniających akceptację otoczenia i możliwość osiągnięcia swoich zamierzeń. Chodzi tu na przykład o umiejętność prowadzenia rozmowy, negocjowania, przeproszenia, poznawanie i kontrolowanie własnych emocji, wyrażanie uczuć, radzenie sobie z czyjąś złością, odpowiadanie na zaczepki, czy prowokację, unikanie walki, radzenie sobie ze strachem, z odrzuceniem, przygotowanie do trudnej rozmowy, uczenie odmawiania i asertywności itp. Uczenie tych umiejętności odbywa się poprzez stosowanie technik: modelowania, odgrywania ról, udzielania informacji zwrotnych przez trenerów i uczestników programu, dotyczących wykonywania danej umiejętności, i samo nagradzania się za jej wykonanie oraz treningu przeniesienia (transferu), czyli zastosowania wyuczonej umiejętności w konkretnych sytuacjach życiowych. Informacje zwrotne powinny być formułowane w sposób pozytywny, nieobniżający motywacji uczestnika (np. „ja zrobiłbym to tak i tak”). Uczenie umiejętności społecznych – to mówienie trenującym, jak powinni się zachować, jakie są prospołeczne alternatywy reakcji agresywnych.

Drugi moduł, czyli trening kontroli złości, ma pokazać i nauczyć uczestników, czego nie powinni robić, jak nie powinni się zachowywać, jak hamować i kontrolować złość. W trakcie tego treningu uczestnicy zaczynają rozumieć, dlaczego powstaje złość, jak czyjeś nawet obojętne zachowanie, subiektywnie przez nich interpretowane jako wrogie, może wywołać ich reakcję agresywną. Uczą się, jak rozpoznać „wywoływacze” złości, czyli zewnętrzne sytuacje oraz własne sądy i opinie, które tę złość powodują. Uczą się też identyfikowania sygnałów złości (czyli fizjologicznych i kinestetycznych reakcji organizmu na stan podniecenia fizjologicznego, jak napięte mięśnie, zaczerwieniona twarz, zaciśnięte pięści czy szczęki). Poznają również sposoby pozwalające na obniżenie poziomu gniewu stosując takie techniki, jak np. liczenie, głębokie oddychanie, czy myślenie o przyjemnych wydarzeniach. Stosują także formę „dialogu wewnętrznego”, czyli „monity”, co polega na mówieniu sobie:

„daj spokój”, „nie warto się denerwować”, „wyluzuj”. Analizują, jakie mogą być konsekwencje ich agresywnego zachowania, dokonując samooceny własnej reakcji ograniczenia złości, zastanawiając się: „czy dobrze poradzi sobie w sytuacji konfliktowej”, co ma znaczenie nagradzające. Na zakończenie tego modułu stosują jedną z wcześniej wyuczonych umiejętności społecznych, co ma na celu rozwiązanie powstałego problemu.

Trzeci moduł ART polega na uczeniu wnioskowania moralnego, którego celem jest doprowadzenie do podejmowania bardziej dojrzałych i sprawiedliwych decyzji. Uczestnikom przedstawia się różne dylematy moralne oraz sytuacje zawierające konflikt wartości, które należy rozstrzygnąć, dokonując konkretnego wyboru, np. między „uczciwością a przyjaźnią”. Uczestnik zostaje postawiony w sytuacji dysonansu poznawczego. Taka analiza i dyskusja w grupie, której uczestnicy mogą się nieco różnić poziomem moralności, sprzyja osiągnięciu wyższego stadium dojrzałości moralnej. U uczestników pojawia się refleksja dotycząca ich systemu wartości, którą mogą skonfrontować z wartościami innych ludzi. Trener nie ocenia wypowiedzi, lecz zadaje tylko odpowiednie pytania pozwalające mu określić poziom rozumowania moralnego, czy poziomu empatii danej osoby.

Program szkoleniowy ART składa się 30 sesji przeprowadzanych w ciągu 10 tygodni treningu. Uczestnicy mają sesje maksymalnie trzygodzinne (średnio po 1 godzinie na każdy moduł) jeden, dwa lub trzy razy w tygodniu (nieco inne standardy obowiązują u dzieci młodszych). Ewaluacja programu zakłada dokonywanie przez trenera obserwacji zmian zachowania trenowanych oraz przeprowadzenie przez uczestników, na początku i po zakończeniu programów, samooceny uzyskanych umiejętności społecznych. Istotne jest, że TZA można powtarzać kilka razy, aż do uzyskania pożądaných efektów.

Efektywność Treningu Zastępowania Agresji jest dość powszechnie oceniana pozytywnie. Z badań wynika, że uczestnicy programów po ich ukończeniu mniej angażują się w agresywne i ryzykowne zachowania, przy czym zmiany te są na ogół widoczne, szybkie i znaczące.



Darmowy test agresji:

<https://www.amity.pl/kwestionariusz/kwestionariusz.php>

opracowanie Aneta Czembrowska na podstawie Arnold P. Goldstein, Barry Glick, John C. Gibbs: ART. Wydanie poprawione. Instytut "Amity", 2004-2018. Wznowienie wydania klasycznego podręcznika Treningu Zastępowania Agresji autorstwa A.P. Goldsteina