

ZNACZENIE TRENINGU AGRESJI AMITY ART JAKO KOMPETENCJI UZUPEŁNIAJĄCYCH KWALIFIKACJE ZAWODOWE

Współczesne środowiska zawodowe charakteryzują się wysokim poziomem złożoności relacji interpersonalnych, rosnącą presją oraz wymaganiami w zakresie skutecznej komunikacji i zarządzania emocjami. W takich warunkach rozwijanie kompetencji związanych z treningiem zastępowania i profilaktyki agresji staje się kluczowe, zarówno dla efektywności pracy, jak i dla zdrowia psychicznego pracowników.

Czym jest Trening Zastępowania Agresji AMITY ART?

Trening zastępowania agresji (ang. Aggression Replacement Training, ART) to zestaw technik i metod mających na edukowanie w zakresie konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, konfliktami i sytuacjami wywołującymi agresję. W skład treningu wchodzi trzy główne moduły:

1. **Trening umiejętności społecznych** – rozwijanie zdolności komunikacyjnych i współpracy.
2. **Trening kontroli złości** – nauka rozpoznawania sygnałów zbliżającego się gniewu i wdrażania technik deeskalacyjnych.
3. **Trening rozwiązywania problemów moralnych** – promowanie umiejętności refleksji nad konsekwencjami własnych działań i odpowiedzialności za nie.

Trening skupia się na działaniach zapobiegania występowaniu agresywnych zachowań, w tym identyfikowanie czynników ryzyka, wzmacnianie postaw prospołecznych i tworzenie bezpiecznego środowiska pracy.

Znaczenie tych kompetencji w środowisku zawodowym

Kompetencje związane z treningiem zastępowania i profilaktyki agresji mają fundamentalne znaczenie w wielu aspektach funkcjonowania zawodowego:

1. **Poprawa relacji interpersonalnych:** Umiejętność kontrolowania emocji i reagowania w sposób konstruktywny sprzyja budowaniu pozytywnej atmosfery w miejscu pracy, co przekłada się na efektywność zespołów.
2. **Zmniejszenie poziomu stresu:** Opanowanie technik zarządzania złością pozwala ograniczyć negatywne skutki stresu, takie jak wypalenie zawodowe czy konflikty interpersonalne.
3. **Skuteczniejsze zarządzanie sytuacjami kryzysowymi:** W zawodach wymagających pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych, trening zastępowania agresji jest nieodzowny w celu minimalizowania ryzyka eskalacji konfliktów.
4. **Podniesienie kompetencji zawodowych:** W obliczu rosnących oczekiwań społecznych dotyczących profesjonalizmu i etyki w pracy, te umiejętności stają się integralną częścią kwalifikacji pracowników.

Zawody, w których te kompetencje są szczególnie pożądane

- 1. Sektor edukacji:**
 - o Nauczyciele, pedagodzy i wychowawcy często mierzą się z agresywnymi zachowaniami uczniów i ich rodziców. Umiejętność radzenia sobie z emocjami i konfliktami jest kluczowa dla utrzymania dyscypliny i wspierania rozwoju młodzieży.
- 2. Praca z osobami w kryzysie, pomoc społeczna:**
 - o Psychologowie, terapeuci, pracownicy socjalni i mediatorzy na co dzień stykają się z osobami doświadczającymi silnych emocji. Profilaktyka agresji pomaga im skutecznie wspierać swoich klientów.
- 3. Służby mundurowe:**
 - o Policjanci, Służba Więzienni, Strażacy oraz pracownicy ochrony mają do czynienia z sytuacjami o wysokim poziomie stresu i ryzykiem agresji. Umiejętność deeskalacji konfliktów może ratować życie i zdrowie.
- 4. Służba zdrowia:**
 - o Lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni często stają w obliczu agresywnych zachowań pacjentów lub ich rodzin. Trening zastępowania agresji umożliwia im radzenie sobie z trudnymi sytuacjami bez naruszania zasad etyki zawodowej.
- 5. Zarządzanie i HR:**
 - o Kierownicy, menedżerowie i specjaliści ds. zasobów ludzkich muszą radzić sobie z konfliktami w zespołach i różnorodnością emocji pracowników. Kompetencje w zakresie profilaktyki agresji sprzyjają budowaniu pozytywnej kultury organizacyjnej.
- 6. Sport i rekreacja:**
 - o Trenerzy, instruktorzy i animatorzy pracujący z grupami o różnym poziomie emocjonalności potrzebują umiejętności radzenia sobie z napięciami i konfliktami.
- 7. Opieka nad dziećmi i osobami starszymi:**
 - o Opiekunowie i pracownicy domów pomocy społecznej często stykają się z trudnymi zachowaniami podopiecznych. Umiejętność zarządzania agresją jest niezbędna dla utrzymania bezpieczeństwa i komfortu psychicznego obu stron.

Wdrożenie tych kompetencji w praktyce zawodowej

Rozwijanie kompetencji w zakresie treningu zastępowania i profilaktyki agresji może odbywać się poprzez:

- **Szkolenia i warsztaty** prowadzone przez certyfikowanych trenerów Treningu Zastępowania Agresji ART.
- **Programy certyfikacyjne** umożliwiające zdobycie formalnych kwalifikacji.
- **Mentoring i superwizja** w miejscu pracy i w formie konsultacji, aby wspierać rozwój praktyczny tych umiejętności.

Podsumowanie

Trening Zastępowania Agresji AMITY ART to kompetencje, które znacząco wzbogacają kwalifikacje zawodowe w wielu sektorach. Ich posiadanie sprzyja poprawie relacji interpersonalnych, minimalizowaniu stresu i zapobieganiu konfliktom, co jest niezwykle

cenne w miejscach pracy o dużej intensywności relacji interpersonalnych. W zawodach takich jak edukacja, służby mundurowe, opieka zdrowotna czy zarządzanie, te umiejętności stają się wręcz niezbędnym elementem profesjonalizmu. Inwestycja w rozwój tych kompetencji to nie tylko korzyść dla jednostek, ale także dla całych organizacji i społeczeństwa.

Piśmiennictwo

1. **Goldstein, A. P., Glick, B., & Gibbs, J. C. (2018)** ART Program Zastępowania Agresji. Wielostronna profilaktyka agresji dzieci i młodzieży. Wydanie poprawione w języku polskim. Instytut Amity, Warszawa, ISBN 978-83-61913-11-5.
2. **Glick, B. & Gibbs, J. C. (2011)** Trening Zastępowania Agresji ART. Kompleksowa interwencja wobec młodzieży agresywnej. Wydanie trzecie – poprawione i rozszerzone z CD. Tłumaczenie z angielskiego. Instytut Amity, Warszawa, ISBN 978-83-61913-01-6.
3. **Morawska, E. & Morawski, J. (2020)** Praktyk Zastępowania Agresji AMITY ART. Przewodnik metodyczny. Instytut Amity, Warszawa, ISBN 9788361913009.
4. **Morawska, E. J. & Morawski, J. (2020)** Kurs Trener Grupowy (Facilitator) Treningu Zastępowania Agresji ART. Materiały do ćwiczeń i własnych projektów prospołecznych. Instytut Amity, Warszawa, ISBN 978-8361913-14-6.
5. **Morawska, E. J. & Morawski, J. (2023)** Kurs Trener Grupowy (Facilitator) Treningu Zastępowania Agresji ART. Materiały informacyjne. Instytut Amity, Warszawa, ISBN 978-8361913-13-9.
6. **Bukowska, B. (2014)** Trening Zastępowania Agresji (ART) jako metoda korygowania zachowań agresywnych. Zestawienie tematyczne w wyborze opracowane na podstawie zbiorów własnych obejmujące wydawnictwa zwarte i artykuły z wydawnictw ciągłych za lata 2001-2009. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Józefa Lompy w Katowicach - Filia w Dąbrowie Górniczej. Nr 12/14.
7. **Wrona-Polańska, H. (2008)** Psychologia zdrowia w pracy nauczyciela. *Psychologia Wychowawcza*, 9(2), 37–52.
8. **Jasiński, K. (2023)** Zastosowanie treningu zastępowania agresji Amity Art® wobec recydywistów penitencjarnych. *Eruditio et Ars. Czasopismo naukowe Wydziału Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu*, Nr 1/2023 (6).
9. **Nowicka, M. (2016)**. Praca z emocjami w zawodach pomocowych. *Psychologia Społeczna*, 3(39), 125–142.
10. **Wójcik, D., Drapała, K., & Więcek-Durańska, A. (2015)**. Ewaluacja programu Trening Zastępowania Agresji ART oraz programu korekcyjno-edukacyjnego Duluth. Raport z badań empirycznych, (s 40), 130-131.
11. **Pawliczuk, W., Łobodda K. & Nowińska, A. (2015)** Trening Zastępowania Agresji: opis metody, jej skuteczność oraz zastosowanie w praktyce oddziału psychiatrii dzieci i młodzieży. *Psychiatr Psychol Klin*, 15 (1), p. 33–37.

To zestawienie uwzględnia kluczowe prace teoretyczne, badania empiryczne oraz wytyczne praktyczne, które wspierają rozwój kompetencji w zakresie Treningu Zastępowania Agresji AMITY ART w środowisku zawodowym.

Trening Zastępowania Agresji Amity ART wspiera Priorytety Krajowego Funduszu Szkoleniowego na 2025 rok.