

Krzysztof Jasiński

*Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Sączu*

Zastosowanie treningu zastępowania agresji Amity Art® wobec recydywistów penitencjarnych

Streszczenie

Trening zastępowania agresji opracowany przez A. Goldsteina i jego współpracowników – ART® (*Aggression Replacement Training* – ang.) jest jednym z wielu programów resocjalizacyjnych realizowanych w naszym kraju. Należy do interwencji o potwierdzonej naukowo skuteczności i przyjął się nie tylko w rodzimych jednostkach penitencjarnych, w których z powodzeniem realizuje się go od ponad 20 lat, ale jest także stosowany wobec agresywnej młodzieży. Jako wielostronna interwencja poznawczo-behawioralna, stanowi kompleksową odpowiedź na problemy agresywnych więźniów, stwarzając im szansę poprawy reintegracji ze środowiskiem wolnościowym. Zarówno literatura, instytucje naukowe, jak i wieloletnia praktyka wskazują, że stosowanie tej metody w omawianym środowisku przynosi wymierne korzyści podmiotowi oddziaływań i społeczeństwu narażonemu na szkody powstałe w wyniku agresywnych działań przestępczych.

Słowa kluczowe: readaptacja społeczna, trening zastępowania agresji, recydywiści penitencjarni

Application of Amity Art® Aggression Replacement Training for Repeat Offenders

Abstract

The aggression replacement training developed by A. Goldstein and his colleagues with scientifically proven effectiveness is one of rehabilitation programs implemented in our country. ART® was adopted in domestic penitentiary units, where it is successfully implemented for over 20 years. It is also used against aggressive youth. As a multilateral cognitive-behavioral intervention, it is a comprehensive response to the spectrum of deficits of aggressive prisoners, giving them a chance to properly reintegrate into the libertarian environment. Both scientific institutions and many years of practice indicate that the use of this method in the discussed environment brings measurable benefits to both the subject of influence and the society exposed to damage caused by aggressive criminal activities.

Keywords: social re-adaptation, aggression replacement training, repeat offenders

Wstęp

Utrzymywanie poprawnych relacji z otoczeniem jest warunkiem koniecznym integracji ze środowiskiem społecznym oraz realizacji wielu potrzeb człowieka. Właściwe relacje z innymi pozwalają się rozwijać, podnosić komfort życia, funkcjonować w symbiozie z otoczeniem, a także aktywnie wpływać na rzeczywistość społeczną. Osobom z deficytami w sferze relacji społecznych brak niektórych kompetencji czy też utrwalonych negatywnych wzorców zachowania mogą przysporzyć kłopotów nie tylko na niwie osobistej, ale również prawnokarnej, prowadząc nawet czasem

do izolacji penitencjarnej. Ograniczone kompetencje społeczne pojawiają się często wśród osób osadzonych, a instytucje penitencjarne niekoniecznie wspierają więźniów w podnoszeniu tych kompetencji.

Problem agresji jest przykładem takiego deficytu i stanowi czynnik ryzyka recydywy. Z próbą odpowiedzi na potrzeby tej specyficznej grupy przychodzi oferta Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej w Nowym Sączu, organizując w wybranych jednostkach penitencjarnych treningi zastępowania agresji realizowane zgodnie z procedurą Instytutu Amity. To adaptacja klasycznego ujęcia tej metody do potrzeb i realiów naszego kraju, dostosowana do grupy osadzonych mężczyzn, z którymi pracuje autor. Przedmiotem podjętych tutaj rozważań nie będzie więc kontekst lokalny ani działalność tego ośrodka, ale jedynie część z jego działań, czyli treningi zastępowania agresji prowadzone w zakładach karnych. Stanowią one jednak ważny element wspierania osadzonych w przygotowywaniu się do życia na wolności.

Aby możliwe było rzetelne omówienie problemu, w pierwszej kolejności przedstawione zostaną założenia głównej teorii ART[®] (*Aggression Replacement Training*), mówiącej o kompensowaniu zachowań agresywnych, wypracowanej przez A. Goldsteina i jego współpracowników B. Glicka i J. Gibbsa (1998). Należy na wstępie zaznaczyć, że charakter tego opracowania bliższy jest doniesieniom z praktyki niż formie przeglądowej czy badawczej.

W dalszej części tekstu zestawione zostaną założenia teorii Goldsteina (1998) i praktyki penitencjarnej. Odwołam się głównie do własnych doświadczeń w pracy z agresywnymi więźniami oraz do informacji z badań innych autorów. Przedstawione w publikacji fragmenty metodologii są zgodne z procedurą ART[®] wdrożoną do polskich więzień przez wspomniany Instytut Amity z Warszawy.

W przedostatniej części tekstu przedstawiony zostanie problem diagnozy i ewaluacji tego programu, a w ostatniej autor podzieli się przemyśleniami i wnioskami na temat wykorzystania metody ART[®] we współczesnej praktyce resocjalizacyjnej, mając na względzie potrzeby specyficznej grupy odbiorców, czyli recydywistów penitencjarnych.

Choć przywołana metoda z powodzeniem sprawdza się również wobec agresywnej młodzieży, nie będzie przedmiotem refleksji autora. Trzeba przy tym zwrócić uwagę na to, że zasadniczo procedura w obu przypadkach (dorośli i młodzież) jest podobna. Autor, z racji własnych doświadczeń zawodowych i profilu działalności wspomnianego ośrodka, koncentruje się na co dzień na pracy z osadzonymi i zwalnianymi z więzień, a zatem to zrozumiałe, że przedmiotem jego zainteresowania w niniejszym tekście będą właśnie ci adresaci.

1. Założenia teoretyczne metody ART[®]

Trening zastępowania agresji jest wielostronną interwencją poznawczo-behawioralną, zaprojektowaną pierwotnie w latach 70. w Syracuse (USA) dla młodzieży agresywnej, przez doktorów psychologii A. Goldsteina i B. Glicka. Dzisiaj metoda ta pozostaje jedną z najpopularniejszych na świecie strategii oddziaływania na osoby

agresywne. Doczekała się wielu modyfikacji, a jednym z jego wariantów jest omawiana tutaj interwencja wobec mężczyzn osadzonych w zakładach karnych. Zapisła się we współczesnej praktyce jako jedna z metod programowania penitencjarnego (Morawska i Morawski, 2016).

Za prekursora ART[®] uznaje się powszechnie A. Goldsteina, który rozwijał tę metodę wraz z B. Glickiem i J. Gibbssem (1998). Rzadko jednak pamięta się o tym, że wspomniani autorzy nie tworzyli przecież w naukowej czy metodologicznej próżni. Pierwotnie Goldstein i jego współpracownicy poszukiwali praktycznego zastosowania teorii społecznego uczenia w pracy z osobami zaburzonymi psychicznie. Nieco później ich doświadczenia zaowocowały także koncepcjami oddziaływania na agresywną młodzież. Ostatecznie jednak ich baza naukowa i metodologiczny warsztat pozwoliły na zaadaptowanie treningu również na potrzeby dorosłych. Z czasem ich koncepcja zdobyła przychylność wielu zaangażowanych praktyków na całym świecie, w tym w Polsce.

Goldstein (1998) dopatrywał się źródeł zachowań agresywnych w procesie socjalizacji, choć nie był rzecz jasna pierwszym badaczem, który doszedł do takich wniosków. Jego zdaniem nauczanie jest procesem odpowiedzialnym za przyjmowanie postaw i zachowań agresywnych. Miejsca, w których młodzi ludzie uczą się agresji, to głównie szkoła, dom i media. Zespół Goldsteina dostrzegł również, że zachowaniom impulsywnym sprzyja niekiedy określony kontekst poznawczy, a konkretnie wrogość czy postawy egoistyczne. Wrogość ma jednak dodatkową warstwę przekonañ sprwadających się do przeświadczenia o złych intencjach innych wobec nas, nawet gdy wydają się one nieuzasadnione albo niepoparte żadnymi obiektywnymi dowodami (Goldstein i in., 1998). Przekonania takie wzmacniane są naturalną skłonnością ludzi do stosowania skrótów myślowych – zniekształceń poznawczych. Na przykład w sytuacji, gdy jakiś kierowca zajedzie nam drogę, automatycznie przychodzi nam do głowy myśl, że było to złośliwe. Tymczasem powodem faktycznym mógł być tłok na ulicy, dekoncentracja kierowcy lub jego pośpiech. Osoba, której przypisujemy złe intencje, niewykluczone, że tego nie zauważyła.

Taki ciąg przekonañ, zdaniem Goldsteina i współpracowników (1998), może się przerodzić w czyny agresywne. Proponowanym sposobem oddziaływania na jednostki agresywne jest więc praca nad zmianą sposobu myślenia o sytuacji wyzwajającej złość (Goldstein i in., 1998). Nie wydaje się to jednak proste, ponieważ zarówno sposoby myślenia, jak i reagowania są w wielu wypadkach dobrze wyuczone, czy wręcz – jak to określa Goldstein – „przeuczone”. Ich występowaniu sprzyja samo otoczenie oraz otrzymywanie od wczesnych lat życia wzmocnień po zastosowaniu zachowania agresywnego.

Nauka tego typu zachowań przebiega szybko, szczególnie jeśli młodzi ludzie zostali wychowani przez rodziców uciekających się do agresji jako metody wychowawczej lub doświadczają kar cielesnych. Dodatkowym bodźcem może być łatwy dostęp do agresywnych gier lub oglądanie filmów przepelnionych przemocą (Goldstein i in., 1998). Wymienione czynniki ryzyka należy uwzględnić w planowaniu interwencji, gdyż im później będzie ona zastosowana, tym zachowanie problemowe okaże się sil-

niej utrwalone. W przypadku omawianej grupy docelowej nabiera to niebagatelного znaczenia z uwagi na trwały charakter ich zmian osobowościowych.

Dość wyjątkowe spojrzenie twórców ART[®] na problem agresji pozwala dostrzec jeszcze jeden istotny dla praktyków obszar, a mianowicie podobieństwo pomiędzy zachowaniem agresywnym a uzależnieniem. W praktyce resocjalizacyjnej nie postrzegamy agresji jako zachowania kompulsywnego, przypisując zasadniczo całkowitą i wyłączną odpowiedzialność za nią złym intencjom sprawcy. Wiemy jednak, że osobom agresywnym niezwykle trudno jest jej zaniechać czy ograniczyć jej powtarzalność. Wybuchanie złością od czasu do czasu nie stanowi przecież takiego problemu jak reagowanie w ten sposób za każdym razem, kiedy odczuwamy frustrację czy damy się ponieść komfortowi automatycznych myśli. Podobnie jak używkom stosowaniu zachowania agresywnego często towarzyszy otrzymywanie pozytywnych wzmocnień, krótkotrwała satysfakcja, długotrwałe straty i zaprzeczanie. To wszystko powoduje, że skontrolowanie takiego zachowania staje się trudne.

Agresywne zachowanie bywa również nierzadko stosowane w celu rozładowania napięcia (podobnie jak np. alkohol), budzi zainteresowanie osób z otoczenia („z nami się nie napijesz” itp.), jest wreszcie reakcją ryzykowną, prowadzącą do uszczerbków na zdrowiu czy śmierci (Goldstein i in., 1998).

Wiele lat po pierwszych odkryciach dokonanych przez Goldsteina i jego współpracowników (1998) amerykańscy naukowcy odkryli inne podobieństwo agresji i uzależnienia. Profesor Craig Kennedy (pediatra i pedagog specjalny) oraz Maria Coppis pracujący na Uniwersytecie Vanderbilt w stanie Tennessee zauważyli, że obecne właściwie u wszystkich kręgowców zjawisko agresji pobudza szlak nagrody w mózgu, podobnie jak seks, jedzenie czy narkotyki. Agresja, stymulując produkcję dopaminy, wzmacnia więc zachowania nacechowane przemocą. Naukowcy ci, prowadząc eksperymenty na myszach, zauważyli, że jednostka celowo szuka agresywnego spotkania wyłącznie dlatego, że doświadcza z niego satysfakcjonującego doznania¹.

Ich odkrycie zdaje się potwierdzać przypuszczenia twórców ART[®] na temat złożoności omawianego zjawiska i dostarcza trenerom cennych informacji, które mogą mieć w przyszłości destygmatyzujący wpływ na osoby agresywne, o ile uwzględnimy jej neurobiologiczne uwarunkowania. Osoby agresywne wciąż są jednak postrzegane w sposób kategoryzujący i stygmatyzujący, choć biorąc pod uwagę szkody, jakie wyrządzają innym, wydaje się to zrozumiałe. Niewykluczone jednak, że w miarę prowadzenia dalszych zaawansowanych badań nad zachowaniem agresywnym u ludzi zmieni się również podejście do nich.

Trenerzy ART[®] otrzymują kompletną metodykę pracy, opartą na solidnym naukowym podłożu i założeniu, że agresja jest zachowaniem wyuczonym. Psychoedukacyjny charakter metody sprzyja jej realizacji w różnych środowiskach i w warunkach niewymagających zasadniczo oddziaływania psychoterapeutycznego, angażując tym samym do pracy ograniczoną liczbę specjalistów. Również w ujęciu naukowym agresja sama w sobie nie jest zjawiskiem wysoce skomplikowanym, choć jej behawioralne symptomy bywają złożone. Dla zastosowania zasad metodycznych olbrzymie

¹ Źródło: <https://news.vanderbilt.edu> (dostęp: 15.03.2023 r.).

znaczenie ma fakt, że zachowanie agresywne poprzedza złość wzmacniana zniekształceniami poznawczymi. Powstałe pobudzenie emocjonalne sprzyja indukowaniu jej na zachowanie. Mamy zatem do czynienia z konstruktem, który należy rozpatrywać na trzech płaszczyznach funkcjonowania człowieka: a) poznawczej, b) afektywnej i c) behawioralnej (Glick i Gibbs, 2011). W związku z tym, zdaniem E. i J. Morawskich (2016a), prekursorów implementacji ART® w Polsce, również odpowiedź na powstały problem powinna uwzględniać wymienione tutaj obszary.

Morawscy zauważają, że metoda ta w swej trójmodułowej postaci jest kompletna, albowiem stanowi odpowiedź zarówno na behawioralne, emocjonalne, jak i poznawcze deficyty ludzkiego zachowania (Morawska i Morawski, 2016a). Każdy z tych ważnych obszarów ludzkiego funkcjonowania zostaje uwzględniony w innej części treningu. Kompetencje emocjonalne (np. samokontrola) rozwijane są w trakcie treningu kontroli złości, kompetencje behawioralne (zachowania prospołeczne) – w trakcie treningu umiejętności społecznych, a poznawcze (np. myślenie o innych) – podczas treningu wnioskowania moralnego. Dodatkowo, jak zauważają (Morawska i Morawski, 2016b), we współczesnych tendencjach psychologicznych i kryminologicznych obserwuje się dążenia pozytywistyczne, wyrażające się prymatem poszukiwania czynników chroniących przed poszukiwaniem czynników ryzyka. Morawscy stoją na stanowisku, że po zapewnieniu podstawowych potrzeb więźniów należy się w praktyce penitencjarnej koncentrować na kompensacji tych deficytów, podlegających modyfikacji i mających związek z ograniczaniem recydywy. Nie należy, ich zdaniem (Morawska i Morawski, 2016a), się skupiać przesadnie na interwencjach niezblizających do tego celu. Z takim podejściem metodologicznym wiąże się potrzeba rzetelnej diagnozy, którą za E. Wysocką (2006) określamy *diagnozą pozytywną* skupioną na mocnych stronach. Poszukując zasobów podopiecznego (jego wartości, przekonania, zachowania i postawy, korzystnych z perspektywy społecznej) i wzmacniając je, możemy także wpływać na jego zachowanie (Wysocka, 2006).

W treningu zastępowania agresji przykładem takiego podejścia jest trening wnioskowania moralnego. W jego trakcie prospołeczne przekonania uczestników będących na wyższym stadium rozwoju moralnego wykorzystuje się jako narzędzie stymulujące autorefleksję moralną u pozostałych osób, cechujących się bardziej egoistycznym podejściem. Morawscy (2016a) przyjmują również, że przy planowaniu interwencji należy się kierować miarą ryzyka ponownego popełnienia przestępstwa. Ich zdaniem, istnieją dowody na to, że przestępcy wysokiego ryzyka odnoszą bardziej spektakularne korzyści z tego rodzaju interwencji niż pozostali osadzeni. Nie należy zatem z góry zakładać, że osoby o mniejszych kompetencjach poznawczych skazane są na porażkę w treningu (Morawska i Morawski, 2016a). Paradoksalnie – znaczne zróżnicowanie poziomu uczestników sprzyja wysiłkom trenera.

W praktycznym zastosowaniu metody ART® diagnoza realizowana jest wieloaspektowo. Stosuje się m.in. autodiagnozę etapu uczenia się, diagnozę pobudzenia emocjonalnego (indeks złości) lub w wersji nieco pogłębionej kwestionariusz agresji Bussa i Perry'ego, jak również kwestionariusze umiejętności prospołecznych czy arkusze samoobserwacji. Te ostatnie dotyczą kilku różnych sfer, tj. behawioralnej – zachowań agresywnych czy interpersonalnej – komunikatów atrakcyjnych i awer-

syjnych (Morawska i Morawski, 2016b). Dla głębszego poznania przekonani i zniekształceń poznawczych uczestników treningu można również stosować narzędzia typu „jak myślę” (np. test HIT). Zasadniczo jednak diagnoza przeprowadzana przed rozpoczęciem pierwszych zajęć, jak i po ich zakończeniu stanowi pewną informację dla trenerów co do stanu wyjściowego oraz stopnia realizacji zamierzeń programu.

Na źródła agresji w działaniach interwencyjnych trudno oddziaływać w sposób bezpośredni. Z powodzeniem jednak zastępuje się błędne przekonania sędami opartymi na faktach, a zachowania agresywne – działaniami prospołecznymi, zwłaszcza jeśli te niosą wymierne korzyści dla samego sprawcy. W omawianej metodzie nie dąży się jednak do kształtowania sfery moralnej czy wpajania wartości (te zarezerwowane są dla interwencji psychoterapeutycznych), ale jedynie do poszerzania świadomości moralnej uczestnika. Czyni się to m.in. poprzez zmniejszanie (za pomocą różnych technik) opóźnienia w rozwoju moralnym uczestników, przyjmując, że ten może osiągać różne poziomy (od egoistycznych do altruistycznych).

Jedną z wielu cech wyraźnie odróżniających metodę ART[®] od zabiegów psychoterapeutycznych jest to, że trenerzy ART[®] nie przyjmują roli (i odpowiedzialności) zarezerwowanej dla psychoterapeutów, lecz raczej rolę mentorów pokazujących, jak da się osiągnąć dany cel. *Słownik języka polskiego* definiuje *trenera* jako „osobę czuwającą nad poprawnością wykonywania ćwiczeń bądź (w sportowym kontekście) przygotowującą trenowanego do udziału w zawodach”². Zarówno pierwszy (osobisty), jak i sportowy kontekst zdają się mieć w omawianym przypadku uzasadnione zastosowanie.

W dalszej części tekstu autor postara się dowieść, że struktura i porządek treningów ART[®] nacechowane są szeregiem analogii i porównań do treningów sportowych. Zamiast mięśni trenujemy kompetencje społeczne. Następną z różnic, jakie w tym obszarze możemy zaobserwować, jest silnie grupowy charakter metody, ponieważ dynamika grupy treningowej sprzyja osiąganiu zamierzonych celów. W sporcie częściej jednak doświadczamy rywalizacji (również w grach zespołowych), tymczasem tutaj uczestnicy ze sobą ani z inną drużyną nie konkurują.

Inną cechą odróżniającą metodę ART[®] od psychoterapii pozostaje ewaluacja osiągnięć. Trenerzy zastępują jednak ocenę pomiarem, co nie tylko jest bardziej obiektywne, ale i sprzyja samodzielnemu zdobywaniu osiągnięć. W praktyce pomiar od oceny różni się tym, że stanowi pewnego rodzaju kontinuum i nie rezerwuje się go wyłącznie dla trenera. Łatwo przecież osiągać lepsze wyniki na jednym treningu, a na innym niekoniecznie. Z tego powodu sami uczestnicy również na bieżąco dokonują pomiaru, aby wiedzieć, nad czym trzeba jeszcze popracować. Dokonując bieżącego wglądu w czynione postępy, mają nieograniczoną wiedzę na temat celu, do jakiego dążą, i zdają się w ten sposób motywowani lepiej niż osoba poddawana diagnozie patogenetycznej.

E. Morawska pisze o ocenie w ten sposób:

Trening ma sens wtedy, gdy w trakcie wykonywania ćwiczeń możliwy jest pomiar wyników. Szczególnie widać to w treningu sportowym, kiedy w wyniku ćwiczeń

² Źródło: <https://sjp.pl/trener> (dostęp: 5.03.2023 r.).

zwiększamy liczbę powtórzeń, podnoszony ciężar czy mierzymy czas osiągnięcia celu. W treningu umiejętności w Instytucie Amity stosowany jest punktowy pomiar osiągnięć, pozwalający na bieżące śledzenie postępów³.

W praktyce często obserwuje się zainteresowanie uczestników własnymi postępami i osiągnięciami treningowymi. To dla osadzonych jedna z nielicznych okazji, kiedy mają możliwość dokonywania pomiaru własnych sukcesów, zamiast koncentrować się na posiadanych deficytach.

2. Implementacja metody ART® – od koncepcji do praktyki

Intensywne prace nad treningiem zastępowania agresji obserwuje się mniej więcej od lat 80. Wcześniej w Stanach Zjednoczonych szeroko rozpowszechnione podejście psychoanalityczne dominowało nad paradygmatem humanistycznym. Obydwa jednak zakładały, że pożądaną zmianę da się osiągnąć poprzez interpretację, analizę i relację terapeutyczną. Pewien przełom przyniósł rodzący się w drugiej połowie lat 70. trend w psychologii, ujmujący reakcje afektywne jako integralną część funkcjonowania poznawczego człowieka (Glick i Gibbs, 2011). Nie wchodząc w jego szczegóły, warto nadmienić, że kierunek rozwoju programów naprawczych zmieniał się na bardziej pragmatyczny, a więc taki, który emocje, myśli i zachowanie traktował jako konglomerat czynników determinujących społeczne funkcjonowanie jednostki. W odniesieniu do przestępców już pod koniec lat 70. podejmowano w Stanach Zjednoczonych pierwsze próby implementacji tej teorii do praktyki resocjalizacyjnej (Glick i Gibbs, 2011). Substytucja zachowań prokryminalnych stawała się celem dążeń profesjonalistów pracujących w zakładach psychiatrycznych i resocjalizacyjnych. Dzięki temu możliwe było zbieranie materiałów o naukowej wartości, ich dokumentowanie, a następnie realizacja badań naukowych stanowiących później fundament teorii Goldsteina. Mrówcza praca wielu naukowców dokonujących rozlicznych metaanaliz i opracowujących szereg poddawanych weryfikacji zmiennych i hipotez pozwoliła na określenie tego, co byśmy dzisiaj nazwali *czynnikami ryzyka agresji*. Ta jest wypadkową nie tylko błędnych przekonań sprawców, ale również takich czynników, jak: postawy, relacja z otoczeniem przemocowym, kontrola społeczna, identyfikacja z określonymi rolami społecznymi, umiejscowienie samokontroli, posiadanie alternatyw określonych zachowań czy wreszcie wpływ substancji psychoaktywnych. Zauważono, że wobec przestępców o antyspołecznym usposobieniu niedyrektywne style pracy (kojarzone często z nurtem humanistycznym) pozostają nieskuteczne. Nie jest wystarczający także trening behawioralny w czystej postaci.

Rozwój naukowy, o którym tutaj mowa, pozwolił też ostudzić oczekiwania entuzjastów, gdyż z ewaluacji niektórych programów dokonanych na przełomie XX i XXI w. wprost wynikało, że tylko najlepsze z nich pozwalają ograniczać recydywę nie więcej niż o 30 procent. Wnikliwe obserwacje naukowe pozwoliły na dokonanie kolejnych ważnych dla dzisiejszej praktyki ART® spostrzeżeń. Jak piszą Glick i Gibbs

³ Źródło: <https://amity.pl> (dostęp: 5.03.2023 r.).

(2011), skuteczność interwencji w dużej mierze zależy od takich czynników, jak: kompetencje realizatorów, jakość i stopień ich przeszkolenia oraz wsparcie merytoryczne w realizacji danej metody, zaangażowanie realizatora i podmiotu w proces tworzenia i realizacji programu czy ewaluacja i wyciąganie z niej stosowanych do potrzeb wniosków na temat ewentualnej modyfikacji. Z tego też powodu w szkoleniu trenerów zwraca się uwagę nie tylko na niezbędną wiedzę czy umiejętności, ale również na przestrzeganie wypracowanych procedur.

W Polsce początki ART[®] sięgają roku 1996, kiedy to z inicjatywy i dzięki staraniom Ewy i Jacka Morawskich z Instytutu Amity w Warszawie zaczęto z powodzeniem stosować tę metodę w praktyce. Udało się to pomimo panującego u progu XX wieku sceptycyzmu wobec klasycznie rozumianego behawioryzmu. Jak się jednak okazało, adaptacja metody ART[®] do naszych warunków nie wymagała (z uwagi na bliskość kulturową Europy i USA) większych modyfikacji, a od 2001 roku program ART[®] został przychylnie przyjęty do spektrum działań naprawczych przez specjalistów i środowiska penitencjarne, gdzie bywa z powodzeniem wykorzystywany do dzisiaj.

Instytut Wymiaru Sprawiedliwości (Wójcik, Drapała i Więcek-Durańska, 2015) ocenił ART[®] jako program pozytywnie rokujący, podkreślając, że więźniowie, którzy go ukończyli, byli rzadziej karani dyscyplinarnie w więzieniu, uzyskiwali średnio niższe wyniki na skalach agresji fizycznej, werbalnej czy wrogości, a także uzyskiwali wyniki świadczące o większej umiejętności kontrolowania agresywnych zachowań. Ostatecznie IWS stoi na stanowisku, że wyniki z badań (również katamnesticznych) dają podstawy sądzić, iż trening ten powinien być nadal stosowany w jednostkach penitencjarnych wobec osób agresywnych, a jego wpływ na prezentowanie przez uczestników zachowań agresywnych i impulsywnych jest pozytywny. IWS sugeruje również, aby prowadzenie tych treningów powierzać osobom spoza więziennictwa, wprowadzać do jednostek trenerów prowadzących i trenerów transferu i dbać o to, aby w trakcie realizacji treningu bezwzględnie przestrzegano procedur będących gwarancją jakości, poprawności i skuteczności tej metody (Wójcik i in., 2015).

Psychoedukacyjny charakter metody ART[®] to ważny aspekt, na który zwracają uwagę E. Morawska i J. Morawski (2016a) w publikacji poświęconej stosowaniu treningu w grupach osób wykluczonych. Ich perspektywa zdaje się zmieniać podejście do klienta z medycznego (pacjent) na behawioralne (trenujący, uczestnik treningu itd.). Służy to przyjmowaniu relacji mentorskich, nienacechowanych poszukiwaniem patogenetycznych czynników, ale sprzyjających realizacji wspólnego celu. Nie bez znaczenia jest również to, że trening staje się narzędziem uczenia tego, czego w swym repertuarze trenujący nie mają. Wyposaża ich w takie umiejętności, które choć bardzo potrzebne w relacjach społecznych, nie zostały wpojone w procesie wychowania (Morawska i Morawski, 2016a).

3. Przebieg treningu w warunkach więziennych

Prowadzone przez autora treningi zastępowania agresji realizowane są w trzech jednostkach penitencjarnych krakowskiego Okręgowego Inspektoratu Służby Wię-

ziennej jako element szerszych działań wspomnianego Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej. Procedura treningu wymaga tego, by był on prowadzony przez dwóch trenerów, wobec czego trenera w trakcie zajęć wspiera zawsze trener pomocniczy. Zajęcia każdorazowo składają się z 30 godzin dydaktycznych w trzech modułach (trening kontroli złości, trening umiejętności prospołecznych oraz trening wnioskowania moralnego) w równych proporcjach na każdym spotkaniu. Jeżeli trening odbywa się w cyklu 10 spotkań, to podczas każdego z nich trenerzy poświęcają po godzinie każdemu z modułów. Gdy trening cykl liczy pięć spotkań (również przewidzianych w procedurze), każdemu modułowi trenerzy poświęcają po dwie godziny na każdym ze spotkań. Pierwszych i ostatnich zajęć nie wlicza się do czasu treningu (odbywają się dodatkowo) i w ich trakcie realizuje prediagnozę i postdiagnozę, wprowadzenie i podsumowanie zajęć, zawierany jest kontrakt grupowy, następuje omówienie osiągnięć oraz wręczenie uczestnikom certyfikatów (ukończenia bądź udziału w treningu w zależności od zdobytych osiągnięć). Grupa treningowa składa się z 8–10 osób.

W omówionych tutaj przypadkach są to osoby osadzone, skazane prawomocnie za przestępstwa z użyciem przemocy, a czasem także za inne przestępstwa, jeżeli w trakcie odbywania kary funkcjonariusze SW zaobserwowali u nich zachowania problemowe świadczące o podwyższonym poziomie agresji. W zdecydowanej większości chodzi tutaj o recydywistów penitencjarnych, co wynika z charakteru i przeznaczenia jednostek penitencjarnych, z którymi autor współpracuje. Sama kwalifikacja prawna czynu, w związku z którym nastąpiło osadzenie, nie ma istotnego znaczenia dla zakwalifikowania uczestnika do treningu, z wyjątkiem sprawców o wyraźnie psychopatycznym rysie osobowości i sprawców przestępstw seksualnych, niekwalifikowanych do grup. W ich przypadku problemem nie pozostaje brak kompetencji społecznych, ale raczej mniej lub bardziej świadome niekorzystanie z nich bądź inne zaburzenia. Z kolei upośledzenie umysłowe nie stanowi przesłanki negatywnej do uczestniczenia w ART®, zwłaszcza jeśli poziom intelektualny czy poziom rozwoju moralnego uczestników grupy treningowej bywa zróżnicowany. Dysproporcje pomiędzy poszczególnymi uczestnikami treningów są wręcz pożądane, gdyż sprzyjają rozwojowi słabszych uczestników.

Diagnoza (wstępna i końcowa) realizuje się na podstawie indeksu złości i kwestionariusza umiejętności, a także kwestionariusza agresji Bussa i Perry'ego. Ten ostatni daje trenerom odpowiedź na pytanie o nasilenie złych zachowań w takich obszarach, jak agresja werbalna, fizyczna, gniew i wrogość. Gniew stanowi afektywny (emocjonalny) komponent agresji, wrogość zaś to jej przejaw poznawczy. Owo narzędzie pozwala odnieść uzyskane przez trenujących wyniki do wyników średnich, uzyskanych w populacji ogólnej, a więc stanowią one ważne źródło informacji dla trenerów (Aranowska i Rytel, 2012). Trenerzy, dysponując szerszym spojrzeniem na charakter problemu stanowiący podstawę do skierowania na trening, mogą pracować z osadzonym w sposób zaplanowany i uwzględniać stopień opanowania przez niego ważnych umiejętności.

Po sporządzeniu diagnozy i zawarciu z uczestnikami kontraktu trenerzy przechodzą do zasadniczej części treningu. Sam kontrakt stanowi zaplecze sprzyjające realizacji zajęć i ich porządkowi. Jest sformułowany w sposób behawioralny, tj. odnoszący

się do konkretnych zachowań w trakcie treningów. W komunikacji interpersonalnej z osobami agresywnymi warto się posługiwać komunikatami bezpośrednimi i dyrektywnymi. Wielu uczestników treningu zaskakuje jednak fakt, że trenerzy nie zgadzają się na wprowadzenie do kontraktu zasady poufności, która zdaje się dla nich oczywista. Pozostaje ona jednak w sprzeczności z charakterem treningu.

Należy tutaj wyraźnie odróżnić metodę ART[®] od jakiegokolwiek innej metody psychoterapii. Trenerzy nie zajmują się wszczepianiem wartości, bezpośrednią korektą osobowości czy zmianą błędnych przekonań (choć ta następuje często samoistnie), lecz stwarzają przestrzeń do pogłębienia świadomości, własnej autorefleksji i nabywania nowych, wcześniej nieposiadanych umiejętności. Dodatkowo rolą trenera nie jest poszukiwanie wewnętrznych, mniej lub bardziej uświadomionych konfliktów czy rozwiązywanie osobistych problemów uczestników. Wiąże się z tym zasada, w myśl której każdy mówi tyle, ile chce.

Inny powód, dla którego trening pozostaje jawny, wynika z potrzeby transferu umiejętności. Nie da się bowiem przetrenować nabytej na zajęciach umiejętności w warunkach spontanicznych (np. w celi czy na spacerunku) bez wyniesienia poza salę treningową jakichkolwiek informacji z treningu. Są one po prostu potrzebne w codziennym radzeniu sobie ze złością. Zasada poufności byłaby więc zasadą martwą, wyjątkowo podatną na jej łamanie. Wiele z pozostałych zasad kontraktu grupowego (zawieranego z każdą grupą treningową osobno) dotyczy form i sposobów wzajemnej komunikacji pomiędzy uczestnikami na treningu.

Każdy z treningów prowadzony jest podobnie i nie różni się przebiegiem od pozostałych. Kwestią niezwykle ważną (jak w treningu sportowym) wydaje się więc powtarzalność pewnych zachowań oraz procedur. Przykładem może być łańcuch kontroli złości, w którym uczestnicy treningu uczą się definiować wyzwalacze złości, poznawać fizjologiczne sygnały świadczące o jej wystąpieniu, a także stosować reduktory złości i monity odpowiadające za restrukturyzację poznawczą. Ostatecznie procedura ta prowadzi do zastosowania odpowiedniej umiejętności.

Powtarzalność jest więc cechą nieodzowną ART[®], podobnie jak treningów sportowych, choć na kolejnych zajęciach wprowadza się nowe umiejętności prospołeczne czy dylematy moralne. Każdy moduł zaczyna się od przypomnienia, czym zajmowaliśmy się na poprzednich zajęciach, oraz omówienia (z każdym uczestnikiem) jego pracy domowej, polegającej na sporządzeniu raportu z samodzielnego wykonania ćwiczenia. Zadaniem uczestnika (np. po przećwiczeniu łańcucha kontroli złości) jest zastosowanie tejże procedury w sytuacji osobistej, która spotka go w ciągu najbliższych dni. Trzeba przy tym zauważyć, że zakład karny, zwłaszcza zamknięty, to miejsce, które dostarcza wielu okazji do zezłoszczenia się, a zatem okazje do ćwiczenia tej umiejętności nie należą do rzadkości. Nie zdarza się raczej, by trenujący tłumaczyli się niewykonaniem zadania, używając argumentu braku złości w omawianym czasie.

Trenerzy wymagają sporządzenia raportów po każdym treningu i omówienia sytuacji przez trenującego na kolejnym spotkaniu. Rzadko spotykają się z trwałym oporem trenujących, choć na pewnym etapie treningu ujawnia się on u wielu uczestników. Ukończenie treningu stanowić może dodatkowy argument za przekwalifikowaniem osadzonego do innej podgrupy klasyfikacyjnej (w omawianych przypadkach

najczęściej jest to z R1 do R2, a więc z zakładu typu zamkniętego do półotwartego). Wiąże się to z wymiernymi korzyściami dla trenującego, nie wspominając już o perspektywie uzyskania w przyszłości warunkowego, przedterminowego zwolnienia.

W żadnej jednak mierze ukończenie treningu nie jest wystarczające do jego uzyskania. Sąd penitencjarny bierze pod uwagę szereg różnych okoliczności. Kodeks karny mówi, że aby osadzonego można było zwolnić warunkowo, jego postawa, warunki osobiste, zachowanie w trakcie odbywania kary powinny uzasadniać przekonanie, iż ten po zwolnieniu będzie przestrzegał porządku prawnego, w szczególności nie popełni ponownie przestępstwa (Kodeks karny, 1997).

Jak widać, uczestniczenie w treningu ART® samo w sobie nie spełnia materialnych przesłanek zastosowania tego środka probacyjnego. Ostatecznie decyzja co do aktywnego brania udziału w treningu pozostaje autonomiczną decyzją osadzonych i tylko w pewnym zakresie podyktowana bywa czystym wyrachowaniem, ponieważ niczego (formalnie) nie gwarantuje. Postępy uczestników mierzone są również frekwencją (trenerzy wymagają 100 procent obecności) oraz aktywnością na zajęciach posiadającą wiele wskaźników. Należą do nich m.in. zabieranie głosu, wykonywanie poleceń trenera, wykonywanie ćwiczeń i szereg innych. Trenujący, którzy nie wykonują ćwiczeń, mogą zostać odsunięci od treningu, wcześniej jednak stosuje się dwukrotne upomnienie. W praktyce stosowanie upomnień następuje rzadko, zazwyczaj 1-3 razy w jednym cyklu treningowym, a trenerzy odwołują się do tego przywileju w ostateczności, gdy inne sposoby motywowania (np. poprzez wskazanie korzyści z opanowania danej umiejętności) zawodzą. Z możliwości odsunięcia uczestnika od treningu autor nie był, jak dotąd, zmuszony skorzystać.

W drugiej części treningu uczestnicy ćwiczą umiejętności prospołeczne, których w podręczniku metodycznym AMITY przewidziano trzydzieści, choć w całej metodzie ART® opracowano ich znacznie więcej. Wybrane dla tej grupy umiejętności to *must have* osadzonego i zostały wyselekcjonowane według kryterium przydatności, skupiając się na tych kompetencjach, które w podobnych grupach należą zazwyczaj do najsłabszych. Są to np. proszenie o pomoc, dawanie wskazówek, radzenie sobie z namowami, ale również bardziej zaawansowane, jak np. unikanie walki, praktykowanie samokontroli czy wiele innych. Sam wybór umiejętności trenowanej na zajęciach jest każdorazowo negocjowany z uczestnikami, aby sami zainteresowani mieli wpływ na to, czego chcą i potrzebują się uczyć. Istotne jest również zaangażowanie ich w sam proces. Wszystkie materiały merytoryczne wykorzystywane w czasie treningu są materiałami opracowanymi, zatwierdzonymi i pochodzącymi ze zbiorów metodycznych Instytutu Amity, co sprzyja zachowaniu odpowiedniej jakości oraz dbałości o procedurę będącą gwarancją skuteczności interwencji.

Jeśli chodzi o kwestię podtrzymania motywacji do treningu, to stosunkowo rzadko zdarza się, aby trenujący rezygnowali z uczestniczenia w jego trakcie. Trenerzy obserwują jednak wzrost lub spadek motywacji poszczególnych trenujących, co jest zjawiskiem naturalnym. Są to ciekawe obserwacje z uwagi na to, że ukazują pewne procesy intrapsychiczne. Zasadniczo nie zaobserwowano w prowadzonych grupach reguły, która by była dominująca co do kierunku zmian motywacji. Jej wskaźnikiem mogą być np. aktywność, systematyczność w sporządzaniu prac domowych, niechęć

i stosunek do trenerów i pozostałych uczestników czy wyrażane opinie na temat samych zajęć lub poszczególnych ćwiczeń. To kwestia indywidualna, ale z uwagi na wysoki poziom wymagań trening rzadko kiedy kończy sto procent uczestników.

Trzeci, ostatni, moduł zajęć to trening wnioskowania moralnego, mający znaczny wpływ na sferę poznawczą uczestników i ich wrażliwość na potrzeby innych. Zajęcia realizuje się, wykorzystując do tego celu dylematy moralne, stanowiące materiał do dyskusji i poznawania szerszej perspektywy moralnej własnej i innych trenujących. W tej części nie podejmuje się prób wszczepiania wartości uczestnikom, ale jedynie kreuje atmosferę dojrzałości moralnej, moderując dyskusję w taki sposób, aby akcentowane zostały najdojrzalsze sądy moralne. Ten moduł rozpoczyna się odkrywaniem wartości i ich definiowaniem, następnie rozpatruje się dylematy moralne, czyli takie sytuacje, w których bez względu na podjętą decyzję uczestnicy zmuszeni są poświęcić jedną ze swoich wartości, aby ocalić inną. Oprócz tego sporo czasu w tym module poświęca się dylematom osobistym uczestników. Odnalezienie takich dylematów i zaportowanie ich to kolejny rodzaj prac domowych, jakie muszą wykonywać.

Trenujący po zakończonych zajęciach, a przed kolejnymi muszą odnaleźć (najlepiej w swoim codziennym życiu) takie sytuacje, które spełniają kryteria dylematu moralnego, następnie zaś opisać je według określonej procedury. Jest nią tzw. ANIMA, a więc: *alternatywy*, *następstwa* (bliskie i odległe), *interesariusze*, *motywy* (dla podejmowanej decyzji) i *afekty* (emocje towarzyszące podejmowaniu tej decyzji). Procedura ta jest stała, a uczestnicy powtarzają ją wielokrotnie w celu utrwalenia jej i przyswojenia jako oczywistego sposobu wnioskowania w codziennym życiu.

Ostatnie spotkanie z uczestnikami poświęcone bywa omówieniu zdobytych osiągnięć i podsumowaniu nabytych umiejętności, niemniej trening nie powinien się na tym kończyć. Kluczowy jest tzw. transfer pozwalający podtrzymać zdobyte przez uczestników kompetencje w czasie. Autorzy metody (Goldstein i in., 1998) zwrócili uwagę na to, że pozytywne wyniki odnoszą się do określonego miejsca i czasu, co ich zdaniem oznacza, że kilka tygodni później uczestnicy powracają do zachowań agresywnych, czyniąc uzyskaną poprawę jedynie czasową. Tendencji tej można jednak zapobiec poprzez wprowadzenie tzw. trenerów transferu. Mogą nimi być (w przypadku młodzieży) np. ich rodzice, a jeśli chodzi o osadzonych – np. wychowawcy. Trenerzy ci mają (po odpowiednim przeszkoleniu) odpowiadać za wzmacnianie pojawiających się u trenujących zachowań prospołecznych. Niekiedy również wspierają podopiecznych poprzez podpowiadanie, zachęcanie, upewnianie i nagradzanie wprost. Te i inne techniki sprzyjają utrwaleniu niestabilnych jeszcze umiejętności uczestników i są bardzo ważne w treningu zastępowania agresji (Goldstein i in., 1998).

4. Ewaluacja

Nieodzownym elementem każdego zaplanowanego działania pozostaje monitorowanie efektów, jakie ono wywołuje. Nie należy to do zadań prostych i – jak dowodzi Najwyższa Izba Kontroli w raporcie z 2014 roku poświęconym readaptacji skazanych na wieloletnie kary pozbawienia wolności – w praktyce penitencjarnej

wyraźnie kuleje. Spośród analizowanych przez NIK programów resocjalizacyjnych prowadzonych w polskich jednostkach penitencjarnych aż w 93 procentach przypadków nie realizowano należycie ewaluacji. Programy te nie były prawidłowo oceniane, a oceny pozbawione zostały narzędzi pomiaru. Autorzy, zdaniem NIK-u, nie rozumieli istoty ewaluacji, co narażało prowadzoną analizę ich skuteczności na zarzut braku obiektywności (NIK, 2014).

Trenerzy Amity ART® zobligowani są do prowadzenia ewaluacji treningu oraz do bieżącego monitoringu osiągnięć uczestników. W zamieszczonej poniżej tabeli nr 1 zestawiono wskaźniki ewaluacyjne z czterech przeprowadzonych grup treningowych (w ciągu ostatnich 15 miesięcy). Trzy grupy prowadzono w jednostce penitencjarnej typu zamkniętego dla recydywistów penitencjarnych, a jedną – przedstawioną dla porównania – w zakładzie karnym typu półotwartego dla młodocianych i pierwszy raz osadzonych. Na potrzeby publikacji zupełnie zanonimizowano dane uczestników, zastępując je przypisanymi kolejno numerami porządkowymi, wyodrębniając jedynie typ jednostki penitencjarnej, w której realizowano trening.

Zaprezentowane niżej dane to informacje o osiągnięciach uczestników treningu, współczynnika natężenia odczuwanej złości przed treningiem i po nim oraz stanie realizacji prac własnych.

Na podstawie przedstawionych wcześniej danych ilościowych można zauważyć wyraźną tendencję, zgodnie z którą pomiar osiągnięć dokonywany przez samych uczestników jest średnio mniej więcej o 1/3 niższy niż ten sam pomiar (według identycznych kryteriów) dokonywany przez trenerów. To tendencja, którą autor dostrzega w każdej grupie treningowej. Zdaje się, że sami osadzeni są dla siebie bardziej surowi w przyznawaniu punktów i mniej doceniają tempo własnych osiągnięć. Trudno na podstawie wyłącznie tego wskaźnika wyciągać daleko idące wnioski odnoszące się do natury mentalnej, niemniej wiemy, że osoby agresywne miewają problem z przyjmowaniem pochwał czy komplementów, a być może ma to również związek z zaburzonym obrazem własnego „ja” i dostrzeganiem swoich małych sukcesów.

Inna hipoteza wiąże się ze specyfiką samego środowiska instytucji totalnej, jaką niewątpliwie pozostaje zakład karny, szczególnie typu zamkniętego. Wszechobecna stygmatyzacja czy przyjmowana w deterministyczny sposób rola kryminalisty zdecydowanie nie sprzyjają dostrzeganiu własnych zalet i osiągnięć. Kiedy uwzględnimy przy tym czas spędzony w izolacji, możemy otrzymać efekt automatycznego utożsamiania się więźnia z przypisaną rolą. Warto zwrócić uwagę na to, że osiągnięcia mierzone przez samych trenerów są na pierwszy rzut oka nieco wyższe w jednostce o mniej izolacyjnym charakterze (zakład typu półotwartego) niż w zakładzie zamkniętym, co może sugerować wpływ czynnika środowiskowego na osiągnięcia samych uczestników. Stopień izolacji wpływa więc – jak widać – na zachowanie samych uczestników.

Obserwując osiągnięcia uczestników, można również zauważyć trochę słabszy współczynnik sporządzanych raportów umiejętności prospołecznej w stosunku na przykład do raportów kontroli złości. Różnica nie wydaje się duża, jednak 32 trenujących sporządziło łącznie o 22 raporty umiejętności prospołecznej mniej niż raportów kontroli złości. Nieznacznie lepiej przedstawia się sytuacja dotycząca raportów

Tabela 1. Ewaluacja osiągnięć uczestników treningów ART

Uczestnik nr:	Pomiar osiągnięć		Indeks złości		Liczba raportów własnych ćwiczeń			Typ zakładu karnego
	Uczestnik	Trener	Przed	Po	Umiejętności	Kontroli złości	Wnioskowania moralnego	
1	340	452	25	18	9	10	10	Zakład karny typu zamkniętego
2	256	342	22	19	9	9	9	
3	309	405	27	15	9	10	10	
4	387	487	19	18	9	10	8	
5	310	408	21	16	9	10	10	
6	164	190	30	22	8	10	7	
7	227	243	12	10	1	7	4	
8	199	262	30	21	8	9	9	
9	139	315	24	17	9	9	9	
10	510	322	18	21	8	9	7	
11	366	315	22	15	9	9	9	
12	90	183	20	16	9	9	9	
13	193	288	28	19	10	10	8	
14	245	337	18	18	9	8	8	
15	236	379	45	23	10	10	10	
16	315	441	46	42	10	10	10	

17	159	425	22	17	10	10	10	10	
18	140	319	43	37	10	10	10	10	
19	156	494	22	23	10	10	10	10	
20	325	379	35	30	10	10	10	10	
21	66	145	32	26	4	8	7		
22	245	389	16	19	9	10	8		
23	87	340	30	40	11	10	8		
24	162	305	15	26	9	9	9		
25	312	315	18	32	9	9	9		
26	158	353	18	23	9	9	9		
27	225	446	17	32	9	9	9		
28	296	437	23	12	9	9	9		Zakład karny typu półotwar- tego
29	189	476	17	19	9	9	9		
30	383	476	19	11	9	9	9		
31	119	234	26	23	0	5	2		
32	150	517	16	11	9	9	9		
RAZEM	7458	11419	776	691	272	294	274		

Źródło: dane własne autora

wnioskowania moralnego. Zdaje się więc, że samodzielna implementacja umiejętności prospołecznych bywa nieco bardziej problematyczna dla uczestników niż na przykład codzienne stosowanie łańcucha kontroli złości. Różnice są jednak stosunkowo niewielkie, próba nie pozwala na zbadanie istotności statystycznej.

Dostrzec można również inną, dość wyraźną, zależność odnoszącą się do bazującego na samoopisie narzędzia stosowanego w ramach diagnozy początkowej i końcowej indeksu złości. Mimo że w wartościach uśrednionych faktycznie uzyskano spadek natężenia przeżywanej przez uczestników złości mniej więcej o 11 procent, to już przyglądając się wynikom indywidualnym, daje się zauważyć, że w siedmiu przypadkach po zakończeniu udziału w treningu wynik uzyskany w tym indeksie wzrósł. Wygodna i prosta zdaje się hipoteza odnosząca się do wrodzonego braku chęci poprawy niektórych sprawców. Ta jednak do autora nie przemawia.

Niemalże wszyscy uczestnicy prowadzonych treningów na którymś ich etapie ujawniali przekonanie o korzyściach, jakie dla samych siebie mogą odnieść, biorąc udział w programie. Nie wchodząc w szczegóły związane z dynamiką grupy czy przebiegiem relacji z pojedynczymi uczestnikami, warto zauważyć, że kompetencje trenujących w zakresie samokontroli zasadniczo się poprawiają.

Na postawiony tutaj problem próbę odpowiedzi podejmuje opracowanie Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości na temat ewaluacji tego właśnie programu. Autorki raportu (Wójcik i in., 2015) piszą, że dokonując szerokich badań nad ewaluacją treningu w polskich więzieniach, również zaobserwowały ową tendencję, dostrzegając, że w wielu przypadkach wynik uzyskany na skali gniewu po przebyciu treningu był wyższy niż przed przystąpieniem do treningu. Ich zdaniem może za tym stać poszerzenie procesów samoświadomości, pogłębienie wiedzy o przebiegu własnej złości i powstawaniu agresji, a także stopniowe przejmowanie przez uczestników treningu odpowiedzialności za swoje czyny.

Dodatkowo autorki raportu (Wójcik i in., 2015) zwracają uwagę na to, że gniew jest tylko jednym z wielu wskaźników czy predyktorów agresji. Jak zauważają, diagnoza prowadzona z wykorzystaniem innego narzędzia do pomiaru gniewu (STA-XI-2) w grupie osób poddanych treningowi wykazuje, że osoby te uzyskują zasadniczo niższe wyniki.

Podsumowanie

Trening zastępowania agresji w warunkach izolacji penitencjarnej stanowi niewątpliwie wyzwanie zarówno dla trenerów, jak i samych trenujących. Miejsce jego realizacji paradoksalnie sprzyja jednak transferowi umiejętności do życia codziennego. Realia więzienne dostarczają wielu codziennych, spontanicznych okazji do stosowania nabytych umiejętności. Sprzyjają też motywacji do osiągnięcia sukcesu, która z czasem może się przerodzić w osobistą potrzebę trenujących. Perspektywa spędzenia wielu lat w izolacji, w celi z innymi ludźmi i nierzadko w skomplikowanych relacjach z administracją więzienną jest niewątpliwie kłopotliwa. Sami osadzeni często podkreślają, że ich sytuacja interpersonalna pozostaje niezwykle skomplikowana,

a dobrostan psychiczny zależy w dużej mierze od tego, jak będą wyglądać ich relacje z otoczeniem. Ważnym celem treningu jest wyposażenie jego uczestników w umiejętność przyjmowania postawy odważnej w miejsce zachowań agresywnych. Uzyskanie większego stopnia samokontroli emocjonalnej, zdolność argumentacji własnych potrzeb czy nabycie nieposiadanych wcześniej umiejętności sprzyjają lepszemu radzeniu sobie zarówno w relacjach więziennych, jak i na wolności.

Z perspektywy i doświadczeń autora kluczowy dla zbudowania relacji z grupą treningową wydaje się osobisty stosunek do podopiecznych, który nie powinien być nacechowany postawą wyższości, władzy czy hegemonii. Kreowana wspólnie i z poszanowaniem zasad atmosfera w trakcie zajęć ma istotne znaczenie dla budowy aury trenera, a wspieranie uczestników w nabywaniu i samodzielnym ćwiczeniu określonych kompetencji wzmacnia ich sprawczość, przesuwając umiejscowienie poczucia kontroli do wewnątrz, czyniąc ich bardziej wolnymi. Absolwenci treningu mają wybór, jak się zachować, zamiast pozwalać na to, by to otoczenie determinowało ich zachowanie. Dla osiągnięcia zamierzonych efektów korekcyjnych kluczowe musi być trzymanie się procedur treningowych, przez lata dopracowywanych i walidowanych poprzez liczne badania naukowe i dorobek całych pokoleń badaczy podążających za Goldsteinem.

Krzysztof Jasiński

Autor jest wykładowcą na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, doktorantem Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, koordynatorem Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej w Nowym Sączu, autorem kilkunastu publikacji na temat pomocy postpenitencjarnej i readaptacji społecznej, członkiem Polskiego Towarzystwa Penitencjarnego, trenerem ART (ang. Aggression Replacement Training = trening zastępowania agresji). W pracy naukowej skupia się na problematyce reintegracji społecznej recydywistów. Resocjalizacją zawodowo zajmuje się od 18 lat

Bibliografia

- Aranowska, E., Rytel, J. (2012). *Struktura czynnikowa kwestionariusza agresji Bussa i Perry'ego (BPQA) w populacji polskiej*, [w:] „Studia Psychologica” (s. 146). Warszawa Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
- Glick, B., Gibbs, J. (2011). *Trening zastępowania agresji*. Warszawa: Instytut Amity.
- Goldstein, A., Glick, B., Gibbs J. (1998). *Program zastępowania agresji – wydanie poprawione*. Illinois: Research Press Campaign.
- Morawska, E., Morawski, J. (2016a). *Psychoterapia wykluczonych społecznie. Źródła treningu zastępowania agresji (ART)*, [w:] „Przegląd Więziennictwa Polskiego” (s. 97–107), Warszawa: Wydawnictwo CZSW.
- Morawska, E., Morawski, J. (2016b). *Praktyki zastępowania agresji Amity® ART® – przewodnik metodyczny*. Warszawa: Instytut Amity.

- Najwyższa Izba Kontroli. (2014). *Readaptacja społeczna skazanych na wieloletnie kary pozbawienia wolności. Informacja o wynikach kontroli*. Departament Porządku i Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Pozyskano z: <https://www.nik.gov.pl/kontrola/P/14/044/>
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny. (1997). Dz.U.2022.1138.
- 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, 136, 138–139. Instytut Wymiaru Sprawiedliwości.
- Wysocka, E. (2006). *Wybrane problemy diagnozy niedostosowania społecznego – obszary, modele, zasady i sposoby rozpoznawania zjawiska*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Źródła internetowe

- Morawska, E. *Ewaluacja warsztatów dla byłych więźniów „Zmiana na lepsze”*, <https://amity.pl/strefa-wiedzy/ewaluacja-warsztatow-zmiana-na-lepsze/>
- Słownik języka polskiego*, <https://sjp.pl/trener>
- Vanderbilt University, *Aggression as rewarding as sex, food and drugs*, <https://news.vanderbilt.edu/2008/01/14/aggression-as-rewarding-as-sex-food-and-drugs-58327/>

