

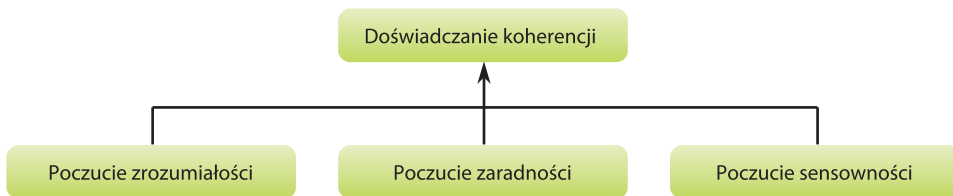
## ROZDZIAŁ II

# PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE KOHERENCJI

### 1. Co to jest poczucie koherencji?

Analizowane pojęcie – poczucie koherencji – jest definiowane jako globalna orientacja jednostki ludzkiej, wyrażająca stopień, w jakim ma ona dominujące i względnie trwałe poczucie pewności, że:

- bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają uporządkowany, przewidywalny i wytłumaczalny charakter (poczucie zrozumiałości)
- dostępne są zasoby, które pozwolą jej sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce (poczucie zaradności)
- oczekiwania te są dla niej wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (poczucie sensowności).



Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczenie koherencji

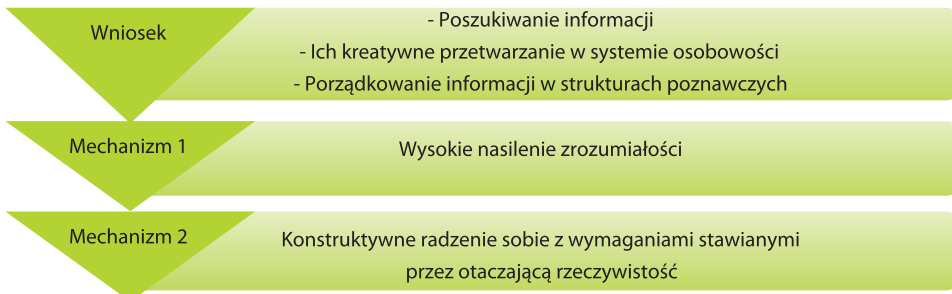
**Poczucie zrozumiałości** stanowi strukturę poznawczą, w której znajdują się informacje dotyczące otaczającego świata i cech sytuacji, w jakich znalazła się jednostka. Na bazie tej struktury istnieje możliwość przewidywania, planowania działań i opracowania strategii zaradczych w różnego rodzaju okolicznościach życiowych. Konstruktywne radzenie sobie z występującymi trudnościami jest związane z wysokim nasileniem zrozumiałości, stanowiącej wynik poszukiwania informacji, ich kreatywnego przetwarzania i logicznej strukturalizacji. Analizy empiryczne wskazują, że osoby popełniające przestępstwa charakteryzują się specyficznym stylem poznawczym, który świadczy o niskim nasileniu zrozumiałości. Przemawiają za tym następujące przesłanki:

- brak refleksji nad różnorodnymi konsekwencjami podejmowanego działania, szczególnie koncentrowanie się na aktualnych korzyściach, a nie na przyszłych stratach płynących z zachowania antyspołecznego
- preferencja myślenia konkretnego nad abstrakcyjnym
- skłonność do przypisywania przyczyn zaistniałych zdarzeń czynnikom zewnętrznym, a nie własnemu działaniu
- trudności w adekwatnej ocenie sytuacji, szczególnie z perspektywy innych osób
- problemy z formułowaniem celów, ich planowaniem i osiągnięciem.

Zachowaniom przestępczym sprzyjają również zniekształcenia kognitywne, które często występują u ich sprawców. Wadliwe schematy poznawcze mogą dotyczyć własnej osoby (posiadanych cech, oczekiwań, potrzeb czy pragnień), odpowiedzialności innych za osobiste porażki i ponoszone szkody, minimalizowania szkód wynikających z działania antyspołecznego i/lub interpretacji zaistniałych wydarzeń w niekorzystnych kategoriach – np. w określonej sytuacji zachowanie przestępcze jest nieuniknione.

Wyniki analiz empirycznych wskazują, że osoby odbywające sankcje izolacyjne często opisują otaczający świat jako wrogi i niesprawiedliwy, nacechowany agresją i obojętnością na los innych ludzi. Warto też podkreślić, że różnice między jednostkami charakteryzującymi się przestępczym stylem życia a osobami postępującymi zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi nie wynikają z preferencji różnych wartości, ale z większego nasilenia spostrzeganych trudności przez ludzi popełniających czyny karalne. Zniekształcenia kognitywne często prowadzą również do antyspołecznego nastawienia, które jest silnie powiązane z recydywą przestępstw agresywnych.

Wymienione prawidłowości przemawiają za stanowiskiem, że osoby wchodzące w konflikt z prawem karnym mają trudności z poznawczym kodowaniem zarówno własnych zachowań, jak i atrybutów otaczającej rzeczywistości. Zaburzenia poczucia zrozumiałości mogą polegać na trudnościach z zapamiętywaniem istotnych aspektów zdarzeń, kłopotach z nadawaniem struktury napływającym bodźcom i/lub na problemach z przetwarzaniem informacji dotyczących konkretnych faktów.



**Poczucie zaradności** jest odpowiedzialne za dysponowanie zasobami odpornościowymi, przy pomocy których jednostka może wpłynąć na przekształce-

nie danej sytuacji. Dzięki dużemu nasileniu zaradności, postępowanie człowieka odznacza się dużą giętkością w różnych sytuacjach życiowych. Jednostka tworzy subiektywne scenariusze dostosowania zachowań do zamierzonego celu w występujących okolicznościach, a spośród kilku potencjalnych aktywności wybiera taką, która posiada największe prawdopodobieństwo sukcesu.

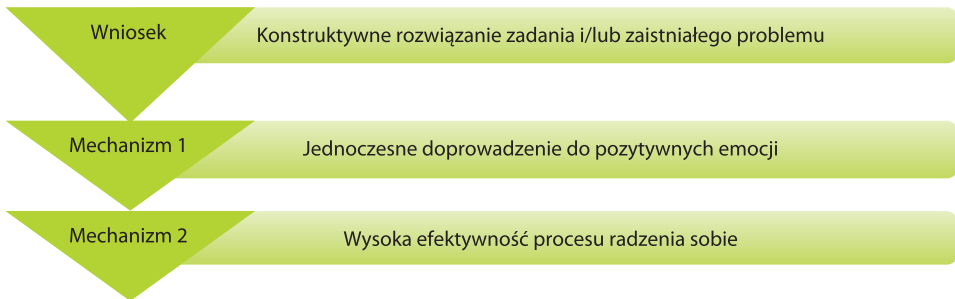
To właśnie od doświadczania zaradności zależy spostrzeganie liczby i rodzajów strategii w posiadanym repertuarze zachowań oraz ich elastyczne stosowanie. Osoba posiada określone kompetencje zaradcze, jeśli spostrzega, że dzięki ich stosowaniu pozytywnie poradziła sobie w różnego rodzaju okolicznościach życiowych, lub przypuszcza, że dzięki wykorzystaniu tego typu umiejętności może się sprawdzić w różnych sytuacjach. Możliwości zaradcze są podporządkowane dwojakiego rodzaju funkcjom:

- zmianie sytuacji na lepszą – służą temu strategii ukierunkowane na problem
- takiej samoregulacji emocjonalnej, aby nie doszło do załamania odporności psychicznej ani społecznego funkcjonowania – jest to osiągnięte dzięki strategiom zorientowanym na emocje.

Istnieją różne sposoby radzenia sobie, które spełniają jednocześnie wymienione funkcje – np. poszukiwanie informacji (przyglądanie się sytuacji stresowej w celu zdobycia wiedzy potrzebnej do podjęcia racjonalnej decyzji zaradczej), bezpośrednie działanie (czynności nakierowane na zmianę w podmiocie sprawczym lub w otoczeniu, mające na celu uporanie się z określonym zadaniem), powstrzymanie się od aktywności, stosowanie mechanizmów obronnych, które służą doprowadzeniu do równowagi emocjonalnej.

W populacji osób naruszających normy prawa karnego zaznacza się prawidłowość polegająca na częstym stosowaniu destrukcyjnych strategii zaradczych – m.in. na niekontrolowanych wybuchach wściekłości i/lub gniewu, wrogości wobec ludzi, stosowaniu agresji jako odpowiedzi na najmniejszą prowokację, izolowaniu się od otoczenia czy pragnieniu dominowania nad innymi. Wymienione sposoby radzenia sobie są często traktowane jako wskaźniki nieprzystosowania społecznego, a ich duże nasilenie prowadzi w rezultacie do wyrządzenia krzywdy społeczeństwu lub jego poszczególnym jednostkom.

Posiadanie niewielkich kompetencji zaradczych często również prowadzi do negatywnych konsekwencji u osoby zagrożonej karierą przestępczą. Na poziomie funkcji psychicznych skutki nieadaptacyjnych strategii mogą polegać na stanach lękowych, apatii czy depresji, w aspekcie fizjologicznym – mogą prowadzić do chorób psychosomatycznych lub innych problemów zdrowotnych, zaś w wymiarze behawioralnym – zwiększać ryzyko zachowań autodestrukcyjnych, w tym również samobójczych.

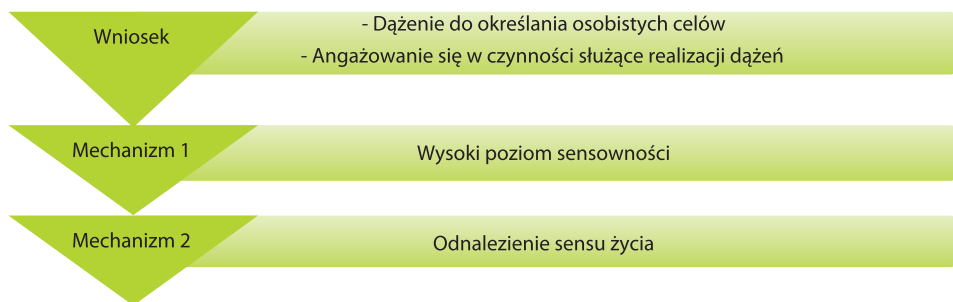


**Poczucie sensowności** odzwierciedla emocjonalno-motywacyjny stosunek człowieka do otaczającej rzeczywistości. Wymieniony wymiar osobowości wyraża się w dążeniu do określania i realizacji celów rozłożonych w długim odcinku czasu, a w konsekwencji do znalezienia sensu własnej egzystencji. To właśnie dzięki analizowanemu czynnikowi różne sytuacje życiowe stanowią dla człowieka rodzaj wyzwania, które mobilizuje do działań.

Porównanie sensu życia więźniów i osób niekaranych wskazuje, że skazani charakteryzują się istotnie niższym poziomem poczucia usensownienia własnej egzystencji. Obserwowane różnice stanowią konsekwencję większych trudności jednostek karanych w zakresie precyzowania celów życiowych i niskiej motywacji do podejmowania aktywności intencjonalnej. Zauważono również, że większe natężenie frustracji egzystencjalnej współwystępuje z powrotnością do przestępstwa. Świadczy o tym istotnie niższe nasilenie poczucia sensu życia u recydywistów penitencjarnych w stosunku do osób jednokrotnie karanych.

Analiza tej zmiennej w trzech rodzajach zbiorowości skazanych na izolację – osadzonych, przedterminowo zwolnionych i tych, którzy otrzymali karę pozbawienia wolności w zawieszeniu – upoważnia do wniosku, że istotnie niższe nasilenie sensowności występuje w populacji osadzonych.

Badania przeprowadzone wśród recydywistów odbywających kary izolacyjne pozwoliły jednak na wyodrębnienie grupy więźniów o wysokim poczuciu sensu życia. Okazało się, że zmienna tego typu ma bardzo duże znaczenie w kształtowaniu postępowania. Świadczy o tym fakt, że ci więźniowie ujawniają istotnie większe nasilenie własnej podmiotowości, sprawstwa i siły, a ponadto są bardziej zorientowani na przyszłą perspektywę czasową, która jest przez nich oceniana jako optymistyczna, w związku z możliwością podejmowania różnych form aktywności. Skazani o niskim nasileniu sensu życia charakteryzują się natomiast istotnie wyższym poczuciem beznadziejności i pesymistycznym stosunkiem do przyszłości ze względu na brak dostatecznych racji podejmowania działań nakierowanych na realizację celów. Skazanych odznaczających się wysokim nasileniem sensowności własnej egzystencji cechują również dążenie do celów zgodnych z obowiązującymi normami społecznymi, spostrzeganie sporych możliwości osiągnięcia osobistych dążeń oraz wysokie zaufanie do siebie i do innych ludzi.



## Podsumowanie:

Jak rozpoznawać sposób działania komponentów konstytuujących poczucie koherencji?

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Zrozumiałość:</b><br/>formułowanie pytań dotyczących rozumienia otaczającej rzeczywistości</p> | <p><b>Zaradność:</b><br/>formułowanie pytań dotyczących stosowania strategii zaradczych w różnych sytuacjach życiowych</p> | <p><b>Sensowność:</b><br/>formułowanie pytań dotyczących angażowania się w realizację różnego typu zadań</p> |
|--|--|--|

### Przykładowe pytania:

- Czy świat, który Ciebie otacza, jest przewidywalny?
- Czy Twoje życie jest uporządkowane?
- Czy uważasz, że realizujesz ważne cele osobiste?
- Czy wiesz, co robić, gdy znajdujesz się w nowym miejscu?
- Czy prosisz innych o pomoc, gdy spotkała Ciebie krzywda?
- Czy często „tracisz” głowę, gdy dowiadujesz się o nowym problemie?
- Czy codzienne zajęcia są dla Ciebie źródłem przyjemności i zadowolenia?
- Czy wydaje Ci się sensowne to, co robisz na co dzień?
- Czy wykonywanie codziennych czynności wprawia Cię w dobry nastrój?

## 2. W jaki sposób koherencja wpływa na zachowanie człowieka?

Powszechność czynników wywołujących stres psychologiczny wymaga istnienia osobowościowych zasobów odpornościowych, mających na celu skuteczne przeciwstawianie się negatywnym konsekwencjom tego zjawiska. Odpornościowy wpływ poczucia koherencji zaznacza się dzięki zdolności rozumienia napływających informacji, ich kontrolowania oraz angażowania się w czynności przeciwdziałające negatywnym skutkom napływających bodźców. Regulacyjny wpływ wysokiego nasilenia koherencji na zarządzanie własnym życiem – w tym również na reakcje stresowe – zaznacza się w kilku ważnych wymiarach:

1. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Wysoka skłonność do angażowania się w sytuacje zadaniowe i/lub problemowe.

Najważniejszym czynnikiem w procesie mobilizacji zasobów jest silne doznawanie sensowności inicjowanych działań – wysokie nasilenie tego czynnika powoduje to, że człowiek poszukuje konstruktywnych rozwiązań nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach, a doznawane niepowodzenia traktuje w kategoriach wyzwania, a nie porażki.

2. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Podejmowanie prób zrozumienia zadania i/lub problemu.

Osoby wysoce koherentne istotnie częściej stosują strategie nakierowane na rozwiązanie problemu, a zdecydowanie rzadziej preferują sposoby związane z reakcjami unikowymi. Natomiast jednostki o niskim nasileniu tej zmiennej koncentrują się przede wszystkim na emocjonalnych formach zaradczych.

3. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Trafne wskazywanie przyczyn zaistniałych sytuacji (w tym doświadczanych problemów).

Różnica między osobami nisko i wysoce koherentnymi zaznacza się w tym, że jednostki z pierwszej grupy częściej upatrują przyczyny trudności w czynnikach zewnętrznych – np. w innych ludziach, „pechu”. Zaś osoby z drugiej grupy częściej spostrzegają uwarunkowania zaistniałego zdarzenia w problemach wewnętrznych (podmiotowych).

4. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Przeżywanie emocji poddających się kontroli w sytuacjach problemowych.

Osoby wysoce koherentne częściej doświadczają emocji poddających się regulacji (np. złości, a nie wściekłości), ponadto są bardziej świadome przeżywanego uczuć i łatwiej je wyrażają.

5. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Adekwatny wybór strategii zaradczych w stosunku do okoliczności.

Wysoki poziom koherencji sprzyja elastyczności zachowań człowieka wobec wymagań środowiska, co w konsekwencji przyczynia się do jego dużych możliwości przystosowawczych i do satysfakcji z podejmowanych aktywności życiowych.

Wymienione prawidłowości prowadzą do wniosku, że osoby charakteryzujące się wysoką koherencją mają lepszą regulację emocjonalną w sytuacji napięcia psychicznego i łatwiej podejmują działania mające na celu rozwiązanie problemu. W związku z tym doświadczane przez nich napięcie psychiczne w różnego rodzaju sytuacjach rzadziej przeradza się w reakcje stresowe.

Można więc stwierdzić, że jednostka odznaczająca się wysokim nasileniem opisywanej zmiennej dostrzega zasoby odpornościowe jako kapitał, który jest w stanie wykorzystać w procesie przystosowania się do warunków, jakie stawia otaczająca rzeczywistość.

Przedstawiony wniosek potwierdzają wyniki analiz empirycznych. Mianowicie, prawidłowemu funkcjonowaniu psychicznemu (mierzonemu istotnie mniejszą liczbą objawów reakcji stresowych, depresyjnych, lękowych i/lub agresywnych) sprzyja dość trwały układ trzech zmiennych:

- wysokiego poczucia koherencji
- dużego nasilenia zadaniowego stylu zaradczego
- niskiego poziomu emocjonalnego stylu zaradczego.

Przy tym jednostki wysoko koherentne preferują stosowanie podejścia zadaniowego w przeciwieństwie do osób o niskim nasileniu tej zmiennej, które częściej wykorzystują strategie wynikające ze stylu emocjonalnego.

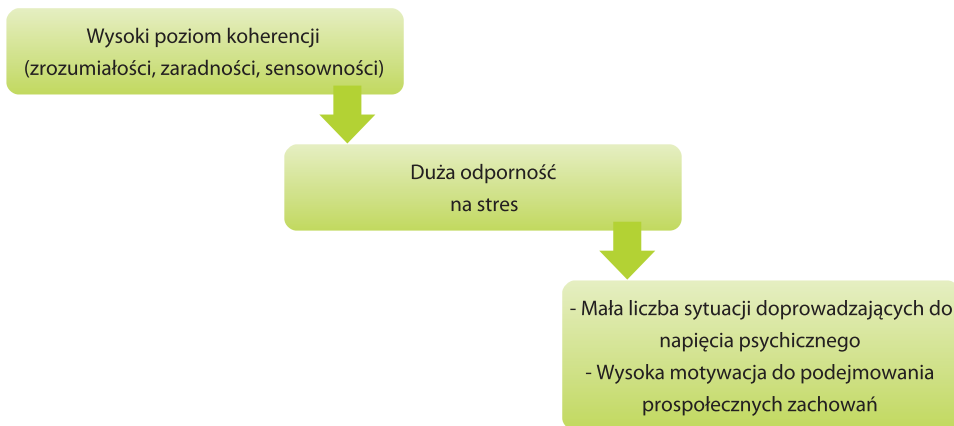
Odpornościowa funkcja analizowanego wymiaru osobowości sprawia, że

duże natężenie koherencji sprzyja konstruktywnym zachowaniom – m.in. doświadczaniu wysokiej satysfakcji życiowej, sprawowaniu kontroli nad własnym postępowaniem oraz efektywnemu radzeniu sobie z silnym stresem.

Przedstawione prawidłowości potwierdzają również wyniki badań przeprowadzonych w populacji więźniów. Wysoki poziom koherencji u osadzonych koreluje negatywnie z takimi strategiami radzenia sobie ze stresem jak:

- rezygnacja z rozwiązywania sytuacji trudnej
- bezwzględność (instrumentalne traktowanie innych, brak empatii, nieuwzględnianie norm moralnych)
- uwalnianie się od odpowiedzialności za własne postępowanie
- dokonywanie samouszkodzeń
- duża ilość i wysoka częstotliwość używania alkoholu.

Zaprezentowane wyniki uzasadniają zatem pogląd występujący w literaturze przedmiotu, że poczucie koherencji w istotny sposób różnicuje osoby ze względu na poziom przystosowania społecznego i stosunek do obowiązujących norm społecznych.



Schemat 2. Mechanizm decydujący o odpornościowej funkcji poczucia koherencji

### 3. Czy występują zależności między poziomem koherencji a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

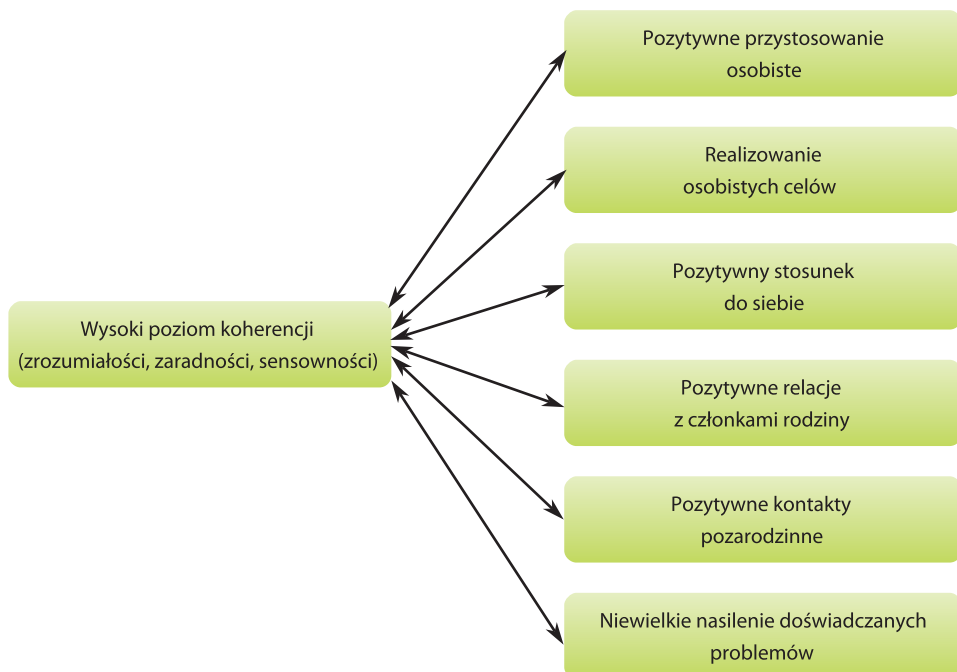
Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między nasileniem koherencji a sposobem adaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach respondentów uczestniczących w badaniach przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki



z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania poczucia koherencji wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej A. Antonovskiego, zaś do pomiaru przystosowania zastosowano Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

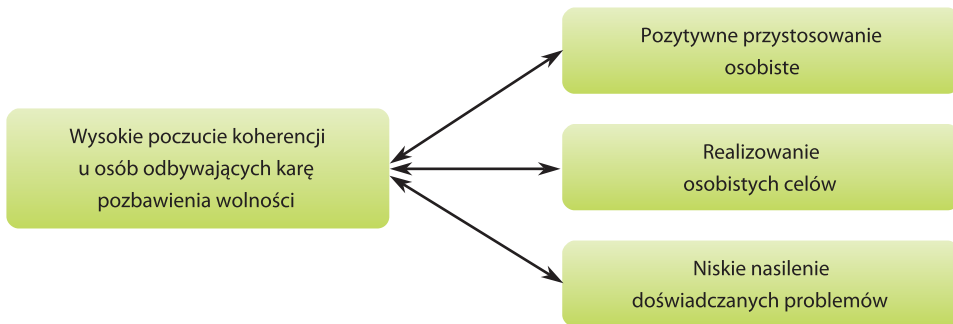
- analizy regresji wielorakiej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

Relacje zachodzące między doświadczeniem koherencji a poziomem przystosowania osobistego i jego pięcioma wymiarami (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanego problemów) w grupach zagrożonych karierą przestępczą ilustrują przedstawione poniżej schematy – schemat 3.: prawidłowości zachodzące w zbiorowości nieletnich, schemat 4.: zależności występujące wśród aktualnych więźniów, schemat 5.: związki, jakie zaistniały u byłych więźniów.



Schemat 3. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

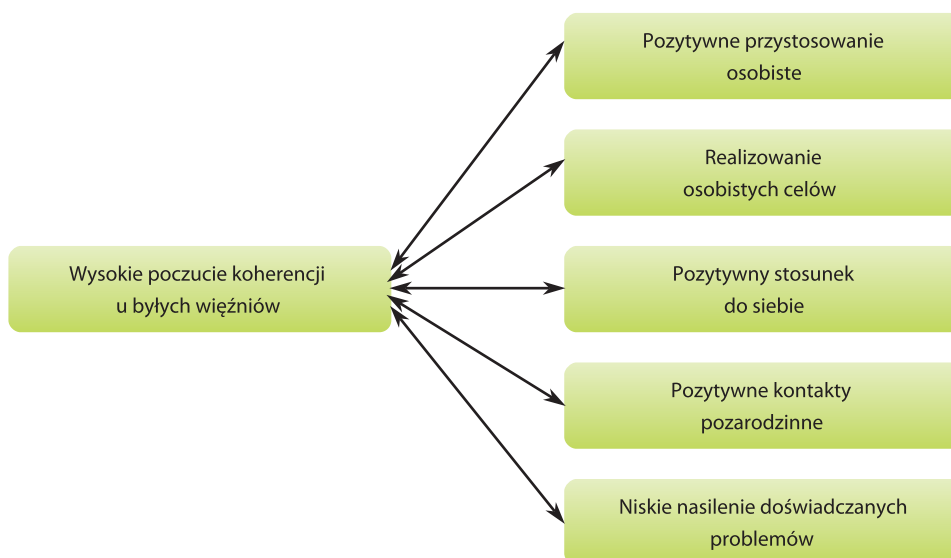
Informacje zawarte na schemacie 3. wskazują, że wysokie nasilenie koherencji u nieletnich współwystępuje z ich pozytywną readaptacją. Należy podkreślić, że wysoki poziom elementów konstytuujących koherencję – rozumienie otaczającej rzeczywistości, radzenie sobie w różnych okolicznościach życiowych oraz spostrzeganie sensu angażowania się w różnego typu aktywności – przyczynia się do lepszego przystosowania nieletnich we wszystkich analizowanych sferach, tzn. sprzyja realizowaniu osobistych celów, decyduje o pozytywnym stosunku do własnej osoby, przyczynia się do inicjowania konstruktywnych kontaktów interpersonalnych na gruncie rodzinnym i pozarodzinnym oraz zmniejsza ryzyko doświadczania różnego rodzaju problemów.



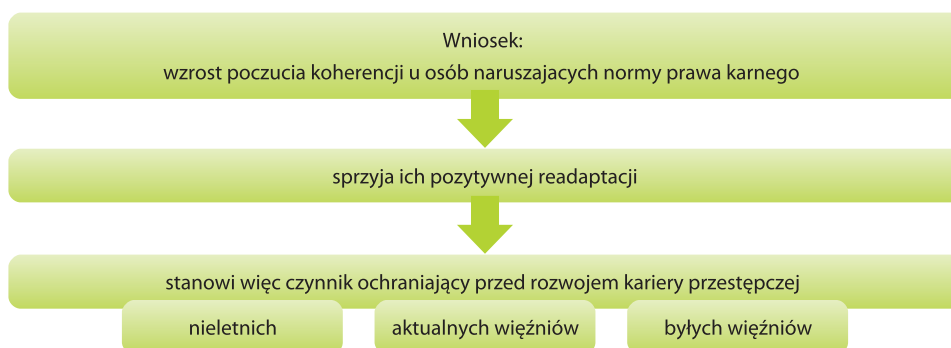
Schemat 4. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów w okresie adaptacji do warunków wolnościowych (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

W przypadku przestępców odbywających sankcje izolacyjne wysoki poziom koherencji również konstytuuje pozytywne przystosowanie osobiste, ale przede wszystkim w dwóch wymiarach – ukierunkowania na realizację osobistych dążeń i niewielkiego natężenia przeżywanych trudności psychicznych. Natomiast nie zaznacza się istotny wpływ tego czynnika na: 1) inicjowanie pożądanego charakteru kontaktów rodzinnych, 2) nawiązywanie konstruktywnych relacji pozarodzinnych, 3) kształtowanie obrazu siebie.

W zbiorowości byłych więźniów wysokie nasilenie elementów poczucia koherencji – zrozumiałości, zaradności i sensowności – współwystępuje zarówno z pozytywnym przystosowaniem osobistym, jak również z korzystną adaptacją w czterech jego wymiarach: 1) zdolnością do urzeczywistniania osobistych celów, 2) pozytywnym stosunkiem do siebie, 3) konstruktywnymi relacjami interpersonalnymi, 4) niskim poziomem przeżywanych problemów psychologicznych. Nie zachodzą natomiast istotne związki między natężeniem doświadczanej koherencji a charakterem nawiązywanych relacji z członkami rodziny.

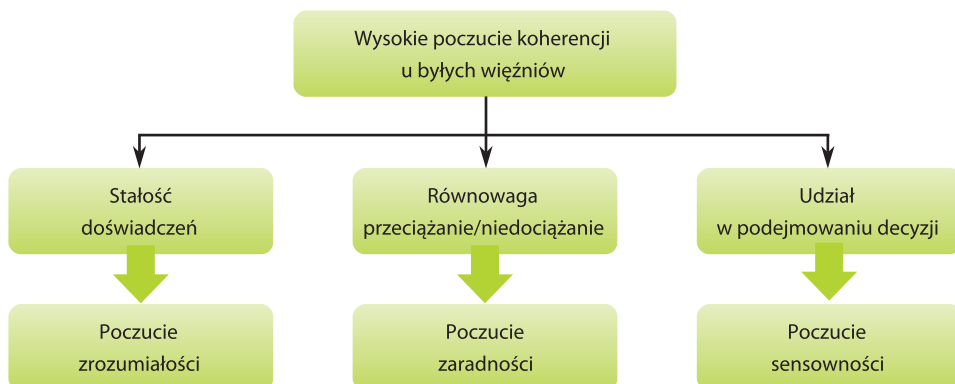


Schemat 5. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)



#### 4. Jak można kształtować poczucie koherencji?

Znaczenie doświadczanej koherencji w przystosowaniu osób naruszających normy prawa karnego stanowi przesłankę do stwierdzenia, że kształtowanie tego czynnika stanowi ważną strategię w procesie przeciwdziałania karierze przestępczej. Należy podkreślić, że poziom analizowanej właściwości człowieka – poczucia koherencji – stanowi wynik jego życiowych doświadczeń, a na jej konstytuowanie wywierają wpływ trzy aspekty działań socjalizacyjnych.



Schemat 6. Procesy służące formowaniu komponentów poczucia koherencji

**Stażność doświadczeń.** Wymieniony czynnik odnosi się do zakresu, w jakim aktualne przeżycia osoby pasują do uprzednich, pod względem przekazywanych informacji. Im większa jest ich stabilność w ciągu życia jednostki, tym bardziej napływające bodźce są dla niej przewidywalne. Dlatego stażność doświadczeń kształtuje element koherencji, jakim jest poczucie zrozumiałości.

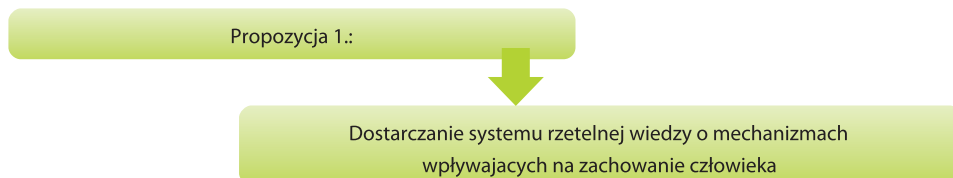
**Równowaga przeciążania i niedociążania.** Na drugi wymiar doświadczanej koherencji – poczucie zaradności – wpływa równowaga procesów związanych z przeciążaniem/niedociążaniem obowiązkami (zadaniami). Człowiek od urodzenia musi sprostać wymaganiom środowiska zewnętrznego i wewnętrznego. Adekwatne oczekiwania, polegają na równowadze między przeciążaniem i niedociążaniem powierzonymi osobie zadaniami, czyli na obciążaniu takimi obowiązkami, jakie są możliwe do wykonania przez jednostkę ze względu na posiadany przez nią psychofizyczny potencjał.

Nadmierne oczekiwania (przeciążanie) skutkują trudnościami w wypełnianiu zobowiązań i dużym prawdopodobieństwem porażki. Negatywne konsekwencje wywołuje również niedociążanie zadaniami, które polega na braku wymagań ze strony środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego. W takiej sytuacji często dochodzi do dezintegracji tożsamości osobistej – szczególnie w zakresie pełnionych ról społecznych.

**Dopuszczanie do udziału w podejmowaniu decyzji.** Tego rodzaju postępowanie w procesie socjalizacji ma istotne znaczenie w kształtowaniu trzeciego elementu koherencji – poczucia sensowności. Jednostka powinna decydować o rodzaju wykonywanych zadań i przyjmować odpowiedzialność za ich skutki. Dzięki temu człowiek umacnia autonomię własnego postępowania.

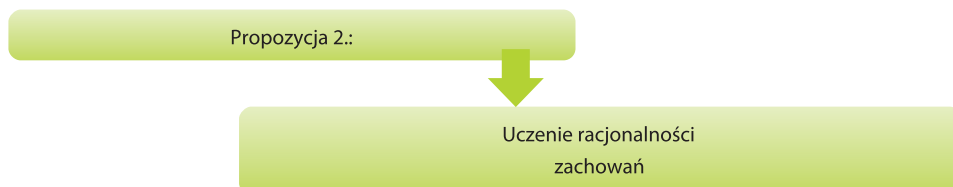
**Propozycje działań resocjalizacyjnych służące wzrostowi koherencji.** W literaturze przedmiotu wskazuje się, że istnieją możliwości zmiany analizowanego czynnika osobowości za pomocą interakcji wychowawczych. Osiągnięcie przedstawionego celu jest możliwe dzięki inicjowaniu różnego rodzaju doświadczeń

wychowanka, ukierunkowanych na zwiększanie u niego poziomu zrozumiałości, zaradności i sensowności. Poniżej przedstawiono kilka propozycji pracy w analizowanym zakresie.



W tego rodzaju działaniach należy uwzględnić analizę mechanizmów, które nadają określony charakter życiu społecznemu i prowadzą do różnych zachowań jednostki ludzkiej. W tym kontekście szczególnie ważne jest prześledzenie takich czynników psychospołecznych, które u danej osoby: 1) zwiększają ryzyko konfliktu z prawem karnym, 2) chronią przed powrotnością do przestępstwa.

Konfrontacja nowo nabytej wiedzy z własnymi przekonaniami może doprowadzić do zmiany sposobu myślenia i stylu funkcjonowania osoby. Najbardziej satysfakcjonujące efekty powinny wystąpić w przypadku, gdy rzetelnie dostarczone informacje doprowadzą odbiorcę do zrozumienia własnej sytuacji oraz do akceptacji proponowanych zmian.



Propozycja odnosi się do formowania umiejętności adekwatnego oceniania skutków własnego postępowania. Przedstawiona strategia ma na celu doprowadzenie do tego, aby jednostka naruszająca normy prawne mogła przeanalizować sposób swojego funkcjonowania w różnych wymiarach – m.in. preferowany styl życia, sposób myślenia, przeżywane trudności oraz strategie ich rozwiązywania. Uświadomienie sobie istniejących zależności w przedstawionych powyżej aspektach może w istotnym stopniu przyczynić się do pogłębienia wglądu we własne problemy i do formowania dalekowzrocznego myślenia, wyrażającego przede wszystkim zdolność do przewidywania odległych konsekwencji własnego zachowania.

Propozycja 3.:

Strategia „poznawczego przeprogramowania”

Celem „poznawczego przeprogramowania” jest zakwestionowanie przez specjalistę nierealistycznych i destrukcyjnych przekonań jednostki zagrożonej karierą przestępczą. Na drodze dialogu, stawiania pytań, pobudzania do refleksji i/lub obligowania do uzasadnienia słuszności swoich postaw, osoba powinna z jednej strony zacząć spostrzegać irracjonalność i nielogiczność własnego sposobu myślenia, zaś z drugiej – powinna być bardziej zmotywowana do podejmowania inicjatyw służących zmianie dotychczasowego postępowania.

Propozycja 4.:

Kształtowanie konstruktywnych strategii adaptacyjnych

Ucząc się nowych sposobów funkcjonowania, osoba powinna odczuwać osobisty wpływ na wynik inicjowanych działań. Z tego względu wychowawca odpowiedzialny za proces resocjalizacji powinien stosować reguły, które zwiększają prawdopodobieństwo przyswojenia proponowanych strategii przystosowawczych przez osobę zagrożoną karierą przestępczą. Do tego rodzaju reguł należy zaliczyć przede wszystkim:

- porządkowanie strategii w kolejne zadania do wykonania
- wyjaśnianie ogólnych reguł realizowanej strategii
- zapewnianie możliwości doskonalenia i samodzielnego kierowania wyuczonym zachowaniem
- sprawdzanie nabytych umiejętności w kontekście dwóch kryteriów: 1) skuteczności w warunkach naturalnych, 2) możliwości ich wykorzystania w coraz trudniejszych okolicznościach
- zapewnianie informacji zwrotnych o tym, jak podopieczny realizuje konstruktywną strategię adaptacyjną.

Propozycja 5.:

Inicjowanie interwencji kryzysowej

Reakcja kryzysowa nie jest ani chorobą ani patologicznym zaburzeniem osobowości. Natomiast jest doświadczeniem wskazującym na rzeczywiste zmaganie

się osoby z wydarzeniami, przekraczającymi jej możliwości w zakresie ich zrozumienia, konstruktywnego rozwiązania i odnalezienia w nich sensu. Człowiek znajdujący się w kryzysie może dążyć do zwalczania czynników stresowych lub też być motywowanym do uwolnienia się od negatywnych przeżyć emocjonalnych.

Wymienione powyżej względy decydują o tym, że fachowa interwencja wobec osoby zagrożonej karierą przestępczą może być ukierunkowana na rozwiązanie zaistniałych trudności poprzez to, że jej działania zostaną przeobrażone z czynności destrukcyjnych na konstruktywne. Jeśli strategie zorientowane na rozwiązanie problemu są niemożliwe do osiągnięcia, to wówczas interwencja powinna skoncentrować się na doprowadzeniu osoby kryzysującej do względnej równowagi emocjonalnej po to, aby „uczucia nie wymknęły się spod kontroli i nie uszkodziły ani nie załamały odporności psychicznej”. W tym miejscu warto więc podkreślić najważniejsze cele interwencji. Koncentrują się one wokół:

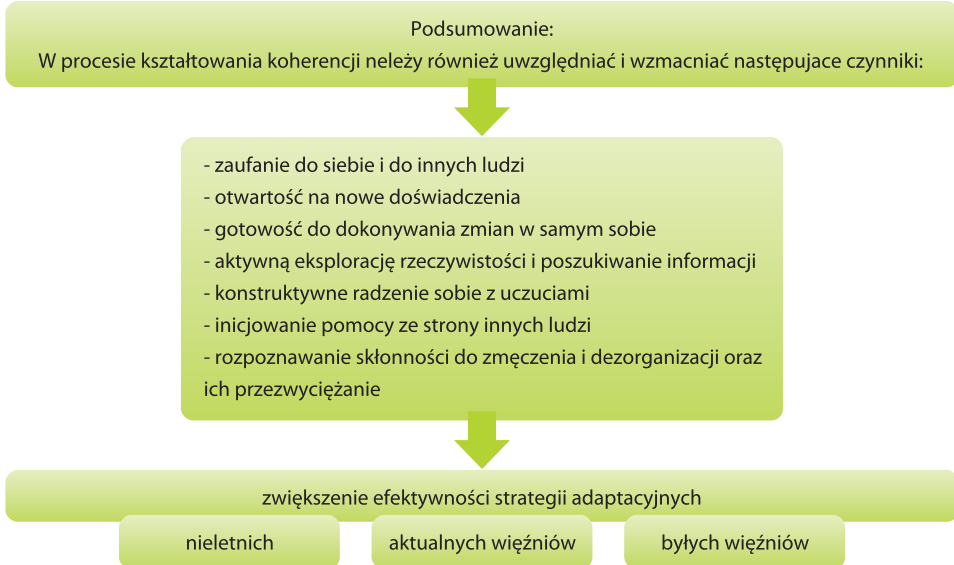
- zapewnienia wsparcia emocjonalnego, służącego redukowaniu negatywnych uczuć i zaspokajaniu potrzeby bezpieczeństwa
- konfrontowania z rzeczywistością po to, aby przeciwdziałać tendencjom do stosowania mechanizmów obronnych i określać najważniejsze problemy do rozwiązania w danym momencie
- stworzenia planu pomocy, dzięki odwołaniu się do sprawdzonych strategii poradczych osoby i/lub wypracowaniu z nią nowych sposobów radzenia sobie z istniejącymi trudnościami.

Ze względu na to, że doświadczenie kryzysu sprzyja podatności na zmiany w funkcjonowaniu podmiotu, to w obszarze interwencji kryzysowej należy także uwzględniać formowanie „pozytywnej” tożsamości osób zagrożonych karierą przestępczą.

„Pozytywna tożsamość” odznacza się prawidłową krystalizacją osobowości, podporządkowaniem obowiązującym normom społecznym, pozytywnymi relacjami interpersonalnymi oraz trzema składnikami obrazu siebie – poczuciem jedności „ja”, doświadczeniem ciągłości w czasie obrazu „ja” oraz świadomością wzajemności między własną koncepcją „ja” i spostrzeganiem „ja” przez innych. W tym kontekście należy podkreślić fakt, że osoby wchodzące w konflikt z normami prawa karnego często przeżywają trudności w odnalezieniu odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”. W związku z tym niedostosowane społecznie jednostki mogą doświadczać:

- rozproszenia tożsamości, objawiającego się problemami z podejmowaniem decyzji i zobowiązań w ważnych kwestiach życiowych
- odroczenia tożsamości – jest to stan kryzysu, w którym jednostka zastanawia się nad cenionymi przez siebie wartościami, ale jednocześnie ma trudności w podejmowaniu trwałych zobowiązań, które z nich wynikają
- przejęcia tożsamości – trudność polega na tym, że osoba identyfikuje się z wartościami, dążeniami, normami i zobowiązaniami, jakie obowiązują w grupach dewiacyjnych

- doświadczania tożsamości „negatywnej” – tego rodzaju identyfikację charakteryzuje wysoki poziom dezorganizacji w funkcjonowaniu osobowości oraz duże nasilenie zachowań dewiacyjnych.



## Bibliografia:

- Antonovsky A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. W: J. Matarazzo, S. Weiss, J. Herd, N. Miller (red.). Behavioral Health: A handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley, s. 1-15.
- Antonovsky A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa: Fundacja IPN.
- Badura-Madej W. (1999). Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej. W: W. Badura-Madej (red.). Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Katowice: Wyd. Nauk. „Śląsk”, s. 15-30.
- Bandura A., Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 41, s. 586-598.
- Binnebesel J. (2006). Pedagogiczne możliwości kształtowania poczucia koherencji w kontekście salutogenetycznej koncepcji zdrowia A. Antonovsky’ego. *Psychoonkologia* nr 2, s. 64-69.
- Birch A., Malim T. (2001). Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości. Warszawa: PWN.
- Dudek B., Koniarek J. (2004). Osobowościowe uwarunkowania rozwoju zaburzenia po stresie traumatycznym. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 183-198.
- Gendreau P., Little T., Goggin C. (1996). A meta-analysis of the predictors of adult recidivism: What works! *Criminology* nr 34, s. 401-433.



- Gibbs J., Potter G., Goldstein A. (1995). The EQUIP program: Teaching youth to think and act responsibly through a peer-helping approach. Champaign: Research Press.
- Gierowski J. (2005). Psychologiczne wyznaczniki przestępczości. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 691-729.
- Golińska L. (2003). Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach. *Nowiny Psychologiczne* nr 4, s. 33-46.
- Heckhausen J., Schulz R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review* nr 102, s. 284-304.
- Holden G. (1991). The relationship of self-efficacy appraisals to subsequent health related outcomes: A meta-analysis. *Social Work in Health Care* nr 16, s. 53-93.
- Hollin C. (2005). Trening Zastępowania Agresji: kontekst poznawczo-behawioralny. W: A. Goldstain, R. Nansen, B. Daleflod, M. Kalt (red.). Nowe perspektywy Treningu Zastępowania Agresji. Praktyka, badania naukowe i wdrożenia. Warszawa: Instytut „Amity”, s. 3-20.
- Hołyst B. (2004). Psychologia kryminalistyczna. Warszawa: LexisNexis.
- Jelonkiewicz I., Kosińska-Dec K. (2001). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności. *Przegląd Psychologiczny* nr 3, s. 337-347.
- Kosińska-Dec K., Jelonkiewicz I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie – zmiany w czasie. W: L. Szewczyk (red.). Radzenie sobie i pomoc innym w zdrowiu i w chorobie. Lublin: AM, s. 39-43.
- Kubacka-Jasiecka D. (2005). Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa – spojrzenie z perspektywy zagrożenia ja i poczucia tożsamości. W: D. Kubacka-Jasiecka, T. Ostrowski (red.). Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby. Kraków: Wyd. UJ, s. 57-85.
- Lazarus R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne* nr 3-4, s. 2-39.
- Leder S. (1998). Psychoterapia. W: A. Bilkiewicz (red.). Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny. Warszawa: PZWL, s. 566-584.
- Leon de G. (2003). Społeczność terapeutyczna. Teoria, model, metoda. Warszawa: KBPN.
- Lipiński S. (2004). Poziom koherencji a syndrom agresji u nieletnich przestępców. W: B. Urban (red.). Profilaktyka społeczna a resocjalizacja młodzieży. Mysłowice: Wyd. Górnośląskiej WSP, s. 85-94.
- Łuszczynska A. (2004). Czy poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem sprzyjają adaptacji w sytuacji doświadczenia gwałtu i przemocy fizycznej. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 299-316.
- McKay M., Chapman J., Long, N. (1996). Causal attributions for criminal offending and sexual arousal: Comparison of child sex offenders with other offenders. *British Journal of Clinical Psychology* nr 35, s. 63-75.
- Mills J., Kroner D., Hemmati T. (2004). The Measures of Criminal Attitudes and Associates (MCAA): The Prediction of General and Violent Recidivism. *Criminal Justice and Behavior* nr 6, s. 717-733.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzy społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Nowak P. (1998). Analiza poczucia sensu życia u osadzonych w zakładach karnych. W: J. Szałański

- (red.). Wina – Kara – Nadzieja – Przemiana. Łódź-Warszawa-Kalisz: COSSW, s. 409-417.
- Obuchowska I. (1996). Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców. Warszawa: WSiP.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1981). Psychologiczne determinanty przestępczości młodocianych. Analiza kryminologiczna. Warszawa: PWN.
- Rosenthal T., Bandura A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. W: S. Garfield, A. Bergin (red.). Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley, s. 621-658.
- Sęk H. (1993). Wybrane zagadnienia z psychoprofilaktyki. W: H. Sęk (red.). Społeczna psychologia kliniczna. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 472-503.
- Sheridan C., Radmacher S. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: IPZ, PTP.
- Studen S., Jaworowska K. (2004). Egzystencjalny wymiar doświadczenia izolacji więziennej przez osoby skazane na karę pozbawienia wolności. W: M. Kuć, I. Niewiadomska (red.). Kara kryminalna. Analiza psychologiczno-prawna. Lublin: TN KUL, s. 291-315.
- Strelau J., Zawadzki B., Oniszczenko W., Sobolewski A., Pawłowski P. (2004). Temperament i style radzenia sobie ze stresem jako moderatory zespołu stresu pourazowego w następstwie przeżytej katastrofy. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 48-64.
- Szałański J. (1998). Poczucie sensu życia u mężczyzn skazanych osadzonych w zakładach karnych i poddanych probacji. W: J. Szałański (red.). Wina – Kara – Nadzieja – Przemiana. Łódź-Warszawa-Kalisz: COSSW, s. 159-162.
- Szymanowska A. (1998). Więźniowie i funkcjonariusze wobec norm obyczajowych i prawnych. Warszawa: Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”, CZSW.
- Szymanowska A. (2003). Więzienie i co dalej. Warszawa: Wyd. Akadem. „Żak”.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Terelak J. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.
- Tucholska S., Waniczek A. (2009). Doświadczenie stresu traumatycznego a koherencja. W: S. Studen, K. Janowski (red.). Psychospołeczne konteksty doświadczenia straty. Lublin: Wyd. KUL, s. 83-99.