

Anna Kieszowska

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Możliwości życiowe osób będących w konflikcie z prawem

Streszczenie

W sytuacji, kiedy człowiek nie posiada odpowiednich umiejętności radzenia sobie z wymaganiami życiowych zadań, istnieje duże prawdopodobieństwo przeżywania wielu trudności i zaburzeń psychicznych prowadzących do wykluczenia ze środowiska.

Z wielu dotychczasowych badań wynika, że osoby przekonane o osobistych możliwościach wpływania na sytuacje życiowe, skuteczniej je opanowują i rozwiązują swoje problemy bardziej racjonalnie. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli lepiej potrafią wykorzystywać środki do redukcji stresu z pozyskanego wsparcia społecznego i same poszukują informacji dotyczących problemów i sposobu ich rozwiązania. Zaabsorbowanie człowieka pewnymi celami i zadaniami prowadzi do działania bardziej adaptacyjnego, ukierunkowanego na rozwiązanie problemu. Tym samym jednostka zyskuje wiarę w możliwość zmiany swojego losu, kiedy jest w stanie rozwiązywać własne problemy we właściwy sposób. Potrafi uczyć się na własnych doświadczeniach, wyciągać wnioski z niepowodzeń i lepiej radzić sobie z negatywnymi skutkami stresu. Natomiast pomoc słabszym i potrzebującym stanowi miarę kultury i dojrzałości konkretnej osoby, społeczeństw i narodów w procesie inkluzji. Szacunek i akceptacja wyrażane przez otoczenie, poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości oraz samoakceptacja wyzwala subiektywne poczucie wartości dodanej we własnym życiu i kształtują właściwe relacje obu stron uczestniczących w wymianie wsparcia.

Słowa kluczowe: zasoby i potencjały jednostki, wsparcie społeczne, sposoby radzenia sobie ze stresem, poczucie samoskuteczności, poczucie sensu życia, cele życiowe osób karanych, dozór elektroniczny

Wstęp

Jeżeli człowiek staje przed poważnymi trudnościami, a nie posiada odpowiednich umiejętności radzenia sobie z wymaganiami życiowych zadań w środowisku naturalnym, istnieje duże prawdopodobieństwo przeżywania wielu trudności i zaburzeń psychicznych prowadzących do wykluczenia ze środowiska.

W licznych badaniach (Holmes i Rabe 1967; Lefcourt, Martin i Ebers 1981), poszukuje się takich wydarzeń życiowych, które w sposób szczególnie negatywny wpływają na procesy przystosowania się psychospołecznego. Zdarzenia te określa się mianem krytycznych lub zmieniających bieg życia. Uważa się, że przy ich nasileniu i podatnym gruncie osobowościowo-biologicznym, mogą one z wysokim prawdopodobieństwem prowadzić do zaburzeń adaptacyjnych w funkcjonowaniu człowieka, stwarzając duże ryzyko wystąpienia chorób psychicznych i somatycznych.

Do negatywnych zdarzeń utrudniających przystosowanie się człowieka zalicza się zmiany relacji jednostki z ważnymi dla niej celami i założeniami; które wymagają szczególnego wysiłku, ponownego przystosowania się i należą do nowych sytuacji. Wśród nich wymienia się śmierć współmałżonka lub bliskiej osoby, utratę pracy, separację, przejście na emeryturę, zmianę miejsca zamieszkania, bycie ofiarą gwałtu, popełnienie czynu przestępczego czy pobyt w zakładzie karnym. Traumatyczność wydarzeń życiowych w tym wypadku mierzona jest liczbą i czasem trwania zmian w życiu jednostki, co wskazuje na to, że osoby, które w krótkim czasie doświadczyły wielu zmian, łatwiej podlegają zaburzeniom natury fizycznej i emocjonalnej. Ze względu na różnorodność w sposobach reagowania różnych osób na podobne zmiany życiowe, z takimi poglądami nie do końca można się zgodzić (Lazarus i Folkman 1984; Czapiński 1984). Zmiany nie zawsze muszą prowadzić do zakłócenia funkcjonowania jednostki. Czasami pobudzają do mobilizacji, powodując konieczność dokonania zmian w mechanizmach przystosowania. Szczególnie trudne jest doświadczenie sytuacji życiowych określanych jako skrajnie urazowe, występujące gwałtownie i wywołujące dużo negatywnych emocji. Należą do nich poważne zagrożenia życia jednostki, nagła utrata mienia, bycie świadkiem lub uczestnikiem okrutnego zdarzenia (gwałtu, pobicia, morderstwa, fizycznej przemocy, obozu śmierci, tortur, porwania). Uważa się, że doświadczenie tego rodzaju stresu wpływa dodatkowo na dzieci ofiar tych przeżyć, czyli kolejne pokolenia, osłabiając lub zaburzając procesy przystosowania.

Zdarza się, że przeżycie traumatycznych wydarzeń uruchamia w jednostce wolę życia i przetrwania, umiejętność znalezienia sensu życia i nadzwyczajną odporność (Lis-Turlejska 1993). Przykładem są nieliczne osoby ocalałe z obozów koncentracyjnych (1993, 2000).

W badaniach Aarona Antonovskyego (1987) ponad jedna trzecia badanych, którzy doznali traumatycznych przeżyć (pobyt w obozie koncentracyjnym w okresie drugiej wojny światowej) zachowała dobry stan zdrowia i równowagę psychiczną, a swoim dzieciom, przekazała siłę i odporność (Lis-Turlejska 1993). Czynnikiem dającym moc przetrwania było ratowanie ojczyzny, rozumiane jako szczególna misja i poświęcenie, subiektywna interpretacja wydarzeń oraz pozytywne nastawienie społeczeństwa (Kieszkowska 2012). Czynniki pośredniczące w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach mogą ułatwiać doświadczenie i podejmowanie konstruktywnych rozwiązań. Zasoby radzenia sobie ze stresem wpływają na zachowanie jednostki w opanowaniu kryzysów życiowych. Do ważnych dla człowieka zasobów (określanych też jako moderatory stresu) zalicza się: wsparcie społeczne i zażyłość społeczną, posiadanie bliskich i przyjaciół (Silver i Wortman 1984; Sęk 1986; Czapiński 1984; Bartosz 1992), poczucie kontroli nad stresującymi zdarzeniami, posiadanie zainteresowań, zaangażowanie w działanie i osiąganie celu, zdolność do odnalezienia sensu w kryzysie (Kobasa i Pucetti 1983; Taylor 1984, Lazarus i Folkman 1984), możliwość przeżywania i wyrażania uczuć (Silver i Wortman 1984), pozytywną samoocenę (Maruszyński 1977; Lazarus i Folkman 1984, 1988),

zaufanie do siebie i innych, wyrozumiałość (Czapiński 1984), umiejętność asertywnego zachowania się (Sęk 1986), poczucie własnej skuteczności (Bandura 1982; Moos i Schaefer 1993), zdolność rozwiązywania problemów, style i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach (Seligman 1993; Antonovsky 1987).

Readaptacja i reintegracja społeczna warunkiem przystosowania się człowieka

Ponowne przystosowanie może dotyczyć poszukiwania znaczenia czy też sensu danego zdarzenia, które miało miejsce w ostatnim czasie, próby odzyskania kontroli nad zdarzeniem i wreszcie kontroli nad własnym życiem oraz odzyskiwania poczucia własnej wartości mimo poniesionej porażki (Taylor 1984). To dokonywanie atrybucji przyczyn i wpływu danych zdarzeń oraz pośrednio ich przewartościowanie, a także przewartościowanie własnego życia, służy przystosowaniu się jednostki po przeżytych wydarzeniach traumatycznych, które w znacznym stopniu przyczyniło się do zachwiania równowagi psychicznej. Problem odzyskania kontroli nad zdarzeniami życiowymi sprowadza się do wytworzenia przekonania o wpływie na swoje życie, poczucia pozytywnej energii i wiary, że można zmienić swoją sytuację, poprawić aktualny stan (Poprawa 1994). Kolejnym warunkiem zażegnania traumatycznych doświadczeń jest odzyskanie dobrego mniemania o sobie, czyli wzmocnienie „Ja”. Wysoka samoocena to jeden z podstawowych warunków podejmowania nowych zadań życiowych, radzenia sobie z nimi i odnoszenia pierwszych sukcesów (Maruszyński 1977). Jedną z metod ochrony i wzmocnienia „Ja”, jakie ludzie stosują w sytuacjach trudnych, jest dokonywanie porównań społecznych z tymi, którzy przeżywają lub przeżyli podobne zdarzenia (analiza, w jaki sposób poradzili sobie lub jak obecnie funkcjonują).

Wymienione kierunki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami opierają się na psychologicznych procesach oceny poznawczej i prowadzą do ukształtowania specyficznych przekonań osobistych.

Kara pozbawienia wolności nigdy nie jest obojętna dla człowieka. W prowadzonych badaniach naukowych dotyczących wpływu warunków pobytu w zakładzie karnym na psychikę człowieka, podkreśla się problem demoralizującego oddziaływania więzienia na jednostkę. Według Jadwigi Sikory (1973), system więzienny jest kompleksem stresów działających głównie przez deprywację.

Koncepcja wyuczonej bezradności wskazuje na przyczyny występowania wysokiego wskaźnika skazanych powracających na drogę przestępstwa. Bezradność powoduje zakłócenie zdolności uczenia się nowych strategii działania, poszukiwania rozwiązań alternatywnych bez przepracowania dotychczasowych form negatywnych rozwiązywania problemów.

Więźniowie, dzięki przystosowaniu się do życia więziennego oraz przyjęciu zasad tam obowiązujących (zarówno po stronie formalnej, jak i nieformalnej), mogą ubiegać się o najwyższą nagrodę, jaką jest warunkowe przedterminowe zwolnienie. Bierna adaptacja do warunków więziennych przyjmuje formę „psychologicznej

hibernacji”. Osadzony stopniowo odcina się od własnych myśli, uczuć, wewnętrznych dylematów i konfliktów. W momencie uwięzienia, zaczyna się stopniowy trening bezradności. Nawet skazani, którzy w początkowych fazach buntują się, po pewnym czasie przystosowują się do warunków życia więziennego. Podczas odbywania kary pozbawienia wolności, osadzeni odbierają komunikaty przypominające im, iż stracili status obywatela i należą do kategorii przestępców.

Cała potencjalna praca korekcyjna z osadzonym w zakładzie karnym, ma wyłącznie charakter częściowy, często pozorny. Zdecydowanie bardziej korzystny byłby proces readaptacji przebiegający w warunkach środowiska otwartego, kiedy zastosowanie optymalnego środka probacyjnego wobec osób mających konflikt z prawem stanowiłoby szansę na zmianę społeczną osoby w warunkach wolnościowych.

Krytyka systemu penitencjarnego sprzyja poszukiwaniu nowych metod oddziaływania i podejmowania współpracy ze skazanymi. Andrzej Bałandynowicz wskazuje, iż osoby pozbawione wolności charakteryzuje wzmożenie reakcji emocjonalnych i paralelny proces ich tłumienia, znacznie ograniczający udział reakcji emocjonalno-uczuciowych w psychicznym funkcjonowaniu jednostki (Bałandynowicz 2006: 70). Dominacja procesów hamowania popędów i emocji, nad procesami ich aktywizacji, dezorganizuje działanie tego mechanizmu, co wpływa na obniżenie ogólnej sprawności funkcjonowania osobowości jednostki oraz powstawanie ograniczonych zmian w układzie nerwowym. Deprywacja wywołuje ponadto trwałe odchylenia w zakresie uczuć, pamięci, myślenia i woli. „Izolacja więzienna bezpośrednio wpływa na powstawanie stanów nerwicowych, utrudniających wychowawcze oddziaływanie na więźniów, i zmniejsza siłę przystosowania skazanego do życia w środowisku otwartym” (Sikora 1973: 160). Subkultura więzienna w tym ujęciu będzie dla wielu osadzonych formą alternatywną dla resocjalizacji.

Kara pozbawienia wolności dotyka w sposób bezpośredni nie tylko osadzonych, ale również osoby z ich najbliższego otoczenia, a zwłaszcza dzieci. Uwięzienie jednego z rodziców przynosi negatywne skutki dla rozwoju dziecka (Farrington 2007; Kieszowska 2010/2011). Sytuacja, w której dziecko nie otrzymuje informacji o przyczynach braku obecności jednego z rodziców, stwarza dodatkowe sytuacje stresogenne i konfliktowe. Podobnie dzieje się, gdy pozostali członkowie rodziny zaniżają winę rodzica pozbawionego wolności i zmniejszają jego odpowiedzialność za popełnione przestępstwo. Obarczanie winą za zaistniałą sytuację policji, instytucji penitencjarnych, systemu sprawiedliwości, może powodować u dziecka wypaczony obraz praworządności.

Wyniki badań potwierdzają, iż doświadczenie bólu związanego z uwięzieniem jednego z rodziców jest podobne do stanu, gdy umiera ktoś bliski. Około 80% badanych dzieci wykazywało tendencję do odczuwania separacji od rodzica jako rodzaj utraty bliskiej osoby, zwłaszcza w początkowej fazie pozbawienia rodzica wolności (Noble 1995; Kieszowska 2010/2011). U dzieci, którym nie mówi się o uwięzieniu matki lub ojca wzrasta poczucie złości, wrogości, nieufności, odrzucenia i wstydu. Izolacja powoduje również negatywne skutki w związkach z bliskimi. Występować

mogą takie problemy jak: gwałtowne zerwanie kontaktu z partnerem, lęk o przyszłość, obciążenie obowiązkami rodzinnymi, podawanie w wątpliwość trwałości związku, przerwanie życia seksualnego, wściekłość wobec partnera, który za taką sytuację odpowiada.

Jak zauważa Brunon Hołyst (2006: 1036) u dzieci z rodzin osób uwięzionych, następuje negatywna zmiana zachowań, osłabienie realizacji obowiązków szkolnych, występowanie zachowań agresywnych, problemów wychowawczych, labilność emocjonalna, lękliwość, zaburzenia snu i moczenie nocne. Doświadczają niepełności w obsadzie ról rodzicielskich i czują się opuszczone. Bardzo często sytuacja uwięzienia ojca powoduje niewywiązywanie się z roli rodzicielskiej matki (Rzepliński 1981: 260). Mogą się wówczas objawić symptomy zaniedbywania dzieci. Dochodzi do tego bezradność w relacjach uczuciowych ze swoim dzieckiem. Zdarza się, że matki w takiej sytuacji ulegają swojemu dziecku, usprawiedliwiają negatywne zachowania, nie kontrolują, nie stosują nakazów i określonych zasad. Ujawnić się może również całkowity brak zainteresowania wychowaniem dzieci i niekontrolowane zachowania agresywne.

W Anglii i w Walii w latach osiemdziesiątych XX wieku przeprowadzono badania dotyczące sytuacji życiowej dzieci, których ojcowie zostali pozbawieni wolności. Wyniki wykazały, iż bardzo często wyrok w postaci pozbawienia wolności był bardziej dotkliwy w perspektywie czasowej dla dzieci, aniżeli dla ojców, którzy go otrzymali. Wiele dzieci stało się sierotami systemu sprawiedliwości (Hołyst 2006).

Eleonora Sapia-Drewniak (1989, nr 17) wskazuje również na problem funkcjonowania dzieci w szkołach. Przeprowadzone badania wskazują, iż zdecydowana większość dzieci, których jedno z rodziców pozbawiono wolności wykazywała problemy wychowawcze. Funkcjonują one gorzej od rówieśników. Odrzucenie w klasie, trudności dydaktyczne jak również lęk przed ośmieszeniem w klasie może powodować nieusprawiedliwione opuszczanie zajęć.

Poważny problem w penitencjarystyce w Polsce i innych krajach europejskich stanowią matki odbywające karę pozbawienia wolności w zakładach karnych razem ze swoimi dziećmi. Niewątpliwie utrudnieniem odpowiedniego rozwoju dziecka jest ograniczenie ruchu, zamknięta przestrzeń, mała liczba kontaktów z osobami przebywającymi w środowisku zewnętrznym poza murami więzienia, brak przygotowania matek do wypełniania zadań rodzicielskich. Uwięzione matki z dziećmi, to chyba najpoważniejszy problem w Polsce.

Resocjalizacja w oparciu o społeczeństwo może pomagać skazanym w powrocie do życia realizowanego w poszanowaniu norm prawnych. Dzięki wykorzystaniu sieci więzi lokalnych, następuje wzmacnianie każdego pozytywnego działania byłego więźnia. Zakłada się poprawę relacji skazanego ze społeczeństwem w procesie reintegracji społecznej i włączenie go do pełnienia określonych ról społecznych w środowisku wolnościowym.

W tym ujęciu probacja powinna być rozpatrywana w kontekście profesjonalnej działalności społecznej na rzecz osób zdemoralizowanych czy też grup ryzyka.

Efektywność tej koncepcji opiera się na tym, iż były więźniów musi zaangażować się w powiązania lokalne, które wytwarzają określone dobra i usługi. Wytwarzane usługi obejmują edukację, zatrudnienie, rekreację, działania socjalne, praktyki religijne oraz czynny udział w życiu społecznym.

W zakresie instytucjonalnym probacja przejawiać się będzie w funkcji opieki społecznej polegającej na wspieraniu jak również stymulowaniu aktywności osób w trudnych sytuacjach oraz ustanowieniu instytucji kuratora sądowego dla rodziny lub skazanego. Działalność probacyjna ma na celu uznanie praw człowieka, respektowanie ich w środowisku otwartym i wspomaganie osób skazanych w realizacji celów życiowych oraz kształtowanie samodzielnego radzenia sobie w warunkach wolności (Bałandynowicz 2006, 2015).

Droga do autokreacji byłego więźnia musi przebiegać w oparciu o zaangażowanie profesjonalistów – w zakresie opieki, wychowania, terapii – oraz całego społeczeństwa lokalnego. W tym ujęciu probacja powinna być systemem poprawczym, który będzie umożliwiał udany powrót do społeczeństwa. Opiera się ono głównie na idei odpowiedzialnego współuczestnictwa ogółu społeczeństwa w realizacji celów polityki kryminalnej.

Zdaniem Bałandynowicza (2009, nr 1: 15) probacja jako środek resocjalizacji w oparciu o społeczeństwo bazuje na teorii, że najlepszym sposobem osiągnięcia celu, jakim jest resocjalizacja, jest organizowanie sankcji kryminalnych w społeczeństwie w przypadkach, gdy jest to uzasadnione funkcjami kary. Probacja w połączeniu z zaangażowaniem społecznym zapewnić będzie oddziaływanie społeczne, ekonomiczne oraz osobowościowe. Staje się alternatywą dla systemu represyjnego, pozwala na zachowanie więzi rodzinnych, towarzyskich i uniknięcie stygmatyzacji, a jednocześnie kładzie nacisk na zapobieganie zachowaniom, które są niezgodne z prawem.

Probacja pozwala zachować osobowość w jej dawnych ramach: nie powoduje nagłych i gwałtownych zmian nawyków, nie niszczy więzi rodzinnych, kontaktów z przyjaciółmi i ekonomicznej niezależności (Bałandynowicz 2015). Wpływ na podjęcie działań o charakterze probacyjnym powinien mieć wiek przestępcy; młodociani sprawcy przestępstw częściej poddawani są oddziaływaniom probacyjnym, bowiem w ich przypadku uwięzienie w jednostce penitencjarnej mogłoby okazać się nadmiernie restrykcyjne. W probacji karę stanowi częściowe pozbawienie wolności w warunkach kurateli sądowej, gdzie następuje kontrolowanie wykonywania obowiązków nałożonych przez sąd (np. dozór elektroniczny – SDE).

Pomimo wielu pozytywnych opinii dotyczących probacji rozwiązania prawnorganizacyjne nadal nie pozwalają na całkowite jej stosowanie. Niezbędna jest zmiana postaw społecznych oraz przekonanie profesjonalnych grup związanych z systemem karnym o konieczności ustanowienia narzędzi nowoczesnej, efektywnej i humanitarnej polityki kryminalnej, eliminującej przestępczość. Konieczne jest również realizowanie programów i szkoleń dla służby więziennej dotyczących nowych kompetencji zawodowych i budowania strategii współpracy ze środowiskiem lokalnym (Kieszkowska 2012: 72).

Koncepcja resocjalizacji w oparciu o społeczeństwo stanowi filozoficzne podejście do ludzkiego traktowania sprawców przestępstw w procesie reintegracji społecznej. Oddziaływania środowiskowe powinny mieć tu na celu zapewnienie wsparcia emocjonalnego, społecznych rozwiązań jak również przychylnego nastawienia społeczności w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych przez osoby będące w konflikcie z prawem. W tym ujęciu porozumienie jest możliwe wyłącznie na płaszczyźnie odpowiedzialności za jednostki znajdujące się w sytuacji trudnej, które mają/powinny być uczestnikami życia społecznego.

Probacja jest pewnego rodzaju inwestycją, ponieważ daje możliwość budowania i wzmacniania ludzkiej osobowości w środowisku życia, bez jej degradowania i odczłowieczania poprzez pobyt w zakładzie karnym.

Pomimo wielu pozytywnych opinii w zakresie stosowania filozofii karania wolnościowego (środki probacyjne) w praktyce sądowniczej, rozwiązania prawno-organizacyjne nadal nie pozwalają na całkowite jej zastosowanie. Niezbędna wydaje się przede wszystkim reforma postaw społecznych i profesjonalnych grup związanych z działalnością w systemie karnym dotycząca konieczności ustanowienia narzędzi nowoczesnej, efektywnej i humanitarnej polityki kryminalnej eliminującej przestępczość oraz realizacja programów i szkoleń dla służby więziennej, wychowawców (pedagogów, psychologów), kuratorów, pracowników socjalnych, policji; dotyczących nowych kompetencji zawodowych i budowania strategii współpracy (Kieszowska 2012: 72).

Model inkluzyjno-katalaktyczny uwzględnia wielodyscyplinarne podejście systemowe, którego główną rolą powinno stać się włączenie wykluczonych do społeczeństwa przy ich aktywnym udziale, posiadanych zasobach i potencjałach, kształtowanie świadomości i wzmacnianie kompetencji społeczeństwa (Kieszowska 2012: 116). Celem staje się reintegracja przeciwdziałająca segregacji, izolacji, stygmatyzacji i dyskryminacji. Podstawowym warunkiem będzie umożliwienie jednostkom samodzielnego wyjścia z marginesu społecznego, dzięki umiejętnościom i kompetencjom nabytym w szeroko pojętej edukacji reintegracyjnej. Działanie reintegracyjne powinno pomagać w odbudowywaniu umiejętności aktywnego uczestnictwa w środowisku lokalnym. W celu podjęcia odpowiednich działań w zakresie pomocy byłym więźniom istotne jest poznanie problemów, potrzeb, celów i dążeń tych osób. Pod uwagę należy również wziąć sytuacje problemowe osób przebywających w zakładach karnych, doświadczających traumatycznych przeżyć, ich dyspozycji psychicznych i odporności na zmianę oraz sytuacji trudnych mających miejsce w środowisku życia.

Bycie członkiem społeczeństwa jest tożsame z przyjęciem obowiązków koniecznych do pełnienia określonych ról w społecznej wymianie. Jednostka, która funkcjonuje w społeczeństwie partycypuje w działaniach społecznych i zawodowych. Społeczeństwo wymaga poczucia wspólnoty, a ona z kolei jest powiązana z instytucjami i zasadami społecznymi pozwalającymi na pełnienie równoważnych ról w systemie. Poszczególne role dotyczą zachowań obejmujących wzajemne świadczenie

sobie usług i dostarczanie informacji oraz wsparcie w środowisku otwartym, a także właściwe zaspokajanie potrzeb i wyrównywanie pozycji w społeczeństwie, co jest możliwe tylko dzięki wzajemnej akceptacji i wymianie (Kieszkowska 2012: 120).

Obecnie byli więźniowie powracający do społeczeństwa są postrzegani w środowiskach lokalnych głównie jako przestępcy. Ponowna readaptacja i usamodzielnienie tej grupy następuje z reguły samoistnie z uwzględnieniem funkcji kontrolnej kuratora. Włączenie wielu osób, w tym kuratora, w pracę środowiskową może wspomóc skazanego w przystosowaniu do środowiska społecznego i wzmocnić pozytywne działania oraz jego motywację. Niska efektywność procesu reintegracji społecznej jest powiązana z tym, iż skazani powracający na wolność, powracają do środowiska lokalnego, w którym nie mogą oczekiwać wsparcia, ponieważ przez cały czas podlegają stygmatyzacji. Nie mają też odpowiednich umiejętności przystosowawczych, ich zasoby i kompetencje są niewykorzystywane i nie ukierunkowane na postępowanie zgodne z normami społecznymi.

Krytyczny stosunek do kary pozbawienia wolności nie zmienia faktu, że ma ona nadal swoje miejsce w katalogu kar obok środków probacyjnych i ma zastosowanie wówczas, gdy ranga przestępstwa powoduje nieadekwatność zastosowania jakiegokolwiek innej sankcji czy środka probacyjnego jak choćby dozór elektroniczny.

Od 2007 roku instytucja dozoru elektronicznego była nowym eksperymentalnym sposobem wykonywania krótkoterminowej kary pozbawienia wolności poza zakładem karnym, co pozwalać miało na jednoczesne przestrzeganie praw człowieka i respektowanie zasady sprawiedliwości społecznej, przy znacznym ograniczeniu swobody skazanego poprzez nałożenie na niego obowiązku przebywania w wyznaczonym miejscu i czasie (Dz. U. z 2008 r. Nr 172, poz. 1069, z późn. zm.). Pozwoliło to niewielkiej grupie skazanych odbywać karę pozbawienia wolności w tej formie. Jednak samo ograniczenie swobody skazanego i współpraca z kuratorem pod względem wywiązywania się z nałożonych obowiązków nie zawsze jest wystarczająca do budowania samodyscypliny, samokontroli i samoodповідzialności tychże osób. Skomplikowane sytuacje życiowe stanowią często barierę w podejmowaniu właściwego kierunku motywacji poprawy własnej sytuacji życiowej.

Na podstawie rocznej statystycznej informacji Centralnego Zarządu Służby Więziennej za 2014 rok (2015: 14) w populacji skazanych, wobec których zastosowano karę pozbawienia wolności osoby wobec ponad 80 tysięcy, a kolejne 40 tysięcy skazanych oczekuje w kolejce do odbycia kary. Wprowadzenie na szerszą skalę instytucji dozoru elektronicznego stanowiłoby słuszny kierunek działań w polityce kryminalnej, a tym samym prowadzić może do kompleksowego, systemowego i długotrwałego zredukowania liczby osadzonych w polskich zakładach karnych, a także do generowania oszczędności dla państwa z tytułu odbywania kary.

Warunkiem jednak powinno stać się organizowanie specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla osób objętych tą karą i ich rodzin pod kątem poprawy relacji międzyludzkich w rodzinie i środowisku życia oraz bezpośrednio pracy nad własnym rozwojem skazanego i perspektyw funkcjonowania w przyszłości.

Sytuacje trudne i możliwości ich przezwycięzania

Doświadczanie krytycznych wydarzeń, ocenianie ich przez pryzmat strat i kłopotów może doprowadzić jednostkę do zachowań ucieczkowych (spożywanie alkoholu, narkotyzowanie się) oraz rezygnacji z niektórych celów życiowych i wycofywania się z życia społecznego. W ostateczności nawet do drastycznych zachowań autodestrukcyjnych (Taylor 1984; Pospiszyl 2003). Aby wyjść z trudnej sytuacji, należy wypracować umiejętności pogodzenia się z zaistniałymi faktami, wykorzystania ich dla własnego rozwoju oraz przejścia do następnych spraw codziennego funkcjonowania. Postrzeganie krytycznych wydarzeń jako sensownych w kontekście własnego życia i zbierania doświadczeń życiowych, chroni człowieka przed nadmiernym napięciem psychicznym, pozwala zachować gotowość zmagania się z rzeczywistością i ukierunkowuje ludzkie działania. Silver i Wortman (1984) wskazują na swobodne wyrażanie uczuć i odnajdywanie sensu życia w obecności osoby wspierającej jako najlepsze rozwiązanie problemów w wypadku osób cierpiących i nieuleczalnie chorych.

Oczekiwania jednostki co do przyszłości tworzą istotny wymiar osobowości określane mianem dyspozycyjnego optymizmu, wyrażający się w tendencji do przekonania, że wydarzą się przede wszystkim dobre rzeczy. Pozwala to ludziom zachować znacznie lepsze subiektywne samopoczucie w obliczu różnych wydarzeń życiowych. Osoby cierpiące na nieuleczalną chorobę, optymistycznie nastawione do życia oraz leczenia mają zdecydowanie lepsze efekty zdrowienia. Optymizm wydaje się tu dobrym predyktorem konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i z sytuacją choroby. Przyczyn korzystnego wpływu optymizmu na dobrostan psychofizyczny człowieka upatruje się w odmiennym sposobie radzenia sobie ze stresem optymistów i pesymistów. Optymiści z reguły podejmują działania oparte na aktywnym poszukiwaniu rozwiązania, z wiarą, że im się powiedzie. Z kolei pesymiści zdecydowanie częściej korzystają ze stylu ucieczkowego w radzeniu sobie z trudnościami. Martin E.P. Seligman (1975) prowadząc badania na psach wykorzystywanych w laboratoriach, zaobserwował, że jeżeli stawiano je wielokrotnie w sytuacji, w której nie miały wpływu na serwowane im awersyjne bodźce, uczyły się bezradności. Na podstawie tych obserwacji opracował teorię wyuczonej bezradności, mówiącą, że u ludzi znajdujących się w sytuacji, nad którą nie mają kontroli (w ich przekonaniu nie mają na nią wpływu), pojawia się bierność i przygnębienie, a po pewnym czasie występują deficyty motywacyjne i zakłócenia w aktywnym życiu. Teoria ta stała się jednym ze sposobów wyjaśniania powstawania pesymizmu życiowego i depresji reaktywnej. Pomimo tego, w trakcie kolejnych badań stwierdzono, że około jedna trzecia badanych osób po intensywnych doświadczeniach bezradności, nie uległa efektowi wyuczonej bezradności. Zatem istnieją ludzie, którzy niezależnie od jakości sytuacji, w jakiej się znaleźli, nie poddają się i podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania danego problemu. Aktywność stała się tu trwałą cechą osobowości danej jednostki, a efekt bezradności bierze się nie tyle z niemożności kontrolowania,

ale głównie ze sposobu interpretowania awersyjnych bodźców przez człowieka (Peterson, Seligman i Vaillant 1988).

Wydaje się więc, że optymizm sprzyja ludziom w rozwiązywaniu problemów życiowych, utrzymaniu dobrego samopoczucia, w aktywności życiowej i wyrażaniu emocji. Blokowane emocje, szczególnie jeśli chodzi o gniew, prowadzą do zalegania afektu i jego intensyfikacji. Grozi to powstawaniem niekontrolowanego wybuchu lub przemieszczania niewyrażonych uczuć na inne osoby (Kofta 1979).

Szczególną rolę w rozwiązywaniu sytuacji trudnych może odegrać również doświadczenie własnej skuteczności w zmaganiu się z trudnościami życiowymi i odczuwane jego efekty. Samo doświadczanie krytycznych sytuacji nie wystarcza, aby uodpornić człowieka na przyszłą sytuację o charakterze traumatyzującym, nawet jeśli ma on silne poczucie własnej skuteczności i pozytywne doświadczenia. Szczególną rolę odgrywają tu procesy oceny poznawczej. Jeśli powtarzające się zdarzenie wskazuje na własną bezradność życiową czy zachwiane jest poczucie sprawiedliwości, może to wpłynąć na osłabienie umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji i wzmocnić negatywne doznania jednostki. Również na skutek doświadczania kilku stresów jednocześnie może dojść do skumulowania efektów i przekroczenia osobistych możliwości radzenia sobie z sytuacją, osłabienia odporności psychicznej jednostki i pojawienia się poczucia bezradności (Silver i Wortman 1984; Mausch 2002). Wdrażanie określonych zachowań w życiu człowieka powinno służyć rozwijaniu pozytywnego obrazu własnej osoby, zwiększaniu samoakceptacji i nabywaniu umiejętności w zakresie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Kształtowanie kompetencji życiowych powinno być podstawą wszelkich programów samokształceniowych życiowych służących przygotowaniu człowieka do życia.

Szczególne znaczenie postępowania w sytuacjach trudnych przypisuje się mechanizmowi samoskuteczności¹. Został on wyodrębniony w ramach teorii społecznego uczenia się (Bandura 1982), stanowi mechanizm pośredniczący między wiedzą a zachowaniem człowieka. Oczekiwanie własnej skuteczności odzwierciedla autoocenę podmiotu, według której ma on/ona odpowiednie umiejętności, aby radzić sobie w określonej sytuacji. Uważa się, że poczucie własnej skuteczności wpływa na wybory, decyzje o podjęciu określonego zadania lub przedsięwzięcia, a wysiłek i wytrwałość w działaniu oraz jakość reakcji emocjonalnych występują przed planowanymi zadaniami, jak również w ich trakcie. Poczucie samoskuteczności jako wewnętrzna ocena przyszłego zadania jednostki nie stanowi ogólnej dyspozycji człowieka, ale odnosi się do konkretnej sytuacji i może być różne w zależności od zaistniałych wydarzeń. Człowiek, aby móc skutecznie działać, musi posiadać odpowiednie umiejętności i bodźce do podejmowania wyzwań. Podczas oceniania własnej skuteczności mogą występować błędy w ocenie wynikające z obawy przed trudnościami lub brakiem określonych umiejętności i kompetencji. Jeżeli brakuje

¹ Samoskuteczność według Bandury (1982) obejmuje „oceny poziomu organizacji i wykonania czynności, które są wymagane, aby poradzić sobie z przewidywanymi sytuacjami, które niosą za sobą elementy niepewności, są nieprzewidywalne lub stresujące”.

jednostce poczucia skuteczności, to nie potrafi ona działać efektywnie nawet wtedy, gdy wie, jak należy postępować. Istnieje prawdopodobieństwo, że ludzie, którzy mają wątpliwości co do swoich możliwości w obliczu trudności, będą minimalizowali wysiłki bądź zrezygnują z nich całkowicie, a ponadto będą wytwarzali silne pobudzenie emocjonalne, podczas gdy osoby z silnym poczuciem skuteczności w takich sytuacjach wzmagają starania, by podołać jeszcze większym wyzwaniom (Bandura 1982). Ludzie, którzy wierzą we własne umiejętności sprawowania kontroli nad przykrymi zdarzeniami, wykazują znacznie niższe pobudzenie nerwowe i osłabienie działania, niż ci, którzy uważają, że brakuje im osobistej kontroli (Bandura 1982; Klonowicz, Cieślak 2004).

Analizowane zasoby mają wspólne właściwości, takie jak charakter zapisanych i wytworzonych w człowieku doświadczeń, umiejętności, przekonań i powiązanych z nimi procesów poznawczo-ewaluacyjnych. Wyjątek stanowi wsparcie społeczne, które jest rozumiane jako dostępna człowiekowi pomoc z zewnątrz. Nie byłoby ono możliwe, gdyby nie było wewnętrznej gotowości jednostki do przyjęcia i wykorzystania tego wsparcia. Podobnie wyrażanie uczuć jest możliwe wtedy, gdy jednostka zaufała i uwierzyła w realną pomoc i możliwość zmiany. Człowiek musi sam dostrzec oferowane wsparcie i ocenić jego przydatność, aby móc włączyć się w proces wychodzenia z sytuacji trudnej.

Wsparcie jako realna interakcja społeczna z drugim

Najczęściej analizowanym moderatorem stresu jest wsparcie społeczne, które wiąże się z istnieniem sieci społecznej, czyli obecności powiązań jednostki z innymi ludźmi. Przynależność do określonej społeczności nie musi być równoznaczna z doświadczeniem wsparcia (Silver i Wortman 1984; Sęk 1986, 1997; Czapiński 1984, 2001; Taylor 1992). Istotną rolę odgrywa tu subiektywna percepcja będąca podstawą wartościowania jednostki. Natomiast w sytuacji kryzysowej osoby z tak zwanej sieci społecznej nie zawsze mogą być świadome i przygotowane do udzielenia określonego wsparcia. Osoba w traumie może też oczekiwać innego rodzaju pomocy, niż jest jej oferowany. Rodzina i przyjaciele są z reguły naturalnym środowiskiem wsparcia w trudnej sytuacji ze względu na możliwość niwelowania wstrząsów i wykazywania zainteresowania oraz zasobów gromadzonych w procesie uspołeczniania jednostki (Bifulco 2007). W wypadku rodzin dysfunkcyjnych, w sytuacjach zagrożenia jednostki rodzina nie może udzielić wsparcia, ponieważ sama oczekuje specjalistycznej pomocy.

Kenneth Anderson i John Yuenger (1987) przeprowadzili badania wśród studentów z rodzin konfliktowych odnośnie do znaczenia udzielanego im wsparcia. W przypadku badanych, w sytuacjach kryzysowych rodzina nie była uwzględniana w udzielaniu wsparcia. Stąd często dla podniesienia efektywności funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych proponuje się udział w terapii rodzinnej. Analizowanie przez członków rodziny problemów jest okazją do spojrzenia na

nie od strony wszystkich uczestników (Jalali 2007). Wsparcie możliwe jest dzięki procesom emocjonalnym obejmującym wyzwalenie wiary i nadziei, zwiększanie aktywności życiowej podmiotu, podnoszenie samooceny i dostarczanie informacji budujących poczucie bezpieczeństwa, ważności, motywowanie do podejmowania wysiłków i przezwyciężania problemu. Stwarzanie opcji zmiany znaczenia sytuacji trudnej staje się mniej szkodliwe i bolesne. Dzięki tym możliwościom wsparcia społecznego zrozumiałe jest poszukiwanie wsparcia w grupach samopomocowych, gdzie odnajdują się ludzie połączeni wspólnym problemem życiowym, gdzie relacje oparte są na wzajemnym zaufaniu, życzliwości, akceptacji, podobnych doświadczeniach i dyskrecji. Sama przynależność do grupy wsparcia okazuje się istotnym wyznacznikiem odporności na sytuacje urazowe (Pospiszyl 2003).

Osoby, które mogły liczyć na wsparcie w trakcie nieuleczalnej choroby szybko wracały do równowagi, częściej podejmowały współpracę w zakresie prowadzonej terapii, dwukrotnie rzadziej zapadały na depresję i wykazywały ogólnie lepszą sprawność zarówno fizyczną, jak i psychiczną (Juczyński 1997; Chojnacka-Szawłowska 2000). W innych przypadkach osoby, które z różnych powodów utraciły bliskich w dzieciństwie, w dorosłym życiu częściej zdradzały zaburzenia adaptacyjne i wykazywały tendencje do podejmowania prób samobójczych (Hołyst 1995; Pospiszyl 2003).

Skuteczność udzielanej pomocy zależy przede wszystkim od tego, w jakiej sytuacji znalazł się człowiek, na jakim etapie zmagania obecnie się znajduje i jak zostały odczytane jego potrzeby lub w jaki sposób sam je precyzuje (Pospiszyl 2003). Wsparcie społeczne obejmuje cztery grupy uwarunkowań (Sęk 1986) i analizowane jest jako:

- wsparcie emocjonalne oparte na empatii i zaufaniu, którego podstawowym zadaniem jest redukcja lęku i strachu;
- wsparcie instrumentalne oparte na zachowaniach pomocniczych, które bezpośrednio wspomagają potrzeby jednostki, udzielane przez sieć organizacji lokalnych zarówno publicznych, jak i pozarządowych;
- wsparcie informacyjne oparte na łatwym dostępie do informacji dotyczących sposobów radzenia sobie z problemami, a także do informacji o organizacjach mogących udzielić różnego rodzaju pomocy;
- wsparcie oceny, zawierające informacje ważne dla samooceny lub porównań społecznych.

Wsparcie społeczne rodzi się z inicjatywy poruszeń moralnych i motywacji solidarnościowych wielu bezinteresownych osób oraz instytucji i ich akcji społecznych oraz z podmiotowo-osobowego zaangażowania jednostek wrażliwych społecznie. Wsparcie funkcjonalne odnosi się do organizacji, funkcji jakości i motywacji wszelkich akcji społecznych, podczas których szansę realizowania się ma określona idea wsparcia.

Wyróżnia się wiele rodzajów wsparcia funkcjonalnego, takie jak środowiskowe, organizacyjne, wyjaśniające, emocjonalne, informacyjne, instrumentalne,

wartościująco-kreatywne, moralne. W sytuacjach kryzysowych nie można pominąć wsparcia wartościująco-kreatywnego dla wzmocnienia poczucia własnej wartości, pomocy w przewartościowaniu własnej samooceny, wzmocnienia godności własnej i drugiej osoby (rodzina, dzieci).

Ponadto Kazimierz Popielski (2009, nr 9), wyodrębnia wsparcie egzystencjalno-noetyczne, dodatkowo związane z powstawaniem sytuacji egzystencjalnie trudnych, dotyczących losów jednostkowych, kiedy wyjątkowe i skomplikowane sytuacje wymagają podjęcia stosownych działań. Ma ono charakter wsparcia psychologicznego, sprowadzającego się do podtrzymującej obecności, formułowania roztropnego działania, rozumienia sytuacji danej osoby. Tu zdecydowanie zasadne jest wykorzystanie wsparcia moralnego w sytuacjach depresyjnych, nieuleczalnej choroby przy negatywnych odczuciach jednostki i kryzysach życiowych. W szczególnie trudnych sytuacjach konieczne jest budzenie nadziei na lepsze dni, wskazywanie na wartości ważne egzystencjalnie dla danej osoby, prezentowanie podobnych sytuacji jako przykładu pokonania trudności oraz wskazywanie na bycie sobą mimo przeciwności losu. Zaletą wsparcia duchowego jest wzmacnianie nadziei, że jednostka nie została pozostawiona sama sobie (Popielski 2009; Sęk i Cieślak 2008).

Według opinii specjalistów, którzy podkreślają znaczenie wsparcia w sytuacjach urazowych, zasadne staje się uwzględnienie stosowania form wsparcia, mających zapewnić skazanemu bezpieczeństwo oraz redukcję lęku i strachu poprzez uwzględnienie w ofercie pomocy najbardziej adekwatnej dla skazanego i jego rodziny.

Zapotrzebowanie na konkretną formę pomocy często wynika z braku innych, dostępnych w danym czasie i miejscu.

Ponadto zwraca się również uwagę, że w trakcie udzielania wsparcia mogą wystąpić pewne zakłócenia (pułapki), będące rezultatem niedopasowania formy wsparcia do stanu gotowości i potrzeb osoby wspieranej, na przykład kiedy zachęca się jednostkę poszkodowaną i pomaga jej w odbudowywaniu życia, zanim ta wejdzie w fazę emocjonalnego odreagowania (Pospiszyl 2003). W efekcie zaleganie nagromadzonych emocji obniża zdolności jednostki do poprawy swojego stanu. W pracy pedagogicznej w trudnych sytuacjach nie można zapominać, że wsparcie powinno stanowić przede wszystkim ludzki odruch. Z wielu dotychczasowych badań (Kobasa i Pucetti 1983; Lazarus i Folkman 1984; Antonovsky 1987). wynika, że osoby przekonane o osobistych możliwościach wpływania na sytuacje życiowe, skuteczniej je opanowują i rozwiązują swoje problemy bardziej racjonalnie. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli lepiej potrafią wykorzystywać środki do redukcji stresu z pozyskanego wsparcia społecznego i same poszukują informacji dotyczących problemów i sposobu ich rozwiązania. Irwin G. Sarason (1980) wskazywał, że zaabsorbowanie człowieka pewnymi celami i zadaniami prowadzi do działania bardziej adaptacyjnego, ukierunkowanego na rozwiązanie problemu. Tym samym jednostka zyskuje wiarę w możliwość zmiany swojego losu. Potrafi uczyć się na własnych doświadczeniach, wyciągać wnioski z niepowodzeń i lepiej radzić sobie z negatywnymi skutkami stresu. Natomiast pomoc słabszym i potrzebującym

stanowi miarę kultury i dojrzałości konkretnej osoby, społeczeństw i narodów (Kieszkowska 2012). Szacunek i akceptacja wyrażane przez otoczenie, poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości oraz samoakceptacja wyzwalaają subiektywne poczucie wartości dodanej we własnym życiu i kształtują właściwe relacje obu stron uczestniczących w wymianie wsparcia i procesie inkluzji społecznej.

Bibliografia

- Anderson W., Yuenger C. (1987). *Parents a source of stress for college students*. College Student Journal, 33(2).
- Antonovsky A. (1987). *Unraveling the mystery of Health. How people manage stress and stay well*. San Francisco–London: Jossey-Bass Publisher.
- Baładynowicz A. (2006). *Probacja, resocjalizacja z udziałem społeczeństwa*. Warszawa: Wydawnictwo Prawo i Praktyka Gospodarcza.
- Baładynowicz A. (2009). *Probacja – wielopasmowa teoria resocjalizacji z udziałem społeczeństwa*. Probacja, 1.
- Baładynowicz A. (2012). *Podmiotowość osoby i dobro wspólne w procesie reintegracji społecznej a system probacji*. W: W. Ambrozik, A. Kieszkowska (red.), *Tożsamość grupowa dewiantów a ich reintegracja społeczna*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Baładynowicz A. (2015). *Probacyjna sprawiedliwość karząca*. Warszawa: Wolters Kluwer.
- Bandura A., (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. American Psychologist, 37.
- Bandura A. (1986). *The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory*. Journal of Social and Clinical Psychology, 4.
- Bartosz B., (1992). *Znaczenie społecznego wsparcia w przezwyciężaniu problemów*. Prace Psychologiczne, 28.
- Bifulco A., (2007). *Familial patterns of stress*. In: G. Fink (ed.), *Encyclopedia of stress*. Second Edition, New York: Academic Press.
- Chojnacka-Szawłowska G. (2000). *Kryzys w chorobie nowotworowej i sposoby jego przezwyciężania*. W: K de Walden-Gałuszko (red.), *Psychonkologia*. Kraków: Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.
- Czapiński J. (1984). *Doświadczenia życiowe a choroba: wprowadzenie do problematyki*. Nowiny Psychologiczne, 6–7.
- Czapiński J., (2001). *Niekliniczne wskaźniki zdrowia psychicznego Polaków. Identyfikacja społeczna grup podwyższonego ryzyka*. W: Cz. Czabała (red.), *Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Farrington D.P. (2007). *Childhood Risk Factors and Risk- Focused Prevention*. In: M. Maguire, R. Morgan, R. Reiner (eds.), *Oxford Handbook of Criminology*. New York: Oxford.
- Farrington D.P., Welsh B.C. (2007). *Saving Children from a Life of Crime – Early Risk Factors and Effective Interventions*. New York: Oxford
- Gottfredson G.T., Wildson D.B., MacKenzie D.L. (eds.) (2002). *Evidence – Based Crime Prevention*. London–New York: London New.
- Holmes T.H., Rabe R.H. (1976). *The social read a justment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11.
- Hołyst B. (2006). *Kryminologia*. Warszawa: PWN.

- Jalali B. (2007). *Family therapy*. In: G. Fink (ed.), *Encyclopedia of stress*. Second Edition. New York: Oxford.
- Juczyński Z., (1997). *Psychologiczne wyznaczniki przystosowania do choroby nowotworowej*. W: *Psychoonkologia*, Biblioteka Psychiatrii Polskiej.
- Kieszowska A. (2010/2011). *Rodziny uwięzionych*. Kielce: UJK.
- Kieszowska A. (2012). *Inkluzyjno-katalaktyczny model reintegracji społecznej. Konteksty resocjalizacyjne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Klonowicz T., Cieślak R. (2004). *Neurotyczność i radzenie sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia*. W: J. Strelau (red.), *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańsk: GWP.
- Kobasa S.C., Pucetti M.C. (1983). *Personality and social resources in stress resistance*. *Journal of Personality and Social*, 45(4), s. 839–850.
- Kofta M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Lazarus R.S., Folkman S., (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lefcourt H.M., Martin R.A., Ebers K., (1981). *Doping with stress: A model for clinical psychology*. *Academic Psychology*, 3.
- Lis-Turlejska M., (1989). *Psychologiczne następstwa skrajnie stresowych przeżyć*, *Nowiny Psychologiczne*, 1083(2).
- Maruszyński S. (1977). *Samoocena i efektywność funkcjonowania*. *Studia Psychologiczne*, 18.
- Mausch K. (2002). *Radzenie sobie ze stresem a stan zdrowia w kontekście badań psychoneuroimmunologicznych*. W: J. Henszen- Niejodek, J. Mateusiak (red.), *Konteksty stresu psychologicznego*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Moos R.H., Schaefer J.A., (1993). *Coping resources and process. Current concepts and measures*, W: L. Golberger, S. Breznits (ed.), *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Noble C. (1995). *Prisoner's Families: The Everyday Realit*. Ipswich: Ormiston Trust.
- Petersom C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E. (1988). *Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55.
- Popielski K. (2009). *Wsparcie, podtrzymanie i wzmocnienie – analiza egzystencjalno-poznawcza*. W: T. Zacharuk (red.), *Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy*, Zeszyt nr 9.
- Poprawa R., (1994). *Poznawczo-fenomenologiczne koncepcje radzenia sobie z problemami życiowymi*, *Prace Psychologiczne*, 39.
- Pospiszyl I. (2003), *Ofiary chroniczne, przypadek czy konieczność*. Warszawa: APS.
- Roczna informacja statystyczna Centralnego Zarządu Służby Więziennej za 2014 rok*. (2015). Warszawa: Ministerstwo Sprawiedliwości, Centralny Zarząd Służby Więziennej.
- Rzepliński A. (1981). *Rodziny więźniów długoterminowych (Z badań nad społecznymi skutkami skazania.)*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Sapia-Drewniak E. (1989). *Sytuacja szkolna dzieci osób karanych pozbawieniem wolności*. *Przegląd Penitencjarny i Kryminologiczny*, 17.
- Sęk H., (1986). *Wsparcie społeczne. Co zrobić, aby stało się pojęciem naukowym?*, *Przegląd Psychologiczny*, 3.
- Sęk H., Cieślak R. (2008). *Wsparcie społeczne. Stres zdrowie*. Warszawa: PWN.
- Seligman M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development and Health*. *Current Directions in Psychological Science*, 2.

Sikora J. (1973) *Obraz emocjonalności więźniów w świetle badań psychologicznych, biologicznych i fizjologiczno- lekarskich*. Wrocław: Ossolineum

Silver R.L., Wortman C.B., (1984). *Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu*, Nowiny psychologiczne, 4–5.

Taylor S.E. (1984). *Przystosowanie się do zagrażających wydarzeń*. Nowiny Psychologiczne, 6–7.

Life Chances of People in Conflict with the Law

Abstract

In a situation when a person does not have the suitable skills to cope with the life's requirements, there is a high probability to experience many difficulties and mental disorders that can lead to exclusion from the environment. Many previous studies have shown that people who believe in their personal possibilities to affect their life situation, solve their problems more rationally. Individuals with an internal location of control are able to better use the means to reduce the stress and they looking for information regarding problems and ways to solve them. A preoccupation of the individual with certain aims and tasks leads to the more adaptive action which is targeted to solve the problem. Thus, the individual gains the confidence in the ability to change their fate. They have the possibility to solve the problem in a proper way. The individual can learn from own experiences, learn from failures and cope better with the negative effects of stress. In contrast, helping people in need or weak people determines the culture and maturity of the individual, society and nations in the process of inclusion. Respect and acceptance expressed by the environment, sense of security, self-esteem and self-acceptance bring out the subjective sense of value added in their own lives and shape the good relations of both parties involved in the exchange of the support.

Key words: resources and potentials of the individual, social support, methods of coping with stress, sense of self-efficacy, meaning of life, life goals of the criminals, electronic monitoring of offenders.