

Okoniewska Ewelina

Akademia Zamojska, Polska

<https://orcid.org/0000-0003-2695-5457>

ewelina.okoniewska@akademiazamojska.edu.pl

Rębiś Daria

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

<https://orcid.org/0000-0003-4925-9382>

daria.rebis@ujk.edu.pl

Lęk i radzenie sobie ze stresem wśród kobiet odbywających karę pozbawienia wolności po raz pierwszy

Anxiety and stress management among women serving prison sentences for the first time

Streszczenie

Celem badań była ocena skłonności do reagowania lękiem, stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, poziomu odczuwanego stresu i otrzymanego wsparcia emocjonalnego wśród kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy. W badaniach uczestniczyło 98 osadzonych. Wykorzystano Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI – arkusz X-2, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, Inwentarz Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE, Skalę Odczuwanego Stresu PSS-10 i ankietę własną. Wyniki wskazały, iż badane kobiety odczuwają wysoki poziom stresu. Skazane o wyższym poziomie lęku i stresu częściej stosowały styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach. Wsparcie emocjonalne okazało się czynnikiem różnicującym preferowane strategie radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe: zakład karny, kobiety odbywające karę po raz pierwszy, lęk, radzenie sobie ze stresem, wsparcie emocjonalne

Abstract

The aim of the study was to assess the tendency to react with anxiety, styles and strategies of coping with stress, the level of perceived stress and emotional support received among First-time incarcerated women. The study included 98 inmates. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – X-2 sheet, the Coping with Stress Situations Questionnaire (CISS), the Mini-COPE Stress Coping Inventory, the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the original survey were used in the study. The results indicated that the women surveyed reported high levels of perceived stress. Convicts with higher levels of anxiety and stress were more likely to use an emotion-focused stress-coping style. Emotional support was found to be a differentiating factor in preferred stress-coping strategies.

Key words: prison, women serving their first sentence, anxiety, coping with stress, emotional support

Radzenie sobie z lękiem i stresem wśród osób pozbawionych wolności

Lęk, definiowany jest jako stan wewnętrznego niepokoju o charakterze poznawczym i somatycznym, który pojawia się w odpowiedzi na subiektywnie postrzegane zagrożenia. Mimo, iż jest specyficznym stanem emocjonalnym, często występuje w odpowiedzi na obciążające interakcje z otoczeniem, które w psychologii określa się mianem stresu. Transakcyjny model R. Lazarusa i S. Folkman¹ precyzuje tę zależność, definiując stres jako „określoną relację pomiędzy osobą i otoczeniem, która oceniana jest przez tę jednostkę jako obciążająca jej zasoby i narażająca na szwank jej dobre samopoczucie”. Źródła obciążeń mogą mieć charakter zewnętrzny lub też mogą wynikać z internalizacji zbyt wygórowanych standardów. W psychologii radzenie sobie ze stresem rozpatruje się w trzech paradygmatach: procesualnym, strategicznym lub dyspozycyjnym (styl radzenia sobie). Radzenie sobie, w rozumieniu Lazarusa i Folkman, definiuje się jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki mające na celu opanowanie określonych

¹ R.S. Lazarus, S. Folkman *Transactional theory and research on emotions and coping*, „European Journal of Personality” 1987, 1, s. 141-169.

zewnętrznych i wewnętrznych wymagań ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. Aby proces ten okazał się efektywny, musi on podlegać ciągłej modyfikacji w czasie, stanowiąc dynamiczną odpowiedź na stresory. Wybór określonej strategii radzenia sobie jest uzależniony od specyfiki danej sytuacji, podczas gdy styl radzenia sobie traktowany jest jako stabilna dyspozycja, wynikająca bezpośrednio z cech osobowości. Lazarus i S. Folkman wyróżnili dwa style radzenia sobie ze stresem. Styl skoncentrowany na zadaniu wyraża się w działaniach ukierunkowanych na eliminację źródła stresu, podczas gdy styl skoncentrowany na emocjach przejawia się w koncentracji na własnych przeżyciach emocjonalnych związanych z sytuacją stresową. N.S. Endler i J.D. Parker², bazując na pracach R. Lazarusa i S. Folkman, zaproponowali wyodrębnienie trzeciego stylu radzenia sobie, który skoncentrowany jest na unikaniu źródła stresu.

Klasyfikacja stylów radzenia sobie odgrywa istotną rolę w badaniu procesów przystosowawczych w populacjach doświadczających chronicznego lub intensywnego stresu, do których zalicza się osoby inkarcerowane. Pobyt w zakładzie karnym uznaje się za jedno z najbardziej stresogennych doświadczeń w życiu człowieka. Zasoby osobiste oraz dostępne strategie radzenia sobie determinują przebieg adaptacji do sytuacji uwięzienia³. M. Silverman i M. Vega⁴ podkreślają, że izolacja penitencjarna funkcjonuje jako obca przestrzeń, która wywołuje intensywne reakcje adaptacyjne, zwłaszcza u osób doświadczających jej po raz pierwszy, co może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu. Wśród stresogennych aspektów inkarcerowania wymienia się przede wszystkim utratę wolności i możliwości samostanowienia, depryzację potrzeb, ograniczenie kontaktów z rodziną, a także funkcjonowanie w środowisku osób o znacznym stopniu demoralizacji⁵.

² N.S. Endler, J.D.A. Parker, *Multidimensional assessment of coping: Conceptualization and measurement*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, 58(5), s. 844–854.

³ B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman, A.H. Thomsen, M.E., Wadsworth, *Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research*, „Psychol. Bull.” 2011, 127(1), s. 87–127.

⁴ M. Silverman, M. Vega, *Reactions of prisoners to stress as a function of personality and demographic variables*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 1990, 34(3), s. 187–196.

⁵ J. M. Piotrowski, M. Ciosek, *Izolacja więzienna jako złożona sytuacja trudna*, [w:] M. Ciosek, B. Pastwa-Wojciechowska (red.) *Psychologia penitencjarna*, Warszawa 2016, s. 431–441.

W badaniach przeprowadzonych przez S. Mohino i współpracowników⁶ z udziałem 107 osadzonych młodocianych wykazano, że wiodącymi strategiami radzenia sobie były strategie poznawcze. Zaobserwowany wzorzec — polegający na preferowaniu strategii poznawczych nad behawioralnymi — okazał się zbliżony do tego, który występuje w populacji ogólnej. Natomiast odnosząc się jedynie do wyselekcjonowanej grupy skazanych odbywających karę pozbawienia wolności po raz pierwszy ujawniono, że w początkowych miesiącach inkarcerowania wykorzystywali oni przeważnie strategię emocjonalnego rozładowania.

Badania K. Kołodziej, A. Kurowskiej i A. Majda⁷ z udziałem 58 kobiet i 94 mężczyzn wykazały istotne różnice międzygrupowe w zakresie preferowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Kobiety, doświadczając stresu związanego z izolacją penitencjarną, preferowały strategie pozytywnego przewartościowania, akceptacji, poczucia humoru. Wykorzystywały emocjonalne oraz instrumentalne wsparcie, a z drugiej strony chętniej poszukiwały rozproszenia uwagi.

Różnice w poziomie lęku determinują funkcjonowanie osób pozbawionych wolności w warunkach izolacji, stając się istotnym moderatorem w procesie adaptacji do sytuacji uwięzienia. Osadzeni o niższym poziomie lęku osobowościowego charakteryzują się istotnie wyższą motywacją osiągnięć, definiowaną jako gotowość do podejmowania działań ukierunkowanych na realizację celów o wysokim standardzie⁸, wykazują wyższe poczucie własnej skuteczności⁹ oraz wyższą samoocenę¹⁰.

Fundamentalną rolę w redukowaniu nasilenia lęku i stresu odgrywa wsparcie społeczne. Badania M. Evans i E. Fishera¹¹ ujawniły, że poziom lęku i depresji okazał się wyższy u osób społecznie izolowanych. Po uwzględnieniu w analizach roli wsparcia emocjonalnego,

⁶ M. Mohino, T. Kirchner, M. Forns, *Coping Strategies in Young Male Prisoners*, „Journal of Youth and Adolescence” 2004, 33(1), s. 41-49.

⁷ K. Kołodziej A., Kurowska, A. Majda, *Intensification of type D personality traits and coping strategies of people staying in polish penitentiary institutions-cross-sectional study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, nr. 4, s.78.

⁸ D. Rębiś, E. Okoniewska, *Achievement motivation vs anxiety and professional behaviour in inmates*, „Probacja”, 2024, tom 4, s. 197-224.

⁹ T. A Nathan, N Soetikno, *The relationship between self-efficacy and future anxiety among male correctional inmates approaching release*, „Journal of Social and Economics Research” 2024, 6(2), s. 945–952.

¹⁰ K. Nisa, A. A Nugroho, R. N. Kusumawati, *The Relationship Between Self-Concept and Anxiety In Facing The Future on Narcotics Prisoners In Class II a Drawing Institutions*, Muara Beliti. Eduvest, „Journal of Universal Studies” 2022, 2(10), s. 1967–1974.

¹¹ M. Evans, E., Fisher, *Social Isolation and Mental Health: The Role of Nondirective and Directive Social Support*, „Community Ment Health” 2022, 58(1), s. 20-40.

zaobserwowano osłabienie korelacji między izolacją społeczną a objawami lęku i depresji, co wskazuje na mediującą rolę tej formy wsparcia. Wyniki te sugerują, że w redukowaniu lęku u osób izolowanych społecznie, efektywność wsparcia społecznego zależy od jego typu, a nie jedynie od jego obecności.

Charakterystyka funkcjonowania kobiet w warunkach izolacji penitencjarnej

W dyskursie publicznym oraz powszechnych wyobrażeniach społecznych, obraz więzienia zdominowany jest przez męską populację skazanych. Wynika to z przewagi ilościowej mężczyzn w systemie penitencjarnym, co sprawia, że ich doświadczenia są uznawane za reprezentatywne dla całości populacji więziennej. Zgodnie z danymi statystycznymi Centralnego Zarządu Służby Więziennej za rok 2024¹², populacja osadzonych w Polsce liczyła 69 137 osób. Kobiety stanowiły niewielki odsetek tej grupy (jedynie 3 678 osadzonych). Pomimo dominacji mężczyzn w systemie penitencjarnym, analiza statystyk z lat ubiegłych wskazuje na tendencję wzrostową liczby skazanych kobiet: w 2023 r. odnotowano ich 3 683¹³, w 2022 r. – 3 422¹⁴, a w 2021 r. – 3 382¹⁵.

Kobiety osadzone w zakładach karnych są szczególnie narażone na stres, lęk oraz inne zaburzenia zdrowia psychicznego¹⁶. Zrozumienie etiologii tych trudności i zaburzeń wymaga uwzględnienia złożoności ich wcześniejszych doświadczeń życiowych. Często charakteryzuje je dycho-
tomia ról: sprawcy przestępstwa oraz ofiary traumatycznych doświadczeń. Analiza ich biografii wskazuje, że czyny przestępcze są nierzadko poprzedzone historią wiktymizacji, obejmującej różne formy przemocy¹⁷. Wyniki

¹² Roczna Informacja Statystyczna za rok 2024, CZSW, s. 4

¹³ Roczna Informacja Statystyczna za rok 2023, CZSW, s. 4

¹⁴ Roczna Informacja Statystyczna za rok 2022, CZSW, s. 4

¹⁵ Roczna Informacja Statystyczna za rok 2021, CZSW, s. 4

¹⁶ N.O. Hidayati, S. Suryani, L. Rahayuwati, B. I. Fitrasanti & C. Ahmad, C., *A Scoping Review of Correctional-Based Interventions for Women Prisoners with Mental Health Problems* „Social Sciences” 2023, vol. 12(8), s. 452.

¹⁷ J. Pomiankiewicz, *Wykonywanie kary pozbawienia wolności wobec kobiet w Polsce – wybrane zagadnienia*, „The Prison Systems Review” 2020, nr 107, s. 113-132.

badan R. Carei i współpracowników¹⁸ dowodzą, że populacja osadzonych kobiet cechuje się znacznymi potrzebami w obszarze zdrowia psychicznego, wymagając co najmniej umiarkowanej interwencji psychologicznej, już z powodu samych doświadczeń sprzed izolacji. Dane empiryczne potwierdzają wysokie wskaźniki rozpowszechnienia zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych (62,73%), związanych z traumą (61,11%) oraz zaburzeń nastroju (47,71%). Częstotliwość występowania zaburzeń psychicznych u osadzonych kobiet jest wyższa w porównaniu do populacji skazanych mężczyzn¹⁹. Te wcześniejsze, złożone obciążenia środowiskowe i rodzinne rzutują na ich funkcjonowanie w zakładzie karnym, podnosząc poziom lęku i stresu²⁰.

Pobyt w zakładzie karnym może prowadzić do odczuwania utraty podmiotowości, a system penitencjarny przyczynia się do zacierania się indywidualnych cech osadzonych²¹. Dodatkowo, w kontekście populacji kobiet, marginalizowanym aspektem pozostaje ich rola macierzyńska, a co za tym idzie – brak adekwatnego uwzględnienia ich specyficznych potrzeb związanych z rodzicielstwem. Metaanalizy E. Breuer i współpracowników²² wykazały, że pobyt matek w izolacji prowadzi do dezintegracji relacji matka-dziecko. Matki, przebywając w zakładach karnych borykają się z wieloma wyzwaniami, takimi jak długotrwała separacja od małoletnich dzieci, utrudnione podtrzymywanie relacji z nimi, limitowanie kontaktów, a także uznanie ich roli rodzicielskiej przez system wymiaru sprawiedliwości²³. Zgodnie z obserwacjami specjalistów, czynnikiem determinującym skomplikowaną sytuację prawną skazanych kobiet jest często status materialny – większość matek trafia do zakładów karnych

¹⁸ R. Carei, M. K. Steely Smith, M. Landon, H. Church, C. Bagdon-Cox, C.K., Cheong, M.J. Zielinski, *A Novel Exploration of Women's Pathways Through Prison and the Roles of Trauma, Addiction, and Mental Health*. „Social Sciences” 2025, 14(2), s. 105.

¹⁹ J. LaChance, *Women in segregation*. Vera Institute of Justice. <https://www.vera.org/downloads/publications/women-in-segregation-factsheet>, 2018, [dostęp: 30.06.2025r.]

²⁰ J. Mellibruda, *Wybrane problemy patologii życia rodzinnego*, [w:] J. Strelau *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, Gdańsk 2003, s. 756

²¹ K. Reiter, J. Ventura, D. Lovell, D. Augustine, M Barragan, T. Blair, K. Chesnut P, Dashtgard, G. Gonzalez, N. Pifer, J. Strong, *Psychological distress in solitary confinement: symptoms, severity, and prevalence in the United States*, „American Journal of Public Health” 2020, vol. 110 (S1), s. 2017–2018; A.T. Steinbuch, *The movement away from solitary confinement in the United States*. *New England*, „Journal on Criminal and Civil Confinement” 2014, vol. 40(1), s. 499-533; B. Western, J.T. Simes, K. Bradner, *Solitary Confinement and Institutional*, „Harm. Incarceration” 2021, vol. 3(1), s. 538-575.

²² E. Breuer, M. Remond, S. Lighton et al., *The needs and experiences of mothers while in prison and post-release: a rapid review and thematic synthesis*. „Health Justice” 2021, 9, s. 31.

²³ S. Asmare, T. Anmut, S.Mekonnen, *Women's lived experience of incarceration in Kobo Prison Center, Ethiopia: implications for social work practice*, „Frontiers in Global Women's Health” 2025, 6, s. 1-10.

z powodu przestępstw wynikających z ubóstwa, przy czym pobyt w warunkach penitencjarnych nie rozwiązuje problemu ich deprywacji ekonomicznej²⁴.

Badania własne

Celem badań była ocena skłonności do reagowania lękiem, prezentowanych stylów i preferowanych strategii radzenia sobie ze stresem, poziomu odczuwanego stresu oraz postrzeganego wsparcia emocjonalnego wśród kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy.

Do zweryfikowania celu badań zostały postawione następujące Pytania badawcze:

Pytanie badawcze 1: Jakie style i strategie radzenia sobie ze stresem oraz poziom odczuwanego stresu prezentują kobiety inkarcerowane po raz pierwszy?

Pytanie badawcze 2: Jakie są zależności między skłonnością do reagowania lękiem, stylami radzenia sobie ze stresem a poziomem odczuwanego stresu i preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem u kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy?

Pytanie badawcze 3: Czy postrzegane wsparcie emocjonalne różnicuje kobiety inkarcerowane po raz pierwszy pod względem preferowanych strategii radzenia sobie ze stresem, prezentowanymi stylami radzenia sobie ze stresem oraz poziomem odczuwanego stresu?

Do tak sformułowanych pytań badawczych postawiono poniższe hipotezy badawcze:

Hipoteza 1a. Kobiety inkarcerowane po raz pierwszy częściej prezentują styl skoncentrowany na zadaniu w radzeniu sobie ze stresem oraz strategię radzenia sobie ukierunkowane na problem.

Hipoteza 1b. Kobiety inkarcerowane po raz pierwszy charakteryzują się wysokim poziomem odczuwanego stresu oraz umiarkowanym nasileniem lęku jako cechy.

Hipoteza 2a. Im wyższa skłonność do reagowania lękiem, tym bardziej dominujący jest styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach wśród kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy.

²⁴ U. Stone, U., *I'm still your mum: mothering inside and outside prison*, Melbourne 2013, s. 12-40.

Hipoteza 2b. Kobiety inkarcerowane po raz pierwszy, preferujące styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach, doświadczają wyższego poziomu stresu w porównaniu do tych, które stosują styl skoncentrowany na zadaniu lub na unikaniu.

Hipoteza 2c. W zależności od prezentowanego stylu radzenia sobie ze stresem, poziomu odczuwanego stresu oraz osobowościowej skłonności do reagowania lękiem, kobiety inkarcerowane po raz pierwszy stosują odmienne strategie radzenia sobie ze stresem.

Hipoteza 3. Wśród kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy, istnieją różnice w zakresie preferowanych strategii radzenia sobie ze stresem w zależności od postrzeganego wsparcia emocjonalnego.

Narzędzia badawcze

W badaniach zastosowano autorską ankietę gromadzącą zmienne socjodemograficzne oraz kwestionariusze psychologiczne:

1. **Skala X-2 Inwentarza Stanu i Cechy Lęku STAI** autorstwa C.D. Spielbergera, R. Gorsucha, R. E. Lushene'a, w polskiej adaptacji C.D. Spielbergera, J. Strelaua, M. Tysarczyk, K. Wrześniewskiego²⁵. Skala X-2 Inwentarza umożliwia dokonanie pomiaru cechy lęku, która wyraża osobowościową skłonność do interpretowania obiektywnie neutralnych zdarzeń w kategoriach zagrożenia. Rzetelność alfa Cronbacha dla skali lęku – cechy u osób pozbawionych wolności plasowała się na poziomie 0,89.

2. **Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS** autorstwa N.S. Endlera i J. Parkera w adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelaua i K. Wrześniewskiego²⁶. Narzędzie umożliwia dokonanie pomiaru trzech stylów radzenia sobie ze stresem: stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ), stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU). W ramach skali dotyczącej stylu skoncentrowanego na unikaniu wyodrębniono dwie podskale: angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Rzetelność poszczególnych skal zawiera się w przedziale 0,70 – 0,90.

²⁵ K. Wrześniewski, T. Sosnowski, A. Jaworowska, D. Ferenc, *STAI. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku. Polska adaptacja STAI. Podręcznik*, Warszawa 2011, s. 1-32.

²⁶ J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w sytuacjach Trudnych (CISS). Podręcznik*, Warszawa 2005, s. 1-116.

3. Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE autorstwa C.S. Caver w polskiej adaptacji Z. Juszczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik²⁷. Narzędzie umożliwia pomiar 14 strategii radzenia sobie ze stresem, wśród których autorzy wymieniają: (1) aktywne radzenie sobie, (2) planowanie, (3) pozytywne przewartościowanie, (4) akceptację, (5) poczucie humoru, (6) zwrot ku religii, (7) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, (8) poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, (9) zajmowanie się czymś innym, (10) zaprzeczanie, (11) wyładowanie, (12) zażywanie substancji psychoaktywnych, (13) zaprzestanie działania oraz (14) obwinianie siebie. Rzetelność inwentarza wyliczona metodą połówkową wynosiła 0,86.

4. Skala Odczuwanego Stresu PSS-10 autorstwa S. Cohen, T. Kamarck i R. Mermelstein w adaptacji Z. Juszczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik²⁸ umożliwia dokonanie pomiaru subiektywnie odczuwanego stresu w okresie ostatniego miesiąca. Rzetelność narzędzia obliczona z dwudniowym odstępem czasu wynosiła 0,90, natomiast w czterotygodniowym odstępem - 0,72.

Charakterystyka badanych

W badaniach uczestniczyło 98 kobiet inkarcerowanych w Areszcie Śledczym w Kielcach. Dobór próby był celowy. Kryterium selekcji osadzonych do grupy badanej stanowił pierwszy pobyt w warunkach zakładu karnego. Wszystkie respondentki wyraziły dobrowolną i świadomą zgodę na udział w badaniach oraz zostały szczegółowo poinformowane o celach i procedurze badawczej, a także o zapewnieniu anonimowości. Wiek respondentek zawierał się w przedziale między 18 a 70 lat ($M=41,56$; $SD=12,44$). W Tabeli 1. zaprezentowano charakterystykę grupy badanej z uwagi na wykształcenie, miejsce zamieszkania oraz stan cywilny.

²⁷ Z. Juszczyński, N. Ogińska-Bulik, *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Warszawa 2009, s. 1-96.

²⁸ Z. Juszczyński, N. Ogińska-Bulik, *Narzędzia pomiaru stresu i...* s. 1-96.

Tabela 1. Charakterystyka socjodemograficzna badanych kobiet (n=98)

Zmienne		Odbywające karę po raz pierwszy (n=98)	
		n	%
Wykształcenie	podstawowe	12	12,2%
	średnie	64	65,4%
	wyższe	22	22,4%
Miejsce zamieszkania	wieś	30	30,6%
	miasto < 20tys.	19	19,4%
	miasto 20-100 tys.	25	25,5%
	miasto > 100 tys.	24	24,5%
Stan cywilny	panna	17	17,3%
	konkubinat	20	20,4%
	zamężna	25	25,5%
	separacja/rozwód	28	28,6%
	wdowa	8	8,2%

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2. Charakterystyka badanych kobiet w obszarze funkcjonowania w warunkach zakładu karnego (n=98)

Zmienne		Odbywające karę po raz pierwszy (n=98)	
		n	%
Wsparcie emocjonalne	tak	63	64,3%
	nie	35	35,7%
Wsparcie materialne	tak	79	80,6%
	nie	19	19,4%
Pojawienie się zaburzeń snu w wyniku inkarcerowania	brak zaburzeń snu, brak farmakoterapii	54	55,1%
	brak zaburzeń snu za sprawą farmakoterapii	22	22,4%
	zaburzenia snu pomimo farmakoterapii	7	7,1%
	zaburzenia snu, brak farmakoterapii	15	15,3%
Istotne zmiany w sytuacji prawnej	tak	44	44,9%
	nie	54	55,1%
Istotne zmiany w sytuacji rodzinnej	tak	38	38,8%
	nie	60	61,2%
Subiektywna ocena skuteczności radzenia sobie ze stresem	skuteczne	66	67,3%
	nieskuteczne	32	32,7%

Źródło: opracowanie własne

Badane kobiety najliczniej legitymowały się wykształceniem średnim (65,4%), natomiast wykształcenie wyższe posiadała niemalże co czwarta respondentka (22,4%). Połowa badanych zamieszkiwała w średnich lub dużych miastach (50%), współtworząc sformalizowane lub niesformalizowane związki partnerskie (45,9%). Niemalże co trzecia respondentka (28,6%) zakończyła związek małżeński decydując się na rozwód lub separację.

W Tabeli 2. przedstawiono charakterystykę grupy badanej w obszarze funkcjonowania w warunkach zakładu karnego. Podczas pobytu w zakładzie karnym zdecydowana większość kobiet mogła liczyć na pomoc ze strony bliskich – zarówno w formie wsparcia emocjonalnego (64,3%), jak i pomocy materialnej (80,6%). Przeszło połowa osadzonych ($n=66$) oceniła, że skutecznie potrafi radzić sobie z dystresem wynikającym z izolacji. Niemniej jednak, pomimo tych subiektywnych deklaracji, ponad 22% badanych odnotowało istotne pogorszenie jakości snu w wyniku inkarceracji. W konsekwencji zgłaszanych problemów, blisko 30% badanych podjęło interwencję farmakologiczną. Warto zaznaczyć, że w 7,1% przypadków wspomaganie to nie przyniosło oczekiwanych rezultatów. W trakcie odbywania kary odnotowano istotne zmiany w sytuacji prawnej u niemal połowy badanych kobiet, a w sytuacji rodzinnej u blisko 40% z nich.

Wyniki badań własnych

Analizę danych rozpoczęto od charakterystyki inkarcerowanych kobiet w zakresie preferowanych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, poziomu odczuwanego stresu oraz osobowościowej skłonności do reagowania lękiem. Otrzymane dane przedstawiono w Tabeli 3.

Mimo że, dominującym stylem radzenia sobie ze stresem u osadzonych kobiet był styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ: $M=59,70$; $SD=9,31$), a poziom lęku jako cechy plasował się na umiarkowanym poziomie (STAI-X2: $M=46,01$; $SD=9,88$), w badanej grupie odnotowano wysokie nasilenie odczuwanego stresu (PSS-10: $M=21,55$; $SD=8,09$). W stresogennych sytuacjach osadzone najczęściej podejmowały próby aktywnego rozwiązania problemu (MiniCOPE 1: $M=2,42$; $SD=0,56$), tworzyły plany działania (MiniCOPE 2: $M=2,28$; $SD=0,70$), ale również poszukiwały emocjonalnego wsparcia (MiniCOPE 2: $M=2,21$; $SD=0,63$).

Tabela 3. Charakterystyka kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy z uwagi na style i strategie radzenia sobie ze stresem, osobowościową skłonność do reagowania lękiem oraz poziom odczuwanego stresu (n=98)

Zmienne	M	SD	Min	Max	SKE	K
SSZ	59,70	9,31	29	77	-0,620	1,056
SSE	44,64	10,73	19	68	-0,153	-0,421
SSU	43,61	10,35	17	74	0,236	0,360
ACZ	18,17	5,88	8	34	0,536	0,018
PKT	16,78	4,57	5	25	-0,263	-0,383
STAI-X2	46,01	9,88	30	73	0,282	-0,527
Mini-COPE 1	2,42	0,56	1	3	-0,662	-0,245
Mini-COPE 2	2,28	0,70	0	3	-1,011	0,816
Mini-COPE 3	1,80	0,67	0	3	-0,029	-0,170
Mini-COPE 4	1,99	0,77	0	3	-0,460	-0,444
Mini-COPE 5	0,49	0,57	0	2	0,863	-0,407
Mini-COPE 6	1,20	1,06	0	3	0,260	-1,344
Mini-COPE 7	2,21	0,63	1	3	-0,425	-0,568
Mini-COPE 8	1,88	0,86	0	3	-0,566	-0,370
Mini-COPE 9	1,81	0,68	0	3	-0,325	-0,401
Mini-COPE 10	0,79	0,83	0	3	1,073	0,509
Mini-COPE 11	1,15	0,73	0	3	0,119	-0,442
Mini-COPE 12	0,45	0,76	0	3	1,488	1,020
Mini-COPE 13	0,71	0,76	0	3	0,826	-0,166
Mini-COPE 14	1,69	0,88	0	3	-0,336	-0,640
PSS-10	21,55	8,09	2	40	-0,123	-0,352

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu

SSE – styl skoncentrowany na emocjach

SSU – styl skoncentrowany na unikaniu

ACZ – angażowanie w czynności zastępcze

PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

PSS-10 – poziom odczuwanego stresu

STAI-X2- cecha lęku

Mini-COPE 1 – aktywne radzenie sobie

Mini-COPE 2 – planowanie

Mini-COPE 3 – pozytywne przewartościowanie

Mini-COPE 4 – akceptacja

Mini-COPE 5 – poczucie humoru

Mini-COPE 6 – zwrot ku religii

Źródło: opracowanie własne

Mini-COPE 7 – poszukiwanie wsparcia emocjonalne

Mini-COPE 8 – poszukiwanie wsparcia instrumentalnego

Mini-COPE 9 – zajmowanie się czymś innym

Mini-COPE 10 – zaprzeczanie

Mini-COPE 11 – wyładowanie

Mini-COPE 12 – zażywanie substancji psychoaktywnych

Mini-COPE 13 – zaprzestanie działań

Mini-COPE 14 – obwinianie siebie

PSS-10 – poziom odczuwanego stresu

Tabela 4. Korelacje między stylami radzenia sobie ze stresem, lękiem i poziomem odczuwanego stresu u kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy (n=98)

Zmienne	SSZ	SSE	SSU	STAI- X2
STAI-X2	-0,32**	0,66***	-0,03	---
PSS-10	-0,16	0,48***	-0,18	0,57***

współczynnik korelacji r Pearsona

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu

SSE – styl skoncentrowany na emocjach

SSU – styl skoncentrowany na unikaniu

STAI-X2 – lęk jako cecha

PSS-10 – poziom odczuwanego stresu

Źródło: opracowanie własne

U badanych kobiet styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach był silnie powiązany ze skłonnością do reagowania lękiem (SSE+STAI X2: $r=0,66$; $p \leq 0,001$) oraz wyższym nasileniem stresu (SSE+PSS-10: $r=0,48$; $p \leq 0,001$). Kobiety o niższym nasileniu lęku-cechy częściej posługiwały się zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem (SSZ+STAI X2: $r=-0,32$; $p \leq 0,01$). Nie odnotowano istotnej statystycznie korelacji między tym stylem a poziomem odczuwanego stresu. Uzyskane wyniki sugerują, że w badanej grupie stosowanie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na unikaniu nie jest powiązane ani z poziomem lęku, ani z odczuwanym nasileniem stresu.

Tabela 5. Korelacje między lękiem, poziomem odczuwanego stresu i stylami radzenia sobie ze stresem a strategiami radzenia sobie ze stresem u skazanych kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy (n=98).

Zmienne	STAI-X2	PSS-10	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
Mini-COPE 1	-0,28**	-0,15	0,64***	-0,25*	-0,08	-0,25*	0,16
Mini-COPE 2	-0,18	0,03	0,63***	-0,18	-0,11	-0,24*	0,13
Mini-COPE 3	-0,19	-0,25*	0,27**	-0,20*	0,22*	0,14	0,20
Mini-COPE 4	-0,25*	0,01	0,29**	-0,17	0,05	0,02	0,07
Mini-COPE 5	-0,13	-0,19	0,00	-0,01	0,41***	0,42***	0,23*
Mini-COPE 6	-0,06	-0,22*	0,08	-0,04	0,25*	0,23*	0,16
Mini-COPE 7	-0,29**	-0,11	0,40***	-0,24*	0,21*	-0,02	0,42***
Mini-COPE 8	-0,02	0,00	0,27**	-0,10	0,34***	0,11	0,48***
Mini-COPE 9	-0,03	0,01	-0,07	0,18	0,27**	0,39***	0,07

Zmienne	STAI-X2	PSS-10	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
Mini-COPE 10	0,22*	0,10	-0,31**	0,29**	0,18	0,30**	-0,07
Mini-COPE 11	0,39***	0,35***	-0,31**	0,42***	0,20*	0,35***	-0,06
Mini-COPE 12	0,19	0,2*	-0,27**	0,32**	0,12	0,24*	-0,11
Mini-COPE 13	0,42***	0,21*	-0,57***	0,32**	0,05	0,24*	-0,23*
Mini-COPE 14	0,36***	0,48***	-0,15	0,44***	-0,03	-0,01	-0,06

współczynnik korelacji r Pearsona

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu

SSE – styl skoncentrowany na emocjach

SSU – styl skoncentrowany na unikaniu

ACZ – angażowanie w czynności zastępcze

PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

STAI-X2 – lęk jako cecha

PSS-10 – poziom odczuwanego stresu

Mini-COPE 1 – aktywne radzenie sobie

Mini-COPE 2 – planowanie

Mini-COPE 3 – pozytywne przewartościowanie

Mini-COPE 4 – akceptacja

Mini-COPE 5 – poczucie humoru

Mini-COPE 6 – zwrot ku religii

Mini-COPE 7 – poszukiwanie wsparcia emocjonalnego

Mini-COPE 8 – poszukiwanie wsparcia instrumentalnego

Mini-COPE 9 – zajmowanie się czymś innym

Mini-COPE 10 – zaprzeczanie

Mini-COPE 11 – wyładowanie

Mini-COPE 12 – zażywanie substancji psychoaktywnych

Mini-COPE 13 – zaprzestanie działań

Mini-COPE 14 – obwinianie siebie

Źródło: opracowanie własne

Osadzone kobiety cechujące się wyższym poziomem lęku częściej korzystały z nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem, takich jak wyładowanie emocjonalne (STAI-X2+Mini-COPE 11: $r=0,39$; $p \leq 0,001$), zaprzestanie działań (STAI-X2+Mini-COPE 13: $r=0,42$; $p \leq 0,001$) oraz obwinianie siebie (STAI-X2+Mini-COPE 14: $r=0,36$; $p \leq 0,001$). Jednocześnie w mniejszym stopniu podejmowały one aktywności ukierunkowane na rozwiązanie problemu (Mini-COPE 1: $r=-0,28$; $p \leq 0,01$) oraz rzadziej poszukiwały emocjonalnego wsparcia (Mini-COPE 7: $r=-0,29$; $p \leq 0,01$). Ponadto badane, które odczuwały wyższe nasilenie stresu, chętniej dążyły do wyładowania emocjonalnego (PSS-10+Mini-COPE 11: $r=0,35$; $p \leq 0,001$) oraz obwiniania siebie (PSS-10+Mini-COPE 14: $r=0,48$; $p \leq 0,001$). Analiza wyników, dotycząca związków między lękiem jako cechą, poziomem odczuwanego stresu (por. Tabela 4: STAI-X2+PSS10: $r=0,57$; $p \leq 0,001$) oraz preferowanymi strategiami radzenia sobie (Tabela 5), wykazała, że kobiety z wysokim poziomem lęku odczuwały wyższy poziom stresu. Z tym stresem radziły sobie, wykorzystując przede wszystkim nieadaptacyjne strategie, takie jak obwinianie siebie i wyładowanie emocjonalne. Ze strategii tych najczęściej korzystały osadzone, które charakteryzowały się stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE+Mini-COPE

11: $r=0,42$; $p\leq 0,001$; SSE+Mini-COPE 14: $r=0,44$; $p\leq 0,001$). Radząc sobie ze stresem, bardziej skłonne były do przyjmowania biernych postaw (SSE+Mini-COPE 13: $r=0,32$; $p\leq 0,01$), unikając podejmowania aktywności ukierunkowanych na rozwiązanie problemu (SSE+Mini-COPE 1: $r=-0,25$; $p\leq 0,05$).

Respondentki prezentujące styl skoncentrowany na zadaniu, w obliczu stresu najczęściej tworzyły konkretne plany rozwiązania problemu (SSZ+Mini-COPE 2: $r=0,63$; $p\leq 0,001$) oraz aktywnie realizowały je w podejmowanych działaniach (SSZ+Mini-COPE 1: $r=0,64$; $p\leq 0,001$). W stresogennych sytuacjach chętnie korzystały również ze społecznego wsparcia emocjonalnego (SSZ+Mini-COPE 7: $r=0,40$; $p\leq 0,001$).

U skazanych, które preferowały styl skoncentrowany na unikaniu, stres mobilizował do poszukiwania instrumentalnego wsparcia (SSU+Mini-COPE 8: $r=0,34$; $p\leq 0,001$) oraz stosowania humoru (SSU+Mini-COPE 5: $r=0,41$; $p\leq 0,001$). Korzystanie z tych strategii może wskazywać na podejmowanie prób redukcji napięcia bez bezpośredniej konfrontacji z emocjonalnym wymiarem problemu.

Tabela 6. Różnice w grupie kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy ze względu na wsparcie emocjonalne w radzeniu sobie ze stresem, poziomie lęku-cechy i stresu ($n=98$)

Zmienne	Otrzymywane wsparcie emocjonalne ($n=63$)			Brak emocjonalnego wsparcia ($n=35$)			U	Z	p	rg
	M	SD	Mr	M	SD	Mr				
SSZ	60,44	9,65	51,48	58,37	8,65	45,93	977,5	0,92	0,356	0,11
SSE	45,25	10,51	50,61	43,54	11,19	47,50	1032,5	0,52	0,606	0,06
SSU	43,25	10,63	47,67	44,26	9,95	52,80	987,0	0,85	0,393	-0,10
ACZ	18,10	6,05	48,95	18,31	5,64	50,49	1068,0	0,25	0,801	-0,03
PKT	16,68	4,97	49,23	16,94	3,81	49,99	1085,5	0,12	0,902	-0,02
STAI X2	45,92	10,05	48,88	46,17	9,71	50,61	1063,5	0,29	0,775	-0,04
Mini-COPE 1	2,52	0,50	54,29	2,23	0,62	40,87	800,5	2,34	0,019	0,27
Mini-COPE 2	2,40	0,61	53,78	2,06	0,80	41,80	833,0	2,07	0,039	0,24
Mini-COPE 3	1,85	0,68	51,45	1,70	0,66	45,99	979,5	0,94	0,347	0,11
Mini-COPE 4	2,07	0,69	51,99	1,84	0,89	45,01	945,5	1,18	0,236	0,14
Mini-COPE 5	0,47	0,56	48,13	0,54	0,60	51,96	1016,5	0,68	0,499	-0,08
Mini-COPE 6	1,18	1,03	49,26	1,23	1,13	49,93	1087,5	0,11	0,912	-0,01
Mini-COPE 7	2,38	0,63	57,10	1,91	0,54	35,83	624,0	3,65	0,000	0,43
Mini-COPE 8	2,02	0,81	54,17	1,61	0,89	41,10	808,5	2,22	0,026	0,27

Zmienne	Otrzymywane wsparcie emocjonalne (n=63)			Brak emocjonalnego wsparcia (n=35)			U	Z	p	rg
	M	SD	Mr	M	SD	Mr				
MiniCOPE 9	1,81	0,67	49,36	1,81	0,72	49,76	1093,5	0,06	0,948	-0,01
MiniCOPE 10	0,81	0,87	49,75	0,76	0,77	49,06	1087,0	0,11	0,909	0,01
MiniCOPE 11	1,18	0,76	50,10	1,10	0,67	48,41	1064,5	0,29	0,776	0,03
MiniCOPE 12	0,40	0,75	47,86	0,54	0,79	52,46	999,0	0,93	0,354	-0,09
MiniCOPE 13	0,71	0,80	48,96	0,70	0,68	50,47	1068,5	0,26	0,795	-0,03
MiniCOPE 14	1,71	0,82	49,76	1,66	1,01	49,03	1086,0	0,12	0,904	0,01
PSS-10	22,08	8,06	51,36	20,60	8,17	46,16	985,5	0,86	0,387	0,11

*nieparametryczny test *U* Manna-Whitneya

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu

SSE – styl skoncentrowany na emocjach

SSU – styl skoncentrowany na unikaniu

ACZ – angażowanie w czynności zastępcze

PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

STAI-X2 – lęk jako cecha

PSS-10 – poziom odczuwanego stresu

Mini-COPE 1 – aktywne radzenie sobie

Mini-COPE 2 – planowanie

Mini-COPE 3 – pozytywne przewartościowanie

Mini-COPE 4 – akceptacja

Mini-COPE 5 – poczucie humoru

Mini-COPE 6 – zwrot ku religii

Mini-COPE 7 – poszukiwanie wsparcia emocjonalnego

Mini-COPE 8 – poszukiwanie wsparcia instrumentalnego

Mini-COPE 9 – zajmowanie się czymś innym

Mini-COPE 10 – zaprzeczanie

Mini-COPE 11 – wyładowanie

Mini-COPE 12 – zażywanie substancji psychoaktywnych

Mini-COPE 13 – zaprzestanie działań

Mini-COPE 14 – obwinianie siebie

Źródło: opracowanie własne

Większość badanych deklarowała dostępność emocjonalnego wsparcia społecznego w zakładzie karnym. Analiza wyników wykazała istotne statystycznie różnice w zakresie wybranych strategii radzenia sobie ze stresem między grupami kobiet otrzymujących wsparcie emocjonalne a tymi, które go nie miały. Jednocześnie nie stwierdzono różnic międzygrupowych dotyczących stylów radzenia sobie, poziomu stresu ani skłonności do reagowania lękiem. Osadzone, które były emocjonalnie wspierane, w konfrontacji ze stresorami częściej planowały (Mini-COPE 2: $U=800,5$; $p=0,019$) i realizowały działania ukierunkowane na rozwiązanie problemu (Mini-COPE 1: $U=833$; $p=0,039$). Natomiast skazane nie otrzymujące wsparcia emocjonalnego nie tylko rzadziej samodzielnie go poszukiwały (Mini-COPE 7: $U=624$; $p=0,000$), ale również rezygnowały z zabiegania o wsparcie instrumentalne (Mini-COPE 8: $U=808,5$; $p=0,026$).

Dyskusja wyników

Doświadczenie odbywania kary pozbawienia wolności po raz pierwszy stanowi traumatyczne wydarzenie krytyczne, generujące wysoki poziom stresu adaptacyjnego i zaburzenia dobrostanu psychicznego²⁹. Proces adaptacji do sytuacji uwięzienia obejmuje różne rodzaje deprywacji oraz konfrontację ze specyficznym środowiskiem instytucjonalnym, co wymusza uruchomienie określonych mechanizmów radzenia sobie. W populacji kobiet obciążonych traumami, przemocą domową i zaburzeniami psychicznymi, pierwszorazowa inkarceracja jest predyktorem podwyższonego lęku i napięcia psychicznego.

Celem badań była ocena skłonności do reagowania lękiem, identyfikacja preferowanych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, a także pomiar poziomu odczuwanego stresu oraz otrzymanego wsparcia emocjonalnego wśród kobiet inkarcerowanych po raz pierwszy. Analiza uzyskanych wyników badań wskazuje na nieoczekiwany paradoks adaptacyjny. Wśród badanych dominującym stylem radzenia sobie ze stresem był styl skoncentrowany na zadaniu, który jest uznawany za najbardziej efektywny. Kobiety charakteryzowały się umiarkowanym nasileniem cechy-lęku i w subiektywnej ocenie większości z nich, potrafiły skutecznie radzić sobie z dystresem wynikającym z inkarceracji. Tymczasem, pomimo tych zasobów, ogólny poziom odczuwanego stresu w badanej próbie okazał się wysoki. Sugeruje to, że choć osadzone starały się podchodzić do stresogennych sytuacji konstruktywnie, posiadane zasoby psychologiczne okazały się niewystarczające w obliczu obciążenia emocjonalnego wynikającego z sytuacji uwięzienia. Niniejsze wyniki pozostają zbieżne z badaniami przeprowadzonymi przez K. Miszewskiego i M. Miałkowską-Kozarynę³⁰ z udziałem skazanych na kary długoterminowe. Chociaż wraz z wydłużaniem się pobytu w izolacji nasilenie lęku u badanych oscylowało w zakresie przeciętnych wartości, to obserwowano u nich intensyfikację objawów charakterystycznych dla stresu. Pomimo wzrostu prężności psychicznej, osadzeni dostrzegali u siebie pogorszenie ogólnej kondycji psychicznej, przejawiające się we wzmożonym niepokoju, somatyzacjach, bezsensowności oraz obniżeniu nastroju.

²⁹ T.H. Holmes, R.H. Rahe, *The Social Readjustment Rating Scale*, „Journal of Psychosomatic Research” 1967, nr 11/1967, s. 213-218.

³⁰ K. Miszewski, M. Miałkowska-Kozaryna *Dyskusja wokół problemu prizonizacji na kanwie badań własnych*. „Resocjalizacja Polska” 2020, nr 19 s. 319-323.

Analiza wyników, dotycząca związków między skłonnością do reagowania lękiem, poziomem odczuwanego stresu oraz preferowanymi strategiami radzenia sobie wykazała, że osadzone z wysokim poziomem lęku odczuwały wyższy poziom stresu. W celu minimalizowania stresu wykorzystywały przede wszystkim nieadaptacyjne strategie, takie jak obwinianie siebie i wyładowanie emocjonalne. Strategie te najczęściej stosowały skazane, które charakteryzowały się stylem skoncentrowanym na emocjach. W procesie radzenia sobie bardziej skłonne były do przyjmowania biernych postaw, unikając podejmowania aktywności ukierunkowanych na rozwiązanie problemu. Koncentracja na emocjach prowadziła zatem jedynie do jego eskalacji. Otrzymane wyniki są spójne z doniesieniami z badań D. Januļajtys³¹ z udziałem 70 skazanych kobiet, w których wykazano, że 34,29% z nich odczuwało wysokie nasilenie stresu, natomiast 47,14% zgłaszało trudności natury emocjonalnej. Autorka jednocześnie wskazała na tendencję kobiet do odczuwania wstydu i poczucia winy z powodu inkarcerowania. Zgodnie z przytoczonymi danymi aż 89,29% respondentek regularnie obwinało siebie za swoją aktualną sytuację życiową, co potwierdza obserwację powszechności tej konkretnej nieprzystosowawczej strategii wśród osadzonych kobiet. Uzyskane w niniejszym badaniu wyniki, zgodnie z którymi osadzone kobiety najczęściej charakteryzują się stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu oraz na emocjach, pozostają zbieżne z doniesieniami innych autorów - w badaniach A. Hardianti i wsp.³², z udziałem kobiet osadzonych w Indonezji zaobserwowano analogiczne preferencje.

Zdecydowana większość osadzonych kobiet była zdania, że podczas pobytu w zakładzie karnym otrzymuje społeczne wsparcie emocjonalne. Stwierdzono, że percepcja wsparcia emocjonalnego w okresie izolacji penitencjarnej wiązała się z preferowaniem aktywnych, ukierunkowanych na rozwiązanie problemu strategii. Natomiast w grupie skazanych pozbawionych takiego wsparcia zaobserwowano nie tylko obniżoną tendencję do jego poszukiwania, ale także rezygnację z zabiegania o wsparcie instrumentalne. Powyższe obserwacje kontrastują z wynikami badań

³¹ D. Januļajtys, *Analysis of Women's Adaptive Mechanisms in the Penitentiary System: Challenges, Psychophysical and Emotional Barriers, and Support Strategies in the Context of Incarceration*, "Journal of Modern Science" 2025, vol. 63, s. 604- 607.

³² A. Hardianti, S. Nasir, H. Hidayanty, S. Syamsuar, A. Indahwati Sidin, *Analysis of coping behavior among female prisoners in penitentiary class IIa of parepare South Sulawesi, Indonesia*, „European Journal of Psychological Research” 2020, nr 2, s. 7-13.

K. Celińskiej i współpracowników³³, które ujawniły trudności w dostępie do społecznego wsparcia emocjonalnego wśród osadzonych kobiet. Ponadto badania Celińskiej sugerują, że wiele kobiet doświadcza nie tylko obiektywnej deprywacji kontaktu społecznego, ale również samodzielnie takiego wsparcia nie poszukuje. Wsparcie społeczne, definiowane jako pomoc dostarczana w kontaktach międzyludzkich, stanowi istotny zasób osobisty³⁴. Badania wskazują, iż izolacja społeczna jest silnym predyktorem pogorszenia kondycji psychofizycznej, podczas gdy adekwatne wsparcie społeczne pełni funkcję protekcyjną³⁵. Percepcja wsparcia społecznego jawi się zatem jako fundamentalny czynnik różnicujący sposoby adaptacji do chronicznego stresu penitencjarnego, ponieważ chociaż nie obniża poziomu odczuwanego stresu osadzonych kobiet, to skłania je do korzystania z bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie z nim.

Wyniki przeprowadzonych badań prowadzą do konkluzji, że skuteczność adaptacji kobiet w warunkach izolacji penitencjarnej zależy w mniejszym stopniu od ogólnego, preferowanego stylu radzenia sobie, a w większym od konkretnych strategii uruchamianych w momencie kryzysu oraz realnej dostępności sieci wsparcia, która umożliwia przekształcenie lęku i napięcia w proaktywne, zadaniowe zachowania. Ponadto oferowane osadzonym w trakcie odbywania kary kompleksowe wsparcie powinno koncentrować się nie tylko na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresogennymi sytuacjami, ale również na redukcji lęku, który wydaje się blokować efektywne strategie zaradcze. Pomimo uzyskanych wyników, wciąż istnieje potrzeba pogłębionych badań dotyczących specyfiki funkcjonowania psychicznego kobiet w warunkach izolacji penitencjarnej, w szczególności w zakresie interakcji między cechami osobowościowymi, zasobami środowiskowymi a efektywnością procesów adaptacyjnych. W kontekście zaobserwowanego paradoksu adaptacyjnego dalsze badania powinny skoncentrować się na identyfikacji

³³ K. Celińska, I. Fanarraga, M. Cronin, *Female Inmates: Coping with Imprisonment and Separation from Family and Friends*, „Women & Criminal Justice” 2021, s. 326-327.

³⁴ Ch. L. Sheridan., S. A. Radmacher, *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 1998, s. 400-431; H. Sęk, *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego* [w:] *Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia*, L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), Poznań, 2001, s. 727-729; A. Łuszczynska, M. Mazurkiewicz M., Kowalska, R. Schwarzer, *Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS): Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich właściwościami psychometrycznymi*, „Studia Psychologiczne” 2006, nr 3, t. 44, s. 17-27.

³⁵ J. S. Karlee R. O' Donnell, Scott, B., Barber, *Online Social Connection as a Buffer of Health Anxiety and Isolation During COVID-19*. „Cyberpsychol Behav Soc Netw” 2021, 24(8), s. 521-525; E.M. Evans, D. J. Llewellyn., F.E. Matthews, R. T. Woods, C. Brayne, L. Clare, *Social isolation, cognitive reserve, and cognition in older people with depression and anxiety. Multicenter Study*, „Aging Ment Health” 2019, vol. 23(12), s. 510-525.

mediatorów wyjaśniających mechanizmy, dla których styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu – uznawany za efektywny – nie chroni przed wysokim nasileniem odczuwanego stresu w izolacji.

Bibliografia

Źródła bibliograficzne:

- Asmare, S., Anmut, T., Mekonnen, S., *Women's lived experience of incarceration in Kobo Prison Center, Ethiopia: implications for social work practice*, „Frontiers in Global Women's Health” 2025, vol. 6
- Carei, R., Steely Smith, M.K., Landon, M., Church, H., Bagdon-Cox, C., Cheong, C.K., Zielinski, M.J., *A Novel Exploration of Women's Pathways Through Prison and the Roles of Trauma, Addiction, and Mental Health*. „Social Sciences” 2025, vol. 14(2)
- Ciosek, M., *Psychologia sądowa i penitencjarna*, Warszawa 2000
- Celinska, K., Fanarraga, I., Cronin, M., *Female Inmates: Coping with Imprisonment and Separation from Family and Friends*, „Women & Criminal Justice” 2022
- Colman, A., *Słownik psychologii*, Warszawa 2009
- Compas, B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E., *Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research*, „Psychol. Bull.” 2011, vol. 127(1)
- Endler, N.S., Parker, J.D.A., *Multidimensional assessment of coping: Conceptualization and measurement*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1990, vol. 58(5)
- Evans, M., Fisher E., *Social Isolation and Mental Health: The Role of Nondirective and Directive Social Support*, „Community Ment Health” 2022, vol. 58(1)
- Evans, E.M., Llewellyn, D.J., Matthews, F.E., Woods, R.T., Brayne, C., Clare, L., *Social isolation, cognitive reserve, and cognition in older people with depression and anxiety. Multicenter Study*, „Aging Ment Health” 2019, vol. 23(12)
- Hardianti, A., Nasir S., Hidayanty, H., Syamsuar, S., Indahwaty Sidin A., *Analysis of coping behavior among female prisoners in penitentiary class IIa of parepare South Sulawesi, Indonesia*, „European Journal of Psychological Research” 2020, nr 2
- Hidayati, N.O., Suryani, S., Rahayuwati, L., Fitrasanti, B.I., Ahmad, C., *A Scoping Review of Correctional-Based Interventions for Women Prisoners with Mental Health Problems*, „Soial Sciences” 2023, 12(8)
- Holmes T.H., Rahe, R.H., *The Social Readjustment Rating Scale*, „Journal of Psychosomatic Research” 1967, nr 11/1967
- Janułąjtys, D., *Analysis of Women's Adaptive Mechanisms in the Penitentiary System: Challenges, Psychophysical and Emotional Barriers, and Support Strategies in the Context of Incarceration*. „Journal of Modern Science” 2025, vol. 63
- Juszczyński Z., Ogińska-Bulik N., *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Warszawa 2009

- Karlee J.S., O' Donnell, Scott, R., Barber, B. *Online Social Connection as a Buffer of Health Anxiety and Isolation During COVID-19*, „Cyberpsychol Behav Soc Netw” 2021, vol. 24(8)
- Kołodziej K., Kurowska A., Majda A., *Intensification of type D personality traits and coping strategies of people staying in polish penitentiary institutions-cross-sectional study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, nr 4,
- LaChance, J. *Women in segregation. Vera Institute of Justice*, <https://www.vera.org/downloads/publications/women-in-segregation-factsheet>, 2018, Pdf
- Lazarus R. S., Folkman S. *Transactional theory and research on emotions and coping*, „European Journal of Personality” 1987, vol. 1
- Łuszczynska A., Mazurkiewicz M., Kowalska M., Schwarzer R., *Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS): Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich właściwościami psychometrycznymi*, „Studia Psychologiczne” 2006, t. 44, nr 3
- Mellibruda J., *Wybrane problemy patologii życia rodzinnego*, [w:] J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, t. 2, Gdańsk 2003
- Mohino M, Kirchner T, Forns M., *Coping Strategies in Young Male Prisoners*, „Journal of Youth and Adolescence” 2004, vol. 33(1)
- Miszewski, M. Miałkowska-Kozaryna, M., *Dyskusja wokół problemu prizonizacji na kanwie badań własnych* „Resocjalizacja Polska” 2020, nr19
- Nathan, T. A., Soetikno, N., *The relationship between self-efficacy and future anxiety among male correctional inmates approaching release*, „Journal of Social and Economics Research” 2024, vol. 6(2)
- Nisa, K., Nugroho, A.A., Kusumawati, R.N., *The Relationship Between Self-Concept and Anxiety In Facing The Future on Narcotics Prisoners In Class II a Drawing Institutions, Muara Beliti. Eduvest*, „Journal of Universal Studies” 2022, vol. 2(10)
- Pomiankiewicz, J., *Wykonywanie kary pozbawienia wolności wobec kobiet w Polsce – wybrane zagadnienia*, „The Prison Systems Review” 2020, nr 107
- Piotrowski, J.M., Ciosek M., *Izolacja więzienna jako złożona sytuacja trudna*, [w:] M. Ciosek, B. Pastwa-Wojciechowska (red.) *Psychologia penitencjarna*, Warszawa 2016
- Reiter, K., Ventura, J., Lovell, D., Augustine, D., Barragan, M., Blair, T., Chesnut K., Dashtgard, P., Gonzalez, G., Pifer, N., Strong, J., *Psychological distress in solitary confinement: symptoms, severity, and prevalence in the United States, 2017–2018*, „American Journal of Public Health” 2020, vol. 110(S1)
- Rębiś, D., Okoniewska, E., *Achievement motivation vs anxiety and professional behavior in inmates*, „Probacja” 2024, tom 4
- Roczna Informacja Statystyczna za rok 2024, CZSW
- Sheridan, Ch.L., Radmacher S.A., *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 1998

- Sęk, H., *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego*, [w:] *Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia*, L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), Poznań, 2001
- Stone, U., *I'm still your mum: mothering inside and outside prison*, Melbourne 2013
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w sytuacjach Trudnych (CISS). Podręcznik*, Warszawa 2005
- Steinbuch, A.T., *The movement away from solitary confinement in the United States. New England*, „Journal on Criminal and Civil Confinement” 2014, vol. 40(1)
- Silverman, M., Vega, M., *Reactions of prisoners to stress as a function of personality and demographic variables*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 1990, vol. 34(3)
- Western, B., Simes, J.T., Bradner, K., *Solitary Confinement and Institutional*, „Harm. Incarceration” 2021, vol. 3(1)
- Wright, E.M., Salisbury, E.J., Van Voorhis, P., *Predicting the prison misconducts of women offenders: the importance of gender-responsive needs*, „Journal of Contemporary Criminal Justice” 2007, vol. 23(4)
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Jaworowska, A., Ferenc, D., *STAI. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku. Polska adaptacja STAI. Podręcznik*, Warszawa 2011

