

Monika Wolińska¹

Dobrostan zdrowia skazanych a skuteczność i efektywność karania

Streszczenie

Instytucja penitencjarna nie jest tworem współczesności. Nie jest też tworem jednowymiarowym; stosowane w niej zasady i modele działania uległy na przestrzeni czasu znacznym modyfikacjom. Jednak samo więzienie przetrwało, podobnie jak społeczne pokładanie nadziei w uwięzieniu jako środka kontroli społecznej. Polegamy na więziennictwie, pozostając ślepych na fałszywość naszych założeń dotyczących jego roli i skuteczności: „Kara pozbawienia wolności rzadko kogo poprawia, wielu już zepsuła do gruntu”². Trudno za ten stan rzeczy obarczać odpowiedzialnością instytucje penitencjarne. To raczej nieadekwatność stosowanych tam metod i środków oddziaływania do indywidualnych potrzeb osadzonych sprawia, że kara więzienia nieczęsto zapobiega powrotowi do przestępstwa i degradacji zachowania w kierunku dewiacyjnego. Przedstawiony w artykule namysł skupia się na dobrostanie zdrowia osadzonych jako kategorii wpływającej na ich zdolność do skutecznego zaniechania przestępczości. Dotychczasowe badania sugerują, że związki między uwięzieniem a dobrostanem są złożone i powiązane z szeregiem zmiennych. Wskazują także, że więzienie jest z natury rzeczy doświadczeniem wyniszczającym. Dlatego kara pozbawienia wolności powinna być zawsze instrumentem ostatecznym, stosowanym tylko wtedy, gdy nie ma możliwości zastosowania innych form do dostarczenia osobie takich dóbr jak „zmiana”, „włączenie” i „odbudowa”.

Słowa kluczowe

Dobrostan zdrowia, rezyliencja, osadzeni, poczucie sensu życia, skuteczność karania.

¹ Dr Monika Wolińska, Akademia Mazowiecka w Płocku, ORCID: 0000–0001–7440–5367.

² J. Makarewicz, Kodeks karny z komentarzem, Lwów 1938, s. 42.

1. Wprowadzenie

W Polsce na przestrzeni 20 lat utrzymuje się względnie stała liczba osób aresztowanych, skazanych i ukaranych³. Przy tym wskaźnik przestępczości spadł w tożsamym czasie we wszystkich kategoriach przestępstw; w niektórych kategoriach zmniejszył się o ponad połowę⁴. Można stąd przyjąć, że sądy kierują obecnie do więzień więcej przestępców. Jednym z wyjaśnień tego stanu rzeczy może być to, że społeczeństwo stało się bardziej karzące, a sądy po prostu reagują na żądania opinii publicznej i mediów. Wpływ na ten stan może mieć także przekonanie, że z więzienia może wynikać coś dobrego, że w systemie izolacyjnym niektórzy będą mieć szansę na wyleczenie (np. z alkoholizmu czy uzależnienia od narkotyków), także na opiekę medyczną, z której z różnych względów nie korzystają w środowisku społecznym. Stephen Duguid⁵ słusznie zauważył, że taka narracja wiąże się z traktowaniem osoby osadzonej „raczej jako obiektu niż podmiotu”, kogoś, kto nie jest w stanie przejąć kontroli nad własnym życiem, a poprzez to, decyzje jego dotyczące są należne innym – sądom, instytucjom penitencjarnym etc.

Tymczasem doniesienia naukowców⁶ pozwalają na wnioskowanie, że strach, lęk, samotność, trauma, depresja, niesprawiedliwość, bezsilność, przemoc i niepewność są częścią doświadczenia życia w więzieniu. Te ukryte dla oka powierzchownego obserwatora, jednak obecne cechy życia więziennego, są przedmiotem współczesnego zainteresowania badaczy przestrzeni penitencjarnej. Okazuje się, że owe „bóle” i „zmrożenia” związane z funkcjonowaniem w instytucji totalnej mają swoje konsekwencje, choć nie dotyczą one wszystkich osadzonych i nie w jednakowym stopniu. Drobne upokorzenia i codzienne niesprawiedliwości doświadczane w więzieniu (obecne także

³ Statystyka roczna (lata 2001–2021), Służba więzienna, <https://www.sw.gov.pl/strona/statystyka-roczna>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.

⁴ Zob. Zarejestrowane przestępstwa według kategorii wykroczeń – dane policyjne, Eurostat, <https://ec.europa.eu/eurostat>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.

⁵ S. Duguid, *Can Prisons Work? The prisoner as object and subject in modern Corrections*, Toronto 2000, s. 230.

⁶ Zob. A. Bałandynowicz, *Psychodegradacja osobowości oraz defaworyzacja, ekskluzja i wykluczenie społeczne recydywistów następstwem nieracjonalnego i reliktywego systemu sprawiedliwości karnej opartej na paradygmacie izolacji przestrzennej*, (w:) W. Zalewski (red.), *Długoterminowe kary pozbawienia wolności w teorii i praktyce*, Gdańsk 2015, s. 90–118; R. G. Tedeschi et al., *Posttraumatic Growth. Theory, Research, and Applications*, New York 2018.

poza nim) mogą być przeżywane w milczeniu, ale w miarę ich kumulowania i nasilania się, mogą powracać w postaci nienawiści i trudnej do wyjaśnienia przemocy⁷. Znajomość sposobów istnienia i skali występowania tych dynamizmów może nadać kierunek i sens oddziaływaniom, podejmowanym przez sądy i instytucje penitencjarne, wobec osób wchodzących w konflikt z normami życia społecznego. Mogą także przyczynić się do ukierunkowania działań w sposób minimalizujący destrukcyjne skutki izolacji penitencjarnej.

W niniejszym opracowaniu uwaga zostanie zwrócona na związki między uwięzieniem a dobrostanem zdrowia osoby inkarcerowanej. Będzie ona poparta badaniami, prezentowanymi w literaturze psychologicznej i kryminologicznej, jak też badaniami własnymi, przeprowadzonymi wśród osadzonych na podstawie wywiadów narracyjnych⁸.

2. Dobrostan zdrowia uwięzionych – z uwzględnieniem koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego

Dobrostan jest w literaturze przedmiotu traktowany jako integralna część definicji zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie jako stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu i traktuje dobrostan jako priorytet zachowania zdrowia⁹. W tym ujęciu dobrostan obejmuje zarówno doświadczenie dobrego samopoczucia, jak i optymalne funkcjonowanie psychologiczne. Wiąże się z cechami optymalnego funkcjonowania psychologicznego, takimi jak autonomia lub poczucie samostanowienia, samoakceptacja, posiadanie pozytywnego nastawienia do siebie i innych, posiadania celu w życiu lub dążenie do realizacji znaczących celów, posiadanie ważnych relacji z innymi, rozwój osobisty oraz zdolność takiego wpływania i zarządzania środowiskiem, by dostosować go do indywidualnych uzasadnionych potrzeb i wyznawanych wartości.

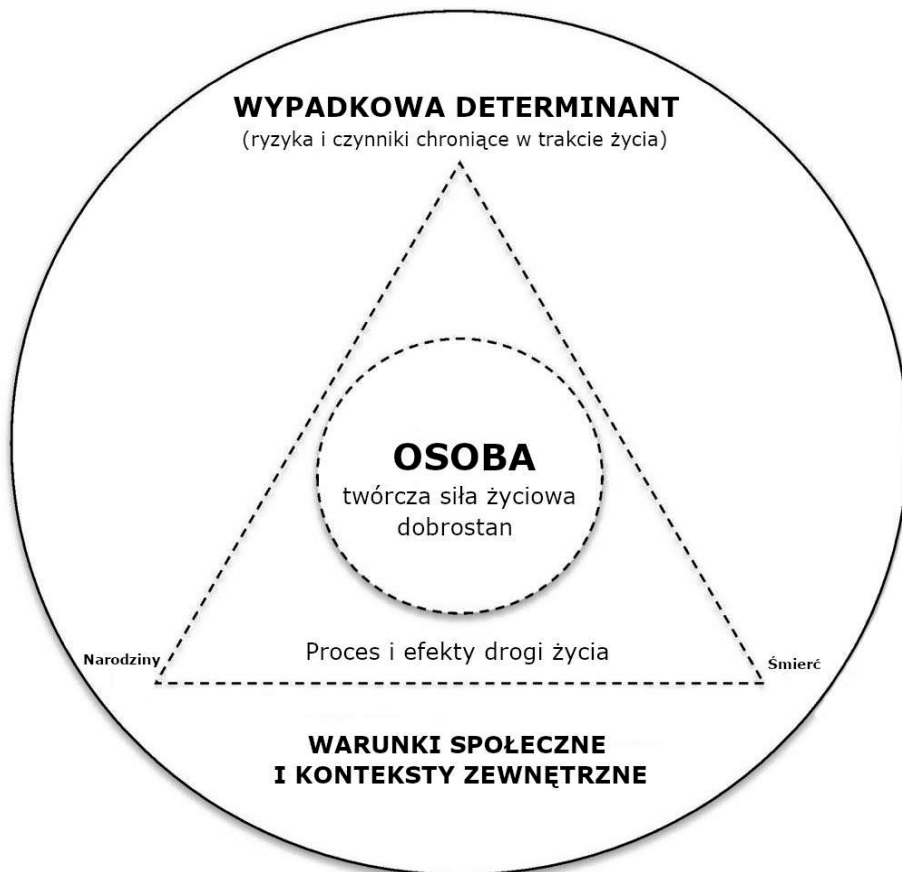
Badania wskazują, że na dobrostan wpływają wielopłaszczyznowe czynniki (patrz rys. 1).

⁷ Zob. J. Gilligan, *Violence: Reflections on our Deadliest Epidemic*, London 1999.

⁸ Zob. M. Wolińska, J. Michalski, *Poczucie sensu życia w procesie adaptacji do wolności. Studium antropologiczno-pedagogiczne*, Płock 2022.

⁹ Europejski program prac na lata 2020-2025: wspólne działania na rzecz lepszego zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia. Regionalne Biuro dla Europy, 2021; <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341657>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.

Rysunek 1. Model rozwoju i dobrostanu człowieka w kontekście profilaktyki i interwencji.



Źródło: opracowano na podstawie T. Maschi et al., *The High Cost of the International Aging Prisoner Crisis: Well-Being as the Common Denominator for Action*, *The Gerontological Society of America* 2012, nr 4.

W modelu tym osoba jawi się jako istota holistyczna, stanowiąca całość, jedność struktur fizycznej, psychicznej, duchowej i społecznej. Z punktu widzenia wychowania osadzonych do wolności istotne będzie to w tym zakresie, w jakim określone czynniki decydują o zachowaniu człowieka jako strukturalnej całości, ale także – w myśl koncep-

cji ekologicznej Urie Bronfenbrennera¹⁰, będącej koncepcją holistycznego człowieka umiejscowionego w czasie i przestrzeni – w jaki sposób i jakie oddziałują i mają na niego wpływ systemy zewnętrzne, w tym jednostki, grupy i społeczeństwo jako całość, ale także układ idei, światopoglądu, moralności oraz etyki, kształtujący w procesie socjalizacji świadomość człowieka.

Nawiązując do definicji Światowej Organizacji Zdrowia, można wskazać, że dobrostan zdrowia ma zasadnicze znaczenie dla jakości życia, umożliwiając ludziom doświadczać życia jako sensownego, pozwalając im być twórczymi i aktywnymi obywatelami¹¹. Kazimierz Dąbrowski, opierając się na swojej autorskiej koncepcji zdrowia psychicznego i rozwoju osobowości położył akcent na zjawisko dezintegracji pozytywnej, określając zdrowie nie tylko jako dobrostan, ale także jego chwilowy brak w celu wszechstronnego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego poprzez procesy dezintegracji pozytywnej i cząstkowej integracji wtórnej w kierunku całościowej integracji wtórnej¹². Autor zaobserwował, że rozwój osobowy, moralny i emocjonalny człowieka wymaga dezintegracji niższych jego struktur i integracji na wyższym poziomie, z wyższymi w hierarchii wartościami, a proces ten wiąże się z silnym niepokojem, zwątpieniem w siebie, cechami depresji, które kwestionują obecne bycie osoby, zmuszając ją, by poszukała nowych, nieużywanych dotąd rozwiązań¹³. Badacz stwierdził, że proces porzucenia dobrostanu jest niezbędny dla rozwoju osoby i ukuł termin, aby go opisać – dezintegracja pozytywna. Szczególnie nowatorskie w omawianym podejściu jest wskazanie na proces dezintegracji jako na zjawisko korzystne, bo prowadzące do rozwoju w kierunku osobowości, do motywacji do aktywnego osiągnięcia autonomicznej integracji (integracji wtórnej). Według Kazimierza Dąbrowskiego osobowość to „samouświadomiona, samowybrana, samopotwierdzona, samowychowująca się jedność podstawowych właściwości psychicznych, realizująca konkretny ideał indywidualny i społeczny”¹⁴. Podstawą dla rozwoju jest posiadany potencjał składający się z trzech czynników: wrodzonego potencjału biologicznego, wpływów środowiska

¹⁰ U. Bronfenbrenner, Toward an Experimental Ecology of Human Development, *American Psychologist* 1977, nr 32(7), s. 513n.

¹¹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2007, s. 391.

¹² K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979, s. 31.

¹³ K. Dąbrowski, *Personality Shaping. Through Positive Disintegration* (Introduction by O. Hobart Mowrer), s. I. 2015, s. 117n.

¹⁴ K. Dąbrowski, *Dezintegracja...*, *op. cit.*, s. 85.

społecznego oraz autonomicznych sił rozwojowych, określanych nie tylko jako siła woli, ale także bodziec motywujący do samostanowienia i twórczej ekspresji. To właśnie w rozwoju w kierunku pełnego człowieczeństwa, osiągania coraz wyższych wartości, osoba odnajduje sens swojego istnienia.

Teoria dezintegracji pozytywnej wskazuje, że kryzysy są nieodłącznym elementem życia, co więcej – stanowią warunek rozwoju człowieka. Już Friedrich Nietzsche wskazywał na potencjał sytuacji trudnych: „To, co mnie nie zabije, uczyni mnie silniejszym”¹⁵, a Viktor Frankl dostrzegał w cierpieniu okazję do odkrycia głębszego sensu w życiu¹⁶. Kazimierz Dąbrowski rozwinął te myśli w teorię, której punktem centralnym uczynił kryzysy, stanowiące zasadniczy element rozwoju osoby w kierunku uzyskania podmiotowej autonomii i pozytywnej integracji ze światem. Poszczególne wymiary ludzkiego rozwoju opisują w przestrzeni kontinuum właściwości osoby prawidłowo bądź wadliwie przystosowanej. Powstanie zaburzeń charakterystycznych dla niedojrzałej osobowości jest wynikiem bezradności i braku psychicznej odporności, które spowodowały, że osoba nie poradziła sobie z kryzysem, a traumatyczne zdarzenia ze względu na brak potencjału rozwojowego wywołały długotrwałe negatywne skutki w postaci dezintegracji negatywnej¹⁷. Osobę niedostosowaną społecznie można scharakteryzować zatem jako tę, „w odniesieniu do której dominują procesy regresywne (fiksacja rozwoju), naturalny prymitywizm wartościowania (wartości niższego rzędu i niezdolność rozwiązania kryzysu w wartościowaniu oraz niezdolność do odrzucania gratyfikacji), poczucie niestabilności, zależność od wewnętrznych popędów i negatywnych zewnętrznych nacisków, niesamodzielność, niepewność i chwiejność, dezintegracja psychiczna na poziomie prymitywnym lub integracja pierwotna, dominacja kontroli zewnętrznej (najwyżej heteronomicznej), poczucie beznadziejności, związane z niską jakością życia, nadmierny lęk lub deficyt lęku, brak harmonii wewnętrznej, brak odpowiedzialności za własne zachowania i niedostatek refleksyjnej samoświadomości, reaktywność i impulsywność działania, problemy z samoakceptacją, brak poczucia winy, bierność (odtwórczość, pasywność) lub aktywność destrukcyjna”¹⁸.

¹⁵ F. Nietzsche, *The Anti-Christ, Ecce Homo, Twilight of the Idols, and other writings*, New York 2005, s. 157.

¹⁶ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2017, s. 111n.

¹⁷ K. Dąbrowski, *Dezintegracja...*, *op. cit.*, s. 12n.

¹⁸ E. Wysocka, *Diagnoza pozytywna w resocjalizacji: model teoretyczny i metodologiczny*, Katowice 2015, s. 91n.

O pozytywnym bądź negatywnym charakterze dezintegracji decydują w znacznej mierze czynniki środowiskowe i społeczno-kulturowe, a dezintegracja negatywna jest często skutkiem braku wsparcia społecznego w pokonywaniu naturalnych problemów rozwojowych, co nie przesądza – w ocenie Kazimierza Dąbrowskiego – o jej negatywnym charakterze w późniejszych okresach, nie przekreślając uczenia się przez osobę podejmowania skutecznych i społecznie akceptowalnych działań¹⁹.

Aby doświadczenie uwięzienia stało się impulsem rozwojowym, a nie traumatycznym i negatywnie wpływającym na bycie osoby, w myśl założeń koncepcji Kazimierza Dąbrowskiego istotne jest posiadanie odporności psychicznej (*mental toughness*), stanowiącej potencjał rozwojowy. Odporność psychiczna bywa różnie definiowana. Najczęściej wskazuje się na elementy składowe odporności psychicznej. Wymienia się: radzenie sobie z presją i z zakłóceniami w relacjach z innymi i w okolicznościach życia, wysoki poziom zaufania do własnych możliwości, znajdowanie możliwości samorozwoju w każdym nowym wyzwaniu (dostrzeganie wyzwań, nie zagrożeń), motywacja do stawiania sobie celów i skuteczność w ich realizacji²⁰. Szczególnie istotna w budowaniu odporności psychicznej jest rezyliencja (*resiliense*), więc prężność osoby, prezentowana w sytuacji ryzyka psychospołecznego w postaci przyjęcia odpowiedzialności za sytuację i podjęcie wyzwania. Odporność psychiczna stanowi także potężny potencjał prorozwojowy w koncepcji salutogenetycznej Aarona Antonovsky'ego. Badacz do uogólnionych zasobów odpornościowych, więc warunkujących utrzymanie dobrego stanu zdrowia lub jego przywrócenie w szczególności zaliczył: zasoby materialne, wiedzę i inteligencję, tożsamość ego, strategie radzenia sobie, wsparcie społeczne, zaangażowanie i spójność z własnymi korzeniami kulturowymi, czynności rytualne, religię i filozofię, profilaktyczną orientację zdrowotną oraz stan umysłu jednostki²¹. Czynnikiem nadrzędnym dla dobrostanu jest w ocenie Antonovsky'ego poczucie koherencji – więc całościowa orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim ma on poczucie pewności, że bodźce napływające ze środowiska wewnętrznego i ze-

¹⁹ K. Dąbrowski, *Dezintegracja...*, *op. cit.*, s. 12n.

²⁰ D. Strycharczyk, P. Clough, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, przekład S. Pikiel, Gdańsk 2017, s. 37; D. Strycharczyk et al., *Developing Mental Toughness: strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations*, London 2021, s. 15n.

²¹ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa 1995.

wnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; człowiek posiada ponadto wystarczająco dostępne zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce, pozwalają mu na radzenie sobie w życiu, w tym radzenie sobie w sytuacjach trudnych²².

Dotychczasowe rozważania pozwalają na wnioskowanie, że dobrostan jest uwarunkowany wieloczynnikowo: wpływa na niego posiadanie pozytywnej perspektywy, unikanie porównań społecznych i negatywnej samooceny, optymizm czy poczucie skuteczności. Stosowanie określonych sposobów radzenia sobie oraz dążenie do celów zgodnych z osobistymi wartościami, motywami i zainteresowaniami okazują się także istotne dla dobrostanu²³.

Wpływ uwięzienia na dobrostan osób przebywających w izolacji penitencjarnej badany był dotąd głównie poprzez wskaźniki złego samopoczucia, takie jak: lęk, depresja, stres pourazowy, poczucie braku bezpieczeństwa, niska samoocena, samotność i zachowania autodestrukcyjne²⁴. Badania te wskazywały, że dobrostan obniża się podczas pobytu w więzieniu, najmocniej w krótkim czasie po znalezieniu się w instytucji penitencjarnej²⁵. Dobrostan poprawia się po wyjściu na wolność, jednak nie wraca już do poziomu sprzed osadzenia. Przy karach długoterminowych następuje także poprawa dobrostanu w warunkach penitencjarnych. Osadzeni przyzwyczajają się do warunków tam panujących i uczą się życia w tej przestrzeni. Niemniej badacze zaobserwowali, że znaczne obniżenie dobrostanu ma miejsce i najsilniej destrukcyjnie wpływa na osobowość osób wielokrotnie odbywających kary krótkoterminowego uwięzienia²⁶.

W niniejszym opracowaniu dobrostan osadzonych przeanalizowany zostanie ze względu na dwa kluczowe czynniki, stanowiące zasoby rozwojowe osoby: radzenie sobie oraz aspiracje i cele. Wybór ten podykto-

²² *Ibidem*, s. 34.

²³ Zob. R. Estes, M. Sirgy, *The pursuit of human well-being: The untold global history*, Dordrecht 2017.

²⁴ S. Listwan et al., *Victimization, social support, and psychological well-being. A study of recently released prisoners*, *Criminal Justice and Behavior* 2010, nr 37(10), s. 1140–1159.

²⁵ Między innymi wyniki badań Stephena Wormitha wskazują, że wczesna faza uwięzienia jest najbardziej stresująca, a z czasem więźniowie wykazują lepsze przystosowanie psychologiczne i dobrostan. Dłuższy pobyt w jednostce penitencjarnej wiązał się jednak ze zwiększoną identyfikacją z innymi osadzonymi i zachowaniami przestępczymi. J. S. Wormith, *Controversy Over the Effects of Long-Term Incarceration*, *Canadian Journal of Criminology* 1984, nr 26, s. 423–437.

²⁶ E. Gullone et al., *Coping styles and prison experience as predictors of psychological well-being in male prisoners*, *Psychiatry, Psychology and Law* 2000, nr 7(2), s. 170–181.

wany został zbadanym silnym związkiem między wskazanymi predyktorami a dobrostanem zdrowia²⁷.

3. „Radzenie sobie” w sytuacji deprivacyjnej

Instytucje penitencjarne w znacznym stopniu ograniczają zaspokajanie potrzeb człowieka. Funkcjonowanie oznacza bycie czynnym, aktywnym w realizacji osobistych i społecznych funkcji²⁸. Izolacja natomiast, będąc nieodłącznym elementem kary pozbawienia wolności, może być uznana za przeciwstawną aktywnościom ukierunkowanym na zaspokojenie potrzeb i realizacji celów. Izolacja związana jest bowiem z deprivacją jednocześnie wielu różnych ludzkich potrzeb. Ich następstwem może być uruchomienie mechanizmu frustracja – agresja²⁹, społeczno-psychiczny infantylnizm³⁰, także – utrata sensu własnej egzystencji³¹. Różne opisy można zastosować do zaprezentowania sytuacji trudnych. Zawsze jednak wiązać się one będą z wystąpieniem przynajmniej jednego z trzech obszarów przeszkód: zakłóceniem zwykłej aktywności osoby; zakłóceniem zaspokojenia potrzeb, dążeń i ważnych wartości; pojawieniem się przykrych emocji i stanów napięcia³². Kara pozbawienia wolności należy do tych sytuacji trudnych, które zakłócają wszystkie trzy obszary funkcjonowania osoby: warunki życia w zakładzie karnym odbiegają od naturalnego miejsca życia człowieka, stąd zakłócają codzienną aktywność osoby; ograniczenie możliwości samodecydowania oraz realizacji ważnych społecznych ról i kontaktów zakłóca zaspokojenie istotnych potrzeb, oraz wywołuje stan znacznego psychologicznego napięcia, które stawia osobę przed koniecznością przyjęcia określonej postawy wobec zmienionej rzeczywistości oraz podjęcia działań przywracających stan równowagi.

Utrata znaczenia własnej egzystencji nader często koreluje z deprivacją zdolności temporalnych, z osamotnieniem i nudą. Wszyscy osadzeni muszą zmagać się z upływem czasu, który płynie dla nich inaczej niż na wolności. Czas jest istotą uwięzienia jako kary ujętej w perspek-

²⁷ Zob. *ibidem*.

²⁸ A. Lewicki, *Psychologia kliniczna*, Warszawa 1978, s. 30.

²⁹ S. Waligóra, *Funkcjonowanie człowieka w warunkach izolacji więziennej*, Poznań 1974.

³⁰ A. Głotoczkin, W. Pirożkow, *Stan psychiczny człowieka pozbawionego wolności*, *Gazeta Penitencjarna* 1973, nr 174, s. 3.

³¹ I. O'Donnell, *Prisoners, Solitude, and Time*, Oxford 2014, s. 266.

³² M. Tyszkowa, *Odporność psychiczna*, (w:) W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa 1997, s. 477.

tywie biograficznej. Współczesne więzienie rodzi problemy wykraczające poza te z wcześniejszych wieków, częściowo z powodu dłuższego czasu tam spędzanego (dłuższe kary pozbawienia wolności, kara dożywotniego więzienia jest dłuższa ze względu choćby na czas życia przeciętnego człowieka), częściowo w związku z większą intensywnością życia towarzyskiego i szybkością funkcjonowania na wolności w przestrzeni przyspieszonego rytmu życia oraz wstrząsów historii (życie, które było określone przez zobowiązania rodzinne i szereg aktywności, w tym zawodowych, z dnia na dzień staje się stagnacją). Pitirim Sorokin i Robert Merton w swojej koncepcji „czasu społecznego” podkreślali znaczenie zjawisk społecznych oraz relacji między nimi jako środków posiadających pierwszeństwo w subiektywnym określaniu czasu przed desygnatami czasu astronomicznego. W ich ocenie „czas społeczny” wyraża zmianę lub przepływ zjawisk społecznych w odniesieniu do innych wydarzeń, stanowiąc dla nich punkty odniesienia³³. Ma silny wymiar jakościowy, bo dostrzegalny jest związek z przekonaniami i zwyczajami wspólnymi dla danej grupy i służy ujawnianiu rytmów jej funkcjonowania. Można postawić hipotezę, że czas społeczny jest istotny w grupie osadzonych ze względu na ich brak mobilności przestrzennej, względną jednorodność pochodzenia społecznego oraz wewnętrznego zróżnicowania, oraz niedostatek możliwości interakcji z innymi grupami. Osadzeni odmierzają czas poprzez odniesienie do wydarzeń, a nie tylko poprzez nagromadzenie dni kalendarzowych. Przybycie nowego strażnika, rozmowa z psychologiem, rozprawa apelacyjna, wydarzenie kulturalne, to są znaczniki czasu, kotwice czasowe, wokół których można zbierać wspomnienia. Ich dokładne umiejscowienie w kalendarzu czy też rzeczywisty czas trwania nie mają większego znaczenia. Ponieważ osoby odbywające wyrok w zakładzie karnym mają mocno ograniczony repertuar działalności społecznej, które mogą uznać za ważne, wyzwaniem jest dla nich określenie kotwic czasu społecznego w odniesieniu do czasu zegarowego, w oparciu o który wydawane są wyroki i odbywana jest kara izolacyjna.

Osadzeni, którzy opanowali sztukę życia, mają świadomość, że w sytuacji, gdy ich podstawowe potrzeby przetrwania, takie jak schronienie, jedzenie i bezpieczeństwo (nawet jeśli nie da się wyeliminować zagrożeń dla integralności) zostaną zaspokojone, zaczynają poszukiwać sensu i znaczenia podejmowanych w życiu decyzji i zadań. Czas osadzenia mogą wykorzystać na rozwój, także w kierunku odstąpienia od przestęp-

³³ P. A. Sorokin, R. K. Merton, Social Time: A Methodological and Functional Analysis, *American Journal of Sociology* 1937, nr 5(42), s. 618.

czości. Jednak konformizm i bierność, wyuczone często w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności, utrudniają skazanym samostanowienie i pełnienie społecznych ról, rozciągając się także w przestrzeń temporalną po opuszczeniu więzienia³⁴.

„Radzenie sobie” odgrywa ważną rolę w dobrostanie. Oznacza stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie ludzie podejmują, by poradzić sobie z codziennymi wymaganiami, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby³⁵. Jest zatem celowym wysiłkiem podjętym w wyniku oceny sytuacji jako stresującej.

Skuteczność radzenia sobie jest kwestią złożoną, bo zależy od wielu czynników, takich jak kontekst, w którym się pojawia, czy poziom kontrolowania zdarzenia. Różne strategie radzenia sobie nie są z natury dobre lub złe. Ich skuteczność zależy raczej od sytuacji³⁶. Na przykład, w sytuacji negatywnego wydarzenia, którego nie można zmienić, takiego jak śmierć bliskiej osoby, optymalne może być radzenie sobie skoncentrowane na unikaniu. Jednak stosowanie takiej strategii w sytuacji, gdy możliwe jest rozwiązywanie problemów, może prowadzić do pogorszenia dobrostanu psychicznego. Istnieją jednak pewne strategie, które są częściej skuteczne, w większym stopniu redukują stres i są bardziej konstruktywne niż inne.

Strategie ukierunkowane na zmianę sytuacji, takie jak radzenie sobie z rozwiązywaniem problemów oraz te, które polegają na zmianie percepcji sytuacji, np. strategie akceptacji i pozytywnego przewartościowania, wiążą się z większym dobrostanem. Natomiast radzenie sobie poprzez unikanie jest negatywnie związane z dobrostanem³⁷.

Badania dobrostanu osadzonych, realizowane w przeciągu ostatnich 20 lat wskazują, że dostosowanie się do życia więziennego, które w dużym stopniu zależy od radzenia sobie, jest pozytywnie związane z dobrostanem w więzieniu³⁸. Funkcjonowanie w przestrzeni peniten-

³⁴ Zob. A. Bałandynowicz, Dehumanizacja kary pozbawienia wolności, (w:) S. Przybyliński (red.), Niebanalny wymiar resocjalizacji penitencjarnej. Heurystyczny wymiar ludzkiej egzystencji, Toruń 2010, s. 13n.

³⁵ R. S. Lazarus, S. Folkman, Stress, appraisal, and coping, New York 1984, s. 12n.

³⁶ *Ibidem*.

³⁷ M. Wolgast, L. G. Lundh, Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2017, nr 39, s. 119.

³⁸ J. Picken, The coping strategies, adjustment and well-being of male inmates in the prison environment, *Internet Journal of Criminology* 2012, s. 23.

cyjnej jest niemal całkowicie regulowane przez normy zewnętrzne, stąd przejęcie kontroli, będące istotną strategią radzenia sobie w świecie, w przestrzeni penitencjarnej jest bardzo ograniczone. Dlatego w kontekście więziennym strategii radzenia sobie najbardziej odpowiednie dla dobrostanu to te, które są ukierunkowane na modyfikację postrzegania problemu. „Tylko pod ciosami młota losu, w ogniu cierpienia, życie wykuwa swój kształt i formę” – zauważa Viktor Frankl³⁹. Wobec swoich doświadczeń i swojego losu człowiek może ustosunkować się w różnoraki sposób. Może, wbrew odczuwanemu dyskomfortowi emocjonalnemu i świadomości jego potencjalnego spotęgowania, być ukierunkowany na poszukiwanie prawdy, sensu, znaczeń i wartości. Może także, w ramach wolności wyboru, odsunąć od siebie wszelkie treści, które dostarczają egzystencjalnego lęku, na rzecz chwilowego poczucia bezpieczeństwa i przyjemności płynącej z odczuwania życia jako nieskomplikowanego fenomenu ukierunkowanego na realizację naturalnych potrzeb. Podobnie jak w próbach populacji ogólnej, stosowanie przez więźniów radzenia sobie poprzez unikanie jest negatywnie związane z ich dobrostanem⁴⁰.

Unikanie jako strategia radzenia sobie w przestrzeni penitencjarnej ma związek z przystosowywaniem się osadzonego do wartości, norm i wzorów zachowania, charakterystycznych dla „drugiego życia”, życia zakładowego, zatem z mechanizmem prizonizacji. Osadzony w ramach takiego przystosowania utrwała w sobie nieakceptowane społecznie wzory zaspokajania potrzeb oraz antyspołeczny system normatywny. W takiej sytuacji traci się sens odbywanej kary. Prizonizacja pozostaje w sprzeczności z procesem i celami resocjalizacji, jest autodestrukcyjna w kontekście myślenia o sytuacji osoby w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności, ale także procesu readaptacji społecznej.

W realizowanych przez autora niniejszej pracy badaniach biograficznych osadzonych najsilniejszym źródłem radzenia sobie w przestrzeni penitencjarnej i wynikającego z niego dobrostanu było wsparcie społeczne⁴¹. Możliwość wizyt bliskich, rozmów telefonicznych i z wykorzystaniem technik audiowizualnych, także korespondencji pisemnej i otrzymywania i przekazywania paczek były dla osadzonych

³⁹ V. E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, New York 1986, s. 89.

⁴⁰ P. Mefoh et al., *Relationship between coping strategies and psychological wellbeing of Enugu (Nigerian) prison inmates*, *European Journal of Social Sciences* 2015, nr 47, s. 270–277.

⁴¹ M. Wolińska, J. Michalski, *op. cit.*

kotwicą porządkującą czas, ale także źródłem poczucia ciągłości biografii życia, także wyznacznikiem jego znaczenia. Badani, ze względu także na dążenie do podtrzymania i naprawy ważnych więzi społecznych, deklarowali chęć zmiany własnego życia i w konsekwencji odstąpienie od działalności przestępczej. Z innych badań wynika, że wsparcie ze strony personelu więziennego⁴², kapelana więziennego⁴³ lub ze strony innych osadzonych⁴⁴ jest pozytywnie związane z dobrostanem osadzonych. Wymienione badania pozwalają także na wnioskowanie, że twórcze, konstruktywne radzenie sobie w przestrzeni deprywacji, jest dobrym prognostykiem twórczego i konstruktywnego radzenia sobie w przestrzeni wolnościowej.

4. Aspiracje i cele

Jak wskazano, oprócz radzenia sobie w świecie, istotny wpływ na dobrostan osoby mają aspiracje oraz realizacja celów. Badacze analizujący związek między celami a dobrostanem stwierdzają, że poczucie własnej skuteczności⁴⁵, optymizm w osiąganiu celów⁴⁶, oraz posiadanie środków do osiągnięcia celów⁴⁷ wiążą się ze zwiększoną produktywnością, subiektywnym dobrostanem i zdrowiem fizycznym. Inne badania wykazały, że związki pomiędzy celami a dobrostanem zależą również od treści realizowanego celu: niektóre cele wspierają dobrostan ze względu na ich zgodność z wewnętrznymi potrzebami psychologicznymi, bądź ze względu na zewnętrzne wsparcie dla tych celów uzyskane od środowiska społecznego, także ze względu na możliwość ich realizacji⁴⁸.

⁴² A. van der Laan, V. Eichelshelm, Juvenile adaptation to imprisonment: Feelings of safety, autonomy and wellbeing, and behaviour in prison, *European Journal of Criminology* 2013, nr 10(4), s. 424–443.

⁴³ K. Pierzchała, Resocjalizacyjna rola kapelana więziennego w polskim systemie penitencjarnym. Analiza pedagogiczna, Toruń 2012.

⁴⁴ K. Porębska, Wsparcie społeczne w warunkach izolacji jako wyznacznik skutecznej readaptacji, *Probacja* 2009, nr 2.

⁴⁵ A. Bandura, Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems, (w:) L. Pervin (red.), *Goal concepts in personality and social psychology*, Hillsdale 1989, s. 19–85.

⁴⁶ M. F. Scheier, C. S. Carver, Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology* 1985, nr 4(3), s. 219–247.

⁴⁷ E. A. Locke, Goal setting and productivity under capitalism and socialism, (w:) Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation*, Lublin 1994, s. 157–170.

⁴⁸ T. Kasser, Aspirations and Well-Being in a Prison Setting, *Journal of Applied Social Psychology* 1996, nr 26, s. 1367–1377.

Badania m.in. Tima Kasserego⁴⁹ pozwalają na wnioskowanie, że aspiracje więźniów i dążenie do realizacji określonych celów pozytywnie koreluje z dobrostanem w sytuacji, gdy treść celów wspierana była w środowisku więziennym. Realizacja celów niewspieranych w przestrzeni penitencjarnej (samoakceptacja, przynależność) nie wiązała się ze wzrostem dobrostanu. Wyniki te są szczególnie interesujące, jeśli weźmiemy pod uwagę, że aspiracje do samoakceptacji i przynależności były pozytywnie skorelowane z dobrostanem w próbach nastolatków i osób dorosłych nieodbywających kary więzienia.

W przywołanych badaniach, do celów wspieranych przez środowisko penitencjarne zaliczono w szczególności sprawność fizyczną. Fakt, że sprawność fizyczna była celem powiązaniem z dobrostanem jest zgodny z hierarchią potrzeb w koncepcji Abrahama Masłowa⁵⁰. Oznacza to, że w środowisku, w którym wiele potrzeb rozwojowych prawdopodobnie nie zostanie zaspokojonych – jak przewiduje Masłow – ludzie będą silnie koncentrować się na potrzebach braku, związanych w pierwszej kolejności z potrzebami fizjologicznymi. Podobnie zaobserwowano, że w krajach słabiej rozwiniętych pod względem gospodarczym, silnym predyktorem dobrostanu zdrowia był stopień, w jakim kraj ten pozwalał na zaspokojenie potrzeb o charakterze fizycznym⁵¹.

Przywołane badanie, w połączeniu z innymi źródłami, pozwalają na przypuszczenie, że w środowiskach deprywacyjnych, w których istnieje niewiele możliwości realizacji potrzeb rozwojowych oraz potrzeb braku wyższego rzędu, nawiązując do koncepcji Abrahama Masłowa, dobrostan jest wyższy, gdy osoby skupiają się na swoim zdrowiu fizycznym. W przeprowadzonym przeze mnie badaniu osadzonych z wykorzystaniem wywiadu narracyjnego⁵², cele wskazywane przez badanych także nie nawiązywały do potrzeb wyższego rzędu. Związane były z dążeniem do przywrócenia równowagi i redukcji napięcia. W biograficznych opowieściach osadzonych nie było dużych tęsknot i aspiracji. Ponadto nawet małe tęsknoty po długim oczekiwaniu ich spełnienia zdecydowanie malały u badanych, a ich zasadność podawana była w wątpliwość. Większość badanych w swoich opowieściach biograficznych ujawniła determinującą ich życie chęć zachowania zdrowia i tężyzny fizycznej, a także posiada-

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ A. Masłow, *Motywacja i osobowość*. Warszawa 1990.

⁵¹ E. Diener et al., Factors predicting the subjective well-being of nations, *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, nr 69, s. 851–864.

⁵² Zob. M. Wolińska, J. Michalski, *op. cit.*

nie dóbr materialnych, mających warunkować zadowolenie z życia i subiektywne poczucie szczęścia.

Internalizacja materialistycznych orientacji ma związek ze ścieżką „socjalizacyjną”, powiązaną z ekspozycją na materialistyczne wzorce i wartości, ale także z niewystarczającym zasobem bodźców interpersonalnych, takich jak miłość i przywiązanie⁵³. W narracjach udostępnionych przez badanych osadzonych, większość interioryzowanych przez nich norm i wartości materialistycznych miała związek z przestrzenią pozarodzinną, z podwórkiem, z „rogami ulicy”. Można stąd podejrzewać – biorąc także pod uwagę, że osadzeni zasobni finansowo stanowią grupę mającą obecnie znaczący, także deformujący, wpływ na pozostałych osadzonych⁵⁴ – że aspiracje materialistyczne były dodatkowo wspierane przez współosadzonych w przestrzeni penitencjarnej.

Przywołane już badania wskazują także, że długotrwałość kary izolacyjnej wiąże się z mniejszym przywiązaniem do stawiania przed sobą celów i motywacji do ich realizacji, a także z tendencją do ograniczania aspiracji do tych związanych ze zdrowiem i relacjami z osobami bliskimi (np. „Żeby dożyć, żeby wyjść”). Kary krótkoterminowe w sposób istotny nie zakłócały dążeń badanych do realizacji ważnych celów. Nie zaobserwowano natomiast wpływu duchowości osoby na dobrostan – niemniej wniosek ten może nie być uprawniony ze względu na zbyt wąski obszar prowadzonych badań.

Konieczne jest w tym miejscu dodanie pewnego zastrzeżenia. Badani nadają cel także sytuacji uwięzienia, nadają mu osobistą wartość, mimo że nie mieli wpływu na ten aspekt swojego życia, w każdym razie nie mieli go bezpośrednio. Cierpienie, którym niewątpliwie jest uwięzienie, podobnie jak cierpienie wywołane chorobą czy życiowym niepowodzeniem, także może generować cel, często poprzedzony głęboką refleksją bądź wsparciem doradczym. W przypadku badanych osadzonych takim celem było zatrzymanie się, refleksja nad własnym życiem i wdrożenie zmiany. Doświadczenia kliniczne (m.in. Viktora Frankla⁵⁵) wskazują, że wygenerowanie celu, nawet dla czegoś, co już się wydarzyło, jest psychologicznie korzystne. Wpływa korzystnie na dobrostan zdrowia i pomaga osobom odzyskać spokój w obliczu przeciwności. Dzieje się tak nie dlatego, że cierpienie ulega pomniejszeniu czy zniwelowaniu, ale dlatego

⁵³ Zob. A. Rindfleisch et al., Family structure, materialism, and compulsive consumption, *Journal of Consumer Research* 1997, nr 23, s. 321.

⁵⁴ Zob. S. Przybyliński, *Podkultura więzienna – wielowymiarowość rzeczywistości penitencjarnej*, Kraków 2007.

⁵⁵ V. E. Frankl, *The Doctor...*, *op. cit.*

go, że osoba jest w stanie zidentyfikować cel, któremu ono służy, a więc przyjąć je jako mające, tak czy inaczej, sens.

Konkludując, w przestrzeniach, które oferują niewiele możliwości rozwojowych i zmuszają osoby do tłumienia celów odzwierciedlających typowo zdrowe potrzeby, także te wyższego rzędu, dążenie do celowościowego zorientowania własnego życia najwyraźniej prowadzi raczej do dystresu niż do zdrowia. Jednak osoby mogą realizować cele wspierane przez środowisko, które także mogą zapewnić im dobrostan. Istnieje jednak prawdopodobieństwo, że cele te będą niewystarczające dla utrzymania dobrostanu przez długi czas. Pozostawianie osoby przy celach związanych jedynie z potrzebami fizjologicznymi może znacznie ograniczać jej generalne aspiracje i jej motywację do realizacji zamierzeń. Środowisko może jednak przyczynić się do wzrostu dobrostanu osób, choćby poprzez umożliwianie realizacji celów wykraczających poza sferę potrzeb podstawowych, np. związanych z edukacją bądź wspieraniem innych.

5. Podsumowanie

Aby funkcjonowanie instytucji penitencjarnych było racjonalne i uzasadnione czymś więcej niż magazynowaniem niepoprawnych i zagrażających społeczeństwu osób, karanie uwięzieniem i funkcjonowanie zakładów karnych powinno opierać się na zrozumieniu tego, jak uwięzienie wpływa na przebywające w nim osoby. Współczesność obfituje w badania z zakresu penitencjarystyki, niemniej ideał projektowania zakładów karnych na podstawie empirycznych dowodów wskazujących skutki uwięzienia jest wciąż niewystarczający, o czym świadczą choćby wciąż wysokie wskaźniki powrotności do przestępstwa, a także autodestrukcyjne zachowania osadzonych. Więcej niż półtora wieku temu Florence Nightingale⁵⁶ twierdziła, że pierwszą zasadą szpitala powinno być nieszkodzenie chorym. Rozszerzenie tej zasady na inne obszary życia społecznego, w tym związane z karą pozbawienia wolności, wydaje się uzasadnione i potrzebne. Celowi temu służą także badania nad tym, jak zakłady penitencjarne wpływają na swoich beneficjentów. Jednym z obszarów tego wpływu jest dobrostan zdrowia, który warunkuje nie tylko aktualnie subiektywnie odczuwane samopoczucie osadzonego, ale także – w pewnych okolicznościach – warunkuje odstępstwo od przestępczości.

⁵⁶ F. Nightingale, *Notes on Hospitals*, London 1859.

Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, nawiązując do teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego, że pewne zaburzenia dobrostanu związane z uwięzieniem nie muszą generować skutków o charakterze niesprzyjającym, nie muszą być nieprzystosowawcze. Jak przekonuje także przykład życia Viktora Frankla, przetrwanie deprywacyjnych warunków może ostatecznie przynieść zwycięstwo nad złem i swoimi słabościami. Uogólnione zasoby odpornościowe człowieka, powodujące większą jego odporność, prowadząc w konsekwencji do dobrostanu, powstają w toku dojrzewania i uczenia się osoby, także przewycięzania trudności. Potrzeba jednak zrewidowania zasad karania i działania zakładów karnych, by zminimalizować prawdopodobieństwo szkodliwego ich wpływu na osadzonych oraz zjawisko powrotu do przestępczości.

Bibliografia

1. Antonovsky A., Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować? Warszawa 1995.
2. Bałandynowicz A., Psychodegradacja osobowości oraz defaworyzacja, ekskluzja i wykluczenie społeczne recydywistów następstwem nieracjonalnego i relikтового systemu sprawiedliwości karnej opartej na paradygmacie izolacji przestrzennej, (w:) W. Zalewski (red.), Długoterminowe kary pozbawienia wolności w teorii i praktyce, Gdańsk 2015.
3. Bałandynowicz A., Dehumanizacja kary pozbawienia wolności, (w:) S. Przybyliński (red.), Niebanalny wymiar resocjalizacji penitencjarnej. Heurystyczny wymiar ludzkiej egzystencji, Toruń 2010.
4. Bandura A., Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems, (w:) L. Pervin (red.), Goal concepts in personality and social psychology, Hillsdale 1989.
5. Bronfenbrenner U., Toward an Experimental Ecology of Human Development, *American Psychologist* 1977, nr 32(7).
6. Dąbrowski K., *Personality Shaping. Through Positive Disintegration* (Introduction by O. Hobart Mowrer), 2015.
7. Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979.
8. Diener E. et al., Factors predicting the subjective well-being of nations, *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, nr 69.

9. Duguid S., *Can Prisons Work? The prisoner as object and subject in modern Corrections*, Toronto 2000.
10. Estes R., Sirgy M., *The pursuit of human well-being: The untold global history*, Dordrecht 2017.
11. Europejski program prac na lata 2020–2025: wspólne działania na rzecz lepszego zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia. Regionalne Biuro dla Europy, 2021; <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341657>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.
12. Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2017.
13. Frankl V. E., *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, New York 1986.
14. Gilligan J., *Violence: Reflections on our Deadliest Epidemic*, London 1999.
15. Głotoczkin A., Pirożkow W., Stan psychiczny człowieka pozbawionego wolności, *Gazeta Penitencjarna* 1973, nr 174.
16. Gullone E. et al., Coping styles and prison experience as predictors of psychological well-being in male prisoners. *Psychiatry, Psychology and Law* 2000, nr 7(2).
17. Kasser T., Aspirations and Well-Being in a Prison Setting, *Journal of Applied Social Psychology* 1996, nr 26.
18. Laan van der A., Eichelsheim V., Juvenile adaptation to imprisonment: Feelings of safety, autonomy and wellbeing, and behaviour in prison, *European Journal of Criminology* 2013, nr 10(4).
19. Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal, and coping*, New York 1984.
20. Lewicki A., *Psychologia kliniczna*, Warszawa 1978.
21. Listwan S. et al., Victimization, social support, and psychological well-being. A study of recently released prisoners, *Criminal Justice and Behavior* 2010, nr 37(10).
22. Locke E.A., Goal setting and productivity under capitalism and socialism, (w:) Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation*, Lublin 1994.
23. Makarewicz J., *Kodeks karny z komentarzem*, Lwów 1938.
24. Maschi T. et al., The High Cost of the International Aging Prisoner Crisis: Well-Being as the Common Denominator for Action, *The Gerontological Society of America* 2012, nr 4.

25. Maslow A., *Motywacja i osobowość*. Warszawa 1990.
26. Mefoh P. et al., Relationship between coping strategies and psychological wellbeing of Enugu (Nigerian) prison inmates, *European Journal of Social Sciences* 2015, nr 47.
27. Nietzsche F., *The Anti-Christ, Ecce Homo, Twilight of the Idols, and other writings*, New York 2005.
28. Nightingale F., *Notes on Hospitals*, London 1859.
29. O'Donnell I., *Prisoners, Solitude, and Time*, Oxford 2014.
30. Picken J., The coping strategies, adjustment and well-being of male inmates in the prison environment, *Internet Journal of Criminology*, 2012.
31. Pierzchała K., *Resocjalizacyjna rola kapelana więziennego w polskim systemie penitencjarnym. Analiza pedagogiczna*, Toruń 2012.
32. Porębska K., *Wsparcie społeczne w warunkach izolacji jako wyznacznik skutecznej readaptacji*, *Probacja* 2009, nr 2.
33. Przybyliński S., *Podkultura więzienna – wielowymiarowość rzeczywistości penitencjarnej*, Kraków 2007.
34. Rindfleisch A. et al., Family structure, materialism, and compulsive consumption, *Journal of Consumer Research* 1997, nr 23.
35. Scheier M. F., Carver C.S., Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology* 1985, nr 4(3).
36. Sorokin P. A., Merton R. K., Social Time: A Methodological and Functional Analysis, *American Journal of Sociology* 1937, nr 5(42).
37. *Statystyka roczna (lata 2001–2021)*, Służba więzienna, <https://www.sw.gov.pl/strona/statystyka-roczna>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.
38. Strycharczyk D. et al., *Developing Mental Toughness: strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations*, London 2021.
39. Strycharczyk D., Clough P., *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, przekład S. Pikiel, Gdańsk 2017.
40. Tedeschi R. G. et al., *Posttraumatic Growth. Theory, Research, and Applications*, New York 2018.
41. Tyszkowa M., *Odporność psychiczna*, (w:) W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa 1997.

42. Waligóra S., Funkcjonowanie człowieka w warunkach izolacji więziennej, Poznań 1974.
43. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa 2007.
44. Wolgast M., Lundh L. G., Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2017, nr 39.
45. Wolińska M., Michalski J., Poczucie sensu życia w procesie adaptacji do wolności. Studium antropologiczno-pedagogiczne, Płock 2022.
46. Wormith J. S., Controversy Over the Effects of Long-Term Incarceration, *Canadian Journal of Criminology* 1984, nr 26.
47. Wysocka E., Diagnoza pozytywna w resocjalizacji: model teoretyczny i metodologiczny, Katowice 2015.
48. Zarejestrowane przestępstwa według kategorii wykroczeń – dane policyjne, Eurostat, <https://ec.europa.eu/eurostat>; dostęp dnia 8 sierpnia 2022 r.

Health well-being of convicts and the effectiveness and efficiency of punishment

Abstract

The penitentiary institution is not a creation of modern times. Nor is it a one-dimensional creation; the principles and models of operation used in it have undergone significant modifications over time. However, the prison itself has survived, as has society's reliance on imprisonment as a means of social control. We rely on imprisonment while remaining blind to the falsity of our assumptions about its role and effectiveness: „Imprisonment rarely improves anyone, it has already corrupted many to the ground”⁵⁷. It is difficult to hold penitentiary institutions responsible for this state of affairs. Rather, it is the inadequacy of the methods and means of influence used there to meet the individual needs of the inmates that makes imprisonment infrequently prevent recidivism and degradation of behavior in a deviant direction. The

⁵⁷ J. Makarewicz, Kodeks karny z komentarzem, Lwów 1938, s. 42.

reflection presented in the article focuses on the health well-being of the incarcerated as a category that affects their ability to successfully desist from crime. Previous research suggests that the relationship between incarceration and do-brotherhood is complex and linked to a number of variables. They also indicate that imprisonment is an inherently debilitating experience. Therefore, imprisonment should always be an instrument of last resort, used only when other forms cannot be used to provide a person with such goods as „correction”, „inclusion” and „restoration”.

Key words

Health well-being, resilience, inmates, sense of meaning in life, effectiveness of punishment.