



DOROTA JANUŁAJTYS

Piotrków Academy, Poland

ORCID iD: 0000-0002-9582-6125

ANALIZA MECHANIZMÓW ADAPTACYJNYCH Kobiet W SYSTEMIE PENITENCJARNYM: WYZWANIA, BARIERY PSYCHOFIZYCZNE I EMOCJONALNE ORAZ STRATEGIE WSPARCIA W KONTEKŚCIE INKARCERACJI

**ANALYSIS OF WOMEN'S ADAPTIVE
MECHANISMS IN THE PENITENTIARY
SYSTEM: CHALLENGES, PSYCHOPHYSICAL
AND EMOTIONAL BARRIERS, AND SUPPORT
STRATEGIES IN THE CONTEXT
OF INCARCERATION**

ABSTRACT

The objective of this article was to analyze and elucidate the adaptive mechanisms of women incarcerated in correctional facilities in Poland, with particular emphasis on their subjective emotional experiences, coping strategies, and the impact of specialized interventions on their mental and physical health. The research was conducted using the diagnostic survey method, serving as a pilot study aimed at introducing the phenomenon into a broader scope of scientific analysis. Structured questionnaires were administered to 70 women from a correctional institution (penitentiary). The findings indicate that the majority of the incarcerated population consists of women aged 20 to 30 years, with 75,8% originating from urban areas. Approximately 34,29% of the women frequently grapple with emotional stress, while 47,14% report experiencing intense emotional reactions. The significance of adaptive mechanisms in the process of adjustment to prison conditions is highlighted. Women often contend with feelings of shame and guilt, with 89,29% regularly attributing their situation to personal fault. Physical and mental health issues are also common.

The information obtained from the study underscores the necessity for the development of holistic psychological and health support programs aimed at enhancing the emotional and physical quality of life for women in prisons. There is also a pronounced need for improved access to therapeutic and specialized interventions, alongside the adaptation of support strategies to meet the specific needs of incarcerated individuals, while considering the importance of maintaining contact with loved ones and mitigating stigmatization.

KEYWORDS: *adaptive mechanisms, emotional difficulties, support strategies, mental and physical health, guilt, anger, anxiety*

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest analiza i wyjaśnienie mechanizmów adaptacyjnych kobiet osadzonych w zakładach karnych w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem ich subiektywnych doświadczeń emocjonalnych, strategii radzenia sobie oraz wpływu interwencji specjalistycznych na zdrowie psychiczne i fizyczne. Badania zostały zrealizowane z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego i odgrywają rolę badań pilotażowych, które mają na celu wprowadzenie do szerszej skali analiz naukowych zjawiska. Wykorzystano kwestionariusze ankiet, skierowane do 70 kobiet z instytucji resocjalizacyjnej (zakład karny). Wyniki wskazują, że najczęściej osadzonych stanowią kobiety w wieku 20-30 lat (75,8% pochodzi z obszarów miejskich). 34,29% kobiet często zmagają się z emocjonalnym stresem, a 47,14% doświadcza silnych reakcji emocjonalnych. Wskazano na znaczenie mechanizmów adaptacyjnych w procesie adaptacji

do warunków więziennych. Kobiety częściej zmagają się z uczuciami wstydu i winy, a 89,29% regularnie obwinia siebie za swoją sytuację. Powszechne są również problemy zdrowotne fizyczne i psychiczne. Informacje uzyskane z badań podkreślają konieczność opracowania holistycznych programów wsparcia psychologicznego oraz zdrowotnego, które powinny być skierowane na poprawę jakości życia emocjonalnego i fizycznego kobiet w więzieniach. Wskazano na potrzebę lepszego dostępu do interwencji terapeutycznych i specjalistycznych oraz dostosowania strategii wsparcia do specyficznych potrzeb osadzonych, z uwzględnieniem znaczenia kontaktu z bliskimi i redukcji stygmatyzacji.

SŁOWA KLUCZOWE: *mechanizmy adaptacyjne, trudności emocjonalne, strategie wsparcia, zdrowie psychiczne i fizyczne, poczucie winy, złość, lęk*

WSTĘP

Współczesne więzienia są miejscami, które wciąż budzą wiele kontrowersji i dyskusji na temat praw osób osadzonych, ich rehabilitacji. Bardzo znamieny jest też odbiór wpływu systemu penitencjarnego na życie osób przebywających w zakładach karnych czy aresztach śledczych. Szczególnie ważnym, ale często mniej dostrzegalnym tematem są kobiety w więzieniach. Stanowią one zdecydowaną mniejszość wśród populacji więziennej. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba kobiet w zakładach karnych i aresztach śledczych w 2022 r. wynosiła 3422, a mężczyzn 67 806 (GUS), co jednak nie umniejsza ich specyficznym problemom, które są częstokroć inne niż te, które dotyczą mężczyzn. Należałoby tu zwrócić uwagę na mechanizmy radzenia sobie w tak trudnej sytuacji, które rozwijają się w obliczu izolacji.

Kobiety w więzieniach często stają przed unikalnymi wyzwaniami. W wielu przypadkach są one żonami, partnerkami, babkami, matkami, co sprawia, że często odczuwają ból związany z odizolowaniem od dzieci czy bliskich. Ponadto część kobiet odczuwa wstyd, poczucie winy, żal, pustkę, złość czy wyrzuty sumienia po analizie przestępstw, których dokonały. Rodogno (2008) naświetlił różnice między wstydem a poczuciem winy, podkreślając, jak te dwie emocje, mimo pewnych podobieństw, różnią się pod względem wpływu na jednostkę. Wstyd, jako emocja, jest bardziej dotkliwy niż poczucie winy. W odróżnieniu od poczucia winy, które generuje napięcie i żal, wstyd prowadzi do obniżenia samooceny danej osoby.

Emocjonalna trauma potęgowana jest przez ograniczone możliwości kontaktu z rodziną oraz brak wsparcia ze strony instytucji. Często zdarza się również, że kobiety osadzone w więzieniach doświadczają stygmatyzacji społecznej (Willing i in., 2015), co prowadzi do izolacji zarówno w więzieniu, jak i po odbyciu kary. Problemy zdrowotne, w tym kwestie psychiczne, są również powszechne wśród kobiet w wielu więzieniach, a ich zdrowie fizyczne pozostaje niejednokrotnie zaniedbane (Bartlett, Hollins, 2018; Augsburg, Neri, Bodenmann i in., 2022).

Kobiety w więzieniach, zwłaszcza te, które były ofiarami przemocy domowej, mogą doświadczyć powtórnej traumy, co jeszcze bardziej pogarsza ich stan psychiczny. Ponadto wiele kobiet zmaga się z uzależnieniami, które były powodem ich osadzenia, a brak odpowiednich programów terapeutycznych w więzieniach tylko utrudnia im proces zdrowienia. W kontekście płci akt zabójstwa dokonany przez kobietę (który często stanowi finał eskalującej spirali przemocy) można interpretować jako manifest odwetu za wcześniejsze traumatyczne doświadczenia przemocy, jakimi były m.in. przejawy znęcania się, a także doznawana przemoc psychiczna lub seksualna. Alternatywnie taki akt może być wynikiem reakcji na specyficzne, traumatyczne zdarzenie, które miało miejsce w jej życiu (Brzezińska, Habzda-Siwek, 2021). Z perspektywy wielopłaszczyznowych problemów, jakich doświadczają kobiety, wykształcając one różne mechanizmy adaptacyjne oraz sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej. Stąd analiza zachowań kobiet może być odpowiedzią na pytanie, jak wesprzeć skuteczną resocjalizację i sprawić, że terapie zaczną przynosić adekwatne efekty. Dlatego też celem przeprowadzonego badania była analiza subiektywnych doświadczeń emocjonalnych i zdrowotnych kobiet inkarcerowanych, ze szczególnym uwzględnieniem ich strategii radzenia sobie w kontekście sytuacji kryzysowej oraz wpływu interwencji psychologicznych na zdrowie psychiczne i fizyczne. Ważnym zamysłem badawczym była identyfikacja kluczowych elementów, które warunkują sposobność do adaptacji i rozwoju osobistego w trudnych okolicznościach, a także zrozumienie roli wsparcia społecznego i profesjonalnego w doświadczaniu i przetwarzaniu własnych przeżyć. Warto dodać, że problem badawczy dotyczył przeżyć i zachowań kobiet inkarcerowanych w obliczu sytuacji kryzysowych oraz sposobów, w jakie radzą sobie z negatywnymi emocjami, obwinianiem siebie, a także wpływem tych doświadczeń

na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Kluczowe pytania badawcze obejmowały następujące zagadnienia: jakie mechanizmy radzenia sobie rozwijają te kobiety w kontekście ich emocjonalnych reakcji, jak często korzystają z pomocy specjalistów oraz w jaki sposób te interwencje wpływają na ich zdolność do przetwarzania sytuacji kryzysowych i poszukiwania wsparcia społecznego. Przeprowadzona analiza miała na celu dostarczenie wiedzy na temat skutecznych metod interwencji oraz możliwości wsparcia kobiet inkarcerowanych w ich dążeniu do zdrowienia i osobistego rozwoju w trudnych warunkach.

ANALIZA DEMOGRAFICZNA BADANEJ POPULACJI KOBIET

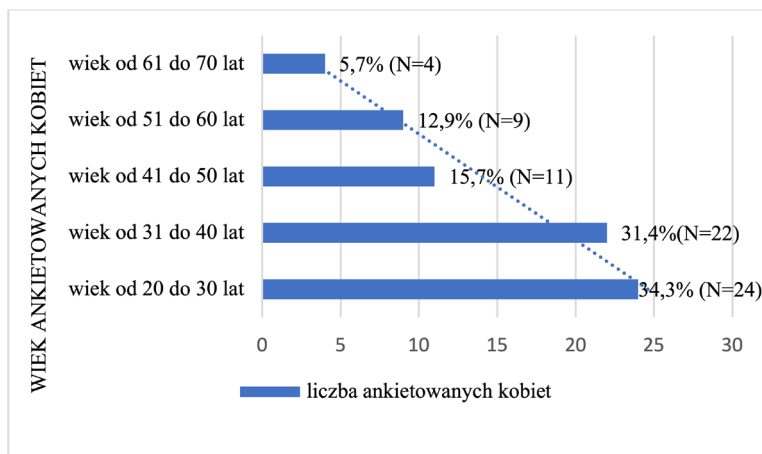
Na podstawie zgromadzonych danych demograficznych, analizowanych w kontekście emocjonalnych i zdrowotnych doświadczeń kobiet inkarcerowanych, można sformułować kluczowe wnioski dotyczące miejsca zamieszkania (przed penalizacją), struktury wiekowej, stanu cywilnego czy wykształcenia tej populacji.

Analiza demograficzna kobiet osadzonych, w kontekście ich pochodzenia geograficznego, ujawniła złożoną interakcję między czynnikami społecznymi, ekonomicznymi i kulturowymi, które determinują ich sytuację życiową i przestępczą. Spośród 70 badanych kobiet zdecydowanie mniej pochodziło ze wsi, bo 24,3 %. Natomiast 75,7% kobiet przebywających w zakładzie karnym wywodzi się z obszarów miejskich, co sugeruje, że współczesna struktura społeczna oraz warunki życia w miastach są silnie związane z ryzykiem przestępczości. Jak podaje Bałandynowicz (2007), kobiety w wielkich miastach mają większe możliwości popełniania przestępstw i są również na nie narażone, co potwierdzają liczne badania skandynawskie. W kontekście wielkomiejskim zróżnicowanie stylu życia i wszechobecna konkurencja na rynku pracy mogą przyczyniać się do frustracji i marginalizacji kobiet, które napotykając trudności ekonomiczne, mogą traktować podejmowanie decyzji o charakterze przestępczym jako formę przetrwania. Dodatkowo kultura miejska, z jej zmieniającymi się normami i wartościami, może sprzyjać zachowaniom dewiacyjnym oraz akceptacji buntu wobec tradycyjnych ról społecznych.

Te zjawiska wskazują na potrzebę prowadzenia badań uwzględniających lokalne konteksty, co pozwoli na pełniejsze zrozumienie mechanizmów przyczyniających się do przestępczości wśród kobiet oraz ich dynamiki osadzeniowej, w tym również w odniesieniu do społeczności wiejskich, które mimo niższego wskaźnika osadzeń mogą podlegać istotnym czynnikom ryzyka.

W badanej populacji kobiet największy odsetek, wynoszący 34,3% ($n = 24$), stanowią osoby w przedziale wiekowym 20–30 lat. Druga co do wielkości grupa (31,4%; $n = 22$) to kobiety w wieku 31–40 lat, co wskazuje na znaczną reprezentację osób młodszych i wczesno-średnich. Osoby w przedziale wiekowym 41–50 lat stanowią 15,7% ($n = 11$). W grupie wiekowej 51–60 lat zidentyfikowano dziewięć osadzonych (12,9%), podczas gdy najstarsza grupa wiekowa (61–70 lat) obejmuje jedynie cztery kobiety (5,7%).

Wykres 1. Wskaźnik liniowy zależności wieku oraz liczby skazanych kobiet



Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet

Linia trendu wskazuje na przewagę młodszych kobiet w kontekście instytucji penitencjarnych, co może sugerować, że problemy prowadzące do osadzenia w zakładzie karnym często dotyczą osób we wcześniejszej fazie życia. Koncentracja na grupie wiekowej 20 – 40 lat może mieć istotne implikacje dla strategii interwencji terapeutycznych w zakładach karnych.

Biorąc pod uwagę stan cywilny, wyraźnie widać, że największy odsetek kobiet osadzonych w więzieniu to kobiety w związkach partnerskich oraz mężatki (po 30%), co sugeruje, że wiele z nich ma lub miało związek oparty na formalnych lub mniej formalnych fundamentach. Rozwiedzione kobiety stanowiły najmniejszy odsetek (10%). Analiza ujawnia zróżnicowane struktury wiekowe oraz różne statusy związków partnerskich, co może mieć istotne znaczenie zarówno dla interpretacji pedagogicznych, psychologicznych, jak i socjologicznych aspektów życia tych kobiet.

W grupie wiekowej 20–30 lat dominuje liczba kobiet, które są w związkach partnerskich, co stanowi 37,5% tej populacji. To może sugerować, że młodsze kobiety poszukują wsparcia emocjonalnego i stabilności w różnych relacjach, co jest typowe dla etapu rozwoju psychospołecznego, w którym kształtują one swoją tożsamość oraz relacje interpersonalne. Taki stan rzeczy może również wpływać na ich percepcję samej instytucji więzienia oraz na sposób, w jaki doświadczają alienacji i separacji od partnerów. Z kolei w grupie kobiet od 31 do 40 lat obserwuje się znaczący odsetek osób rozwiedzionych (13,64%). Taka sytuacja u kobiet osadzonych może wskazywać na zwiększone ryzyko rozpadu związków w tym wieku, co może być jednoznaczne ze zmianami w wartościach rodzinnych oraz z rosnącymi kosztami emocjonalnymi związanymi z życiem w związku. Czynnikiem ryzyka rozpadu jest też przebywanie w zakładzie karnym. Owo rozwodowe doświadczenie może także wpływać na dalsze życie kobiet, prowadząc do zwiększonej awersji do związków lub wręcz przeciwnie – do prób budowania nowych relacji. W grupie wiekowej 51–60 lat odnotowano najwyższy procent mężatek, wynoszący 44,44%, co sugeruje większą stabilność i trwałość związków w tym obszarze wiekowym. Istnieje przypuszczenie, że to zjawisko powiązane jest z dłuższym czasem wspólnego życia, większą dojrzałością w relacjach oraz osiągnięciem pewnej identyfikacji z rolą małżonki, co może kształtować ich tożsamość relacyjną. Natomiast w grupie kobiet w wieku 61–70 lat zauważalny jest wysoki odsetek samotnych kobiet. Taka sytuacja może być wynikiem złożonych zmian życiowych związanych z utratą partnera, a także zmian społecznych w postrzeganiu samodzielności i niezależności w starszym wieku.

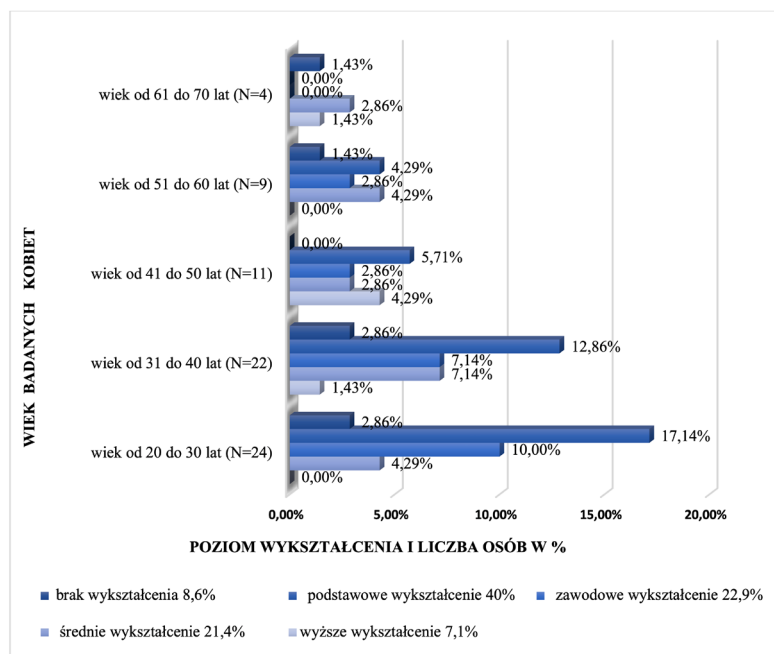
Struktura wiekowa oraz rozkład statusów związkowych kobiet w zakładach karnych odzwierciedlają złożone interakcje między wiekiem, doświadczeniami

życiowymi oraz społecznymi oczekiwaniami, co wymaga dalszych badań w kontekście ich rehabilitacji i reintegracji społecznej. Nie bez znaczenia pozostaje tu badanie seksualności kobiet oraz intymnych relacji więziennych w kontekście emocji i radzenia sobie w sytuacji trudnej (Miszewski, Klik, 2021).

Z punktu widzenia przeżywania emocji oraz przetwarzania poznawczego i radzenia sobie z niepowodzeniami niezwykle istotne jest wykształcenie kobiet odsiadujących karę pozbawienia wolności. Analiza poziomu wykształcenia badanych kobiet, przebywających w instytucji penitencjarnej, ujawnia niepokojący obraz struktury edukacyjnej w tej grupie społecznej. Z danych wynika, że jedynie 7,1% kobiet ma wykształcenie wyższe, co podkreśla niewielki odsetek osób z wykształceniem akademickim w porównaniu z populacją ogólną. Z kolei 21,4% kobiet zdobyło wykształcenie średnie, co również wskazuje na ograniczone możliwości edukacyjne, które mogą wpływać na ich przyszłość oraz reintegrację społeczną. Jednakże na tle całej populacji więziennej fakt ten wydaje się pocieszający zważywszy na przypadki problemów z czytaniem, pisanem i rozumieniem tekstów (EESPIP, 2021). Co istotne, 22,9% kobiet ma wykształcenie zawodowe. Może to sugerować posiadanie umiejętności praktycznych, jednak wciąż nie są one wystarczające, aby zapobiec marginalizacji. Zatrważający jest także fakt, że 40,0% kobiet ma jedynie wykształcenie podstawowe, a 8,6% nie ukończyło żadnej szkoły. Taka struktura wykształcenia stanowi poważne wyzwanie dla programów resocjalizacji, które powinny skupiać się nie tylko na edukacji formalnej, ale także na wsparciu w zakresie rozwoju kompetencji społecznych i zawodowych, co jest niezbędne do skutecznej reintegracji kobiet w społeczeństwie.

Analizując zjawisko powiązań między poziomem wykształcenia kobiet przebywających w placówkach penitencjarnych a ich wiekiem, można zauważyć istotne korelacje, które uwidaczniają wpływ różnych czynników społecznych, ekonomicznych i kulturowych. W zaprezentowanym badaniu kobiety 20–30 lat nie miały wykształcenia wyższego, ale za to najwięcej spośród nich deklarowało ukończenie szkoły podstawowej (N=12). Najwięcej osób z wykształceniem wyższym było z kolei w grupie kobiet pomiędzy 41–50 rokiem życia, ta sama grupa nie wykazała również osoby bez wykształcenia. Bardziej szczegółowe informacje zostały zaprezentowane w wykresie 2.

Wykres 2. Poziom wykształcenia kobiet osadzonych w zakładach karnych w zależności od wieku



Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet.

Ważnym aspektem jest dostępność edukacji i programów oddziaływania resocjalizacyjnego, która różni się znacznie w zależności od potrzeb, możliwości i epoki, w której więźniowie dorastają (Machel, 2009).

Istotne jest również zrozumienie różnic w motywacji do przestępstw w zależności od wieku. Młodsze kobiety często spotykają się z sytuacjami kryzysowymi, które mogą prowadzić do legalnych naruszeń, a ich niższy poziom edukacji może być jedną z przyczyn wejścia na tę ścieżkę. Stąd wykształcenie może mieć istotny wpływ na redukcję przestępczości (Cano-Urbina, Lochner, 2019). W przeciwieństwie do nich starsze kobiety mogą wykazywać większe zaangażowanie w kształtowanie rozwoju osobistego, co być może koreluje z ich życiowym doświadczeniem społecznym i ich postrzeganiem edukacji jako narzędzia do zmiany jakości życia.

Również dostępność programów resocjalizacyjnych w zakładach karnych stanowi ważny element tej analizy. Istnieją przesłanki, że starsze kobiety są bardziej skłonne do angażowania się w edukację w ramach rehabilitacji, co jest osiągalne dzięki ich większej determinacji lub też chęci dokonania jakiejś zmiany życiowej (Marczak, 2009). Uczestnictwo w tych programach może bezpośrednio wpływać na podniesienie ich poziomu wykształcenia. Warto dodać, że zmiany społeczno-kulturowe, wynikające z postępu technologicznego oraz zmiany w rolach płciowych, zdecydowanie wpływają na poziom wykształcenia. Ponadto kobiety wychowane w społeczeństwie o niskim nacisku na edukację mogą mieć trudności w osiągnięciu standardów edukacyjnych. Dużą rolę odgrywają również indywidualne motywacje i cele życiowe, które znacząco determinują poziom wykształcenia.

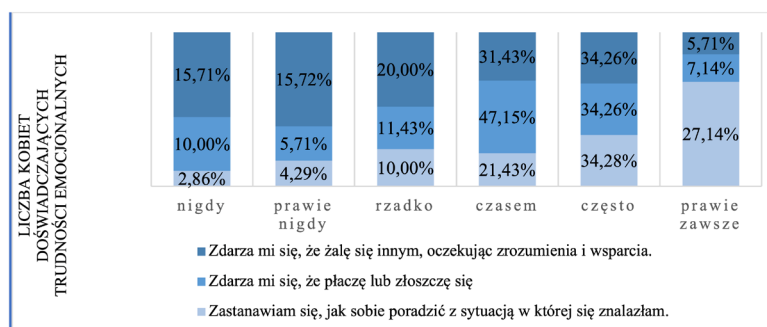
TRUDNOŚCI EMOCJONALNE KOBIEŃ

W obliczu wielu trudności pojawiających się za murami więzienia kobiety stosują różnorodne mechanizmy radzenia sobie z nimi. Jednym z najpopularniejszych sposobów radzenia sobie z izolacją i deprywacją potrzeb jest rozwijanie bliskich relacji z innymi osadzonymi. Relacje, które zawiązują się w warunkach więziennych, mogą stanowić istotne wsparcie emocjonalne i umożliwić dzielenie się doświadczeniami. Takie więzi często przekształcają się w swoiste *rodziny więzienne*, oferując *drugie życie* i poczucie przynależności w trudnych okolicznościach (Przybyliński, 2007, s. 120–121). Zachowania emocjonalne, takie jak złość, płacz, żal, niedowierzanie i martwienie się, mogą być rozpatrywane w kontekście psychologii, pedagogiki, socjologii oraz teorii stresu. W przypadku kobiet inkarcerowanych emocje mogą stanowić odpowiedź na wiele trudnych sytuacji, na które narażone są w trakcie wykonywania kary pozbawienia wolności. Złość u kobiet w więzieniu może być wynikiem frustracji związanej z utratą wolności, ograniczeniami w interakcjach społecznych oraz brakiem kontroli nad własnym życiem. Z pedagogicznego i psychologicznego punktu widzenia złość jest często interpretowana jako reakcja na percepcję niesprawiedliwości lub krzywdy. U kobiet inkarcerowanych złość może także manifestować się w odpowiedzi na stygmatyzację oraz

marginalizację, które często towarzyszą takiej sytuacji. Jest to emocja, która powstaje w odpowiedzi na różnorodne sytuacje, które nie spełniają naszych oczekiwań. Może manifestować się w sposób ukryty, kiedy jest tłumiona wewnętrznie, lub w sposób jawny, przejawiając się np. poprzez agresywne reakcje, takie jak podniesiony głos czy użycie siły (Doliński, 2002).

Analiza danych dotyczących doświadczeń kobiet w sytuacjach więziennych ujawnia szereg istotnych indykatorów, wskazujących na krytyczne trudności emocjonalne, psychiczne i fizyczne, z jakimi się borykają. W kontekście zarządzania emocjami 34,28% uczestniczek badania deklaruje, iż *często* zastanawia się nad sposobami radzenia sobie z aktualną sytuacją, co w połączeniu z 27,14% kobiet, które niemal *zawsze* mają podobne myśli, sugeruje szeroką skalę trudności w zakresie emocjonalnego przystosowania do warunków więziennych. Ponadto 47,15% kobiet doświadcza *czasami* silnych reakcji emocjonalnych, takich jak płacz czy złość, co może prowadzić do chronicznego stresu, lęku, poczucia bezradności i braku kontroli nad własnym życiem. Poniższe dane, zawarte w wykresie 3, szczegółowo obrazują omawiany problem:

Wykres 3. Reakcje kobiet w związku z trudną sytuacją odbywania kary pozbawienia wolności



Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet.

W kontekście analizy regulacji emocji można zauważyć, że mechanizmy regulacyjne związane z emocjami można sklasyfikować w dwie odrębne kategorie: (1) strategie ukierunkowane na przyczynę emocji oraz (2) strategie skoncentrowane na subiektywnych odczuciach emocjonalnych (Janowski, 2025). Pierwsza kategoria odnosi się do działań podejmowanych w celu modyfikacji

interakcji z otoczeniem, co implikuje aktywne poszukiwanie zmian, które mogą potencjalnie redukować lub eliminować źródło emocji. Przykłady takich działań obejmują aktywności mające na celu rozwiązanie problemów lub konfrontację ze źródłem stresu, chociaż strategie skoncentrowane na odczuwaniu obejmują introspektywne techniki dostosowywania emocjonalnego, które koncentrują się na wewnętrznych doświadczeniach jednostki. Regulacja emocji lękowych często angażuje elementy obu typów strategii, co sugeruje, że osoby doświadczające lęku mogą zmieniać swoje środowisko poprzez unikanie sytuacji wywołujących lęk, jednocześnie angażując się w techniki samoregulacji, takie jak medytacja czy ćwiczenia oddechowe.

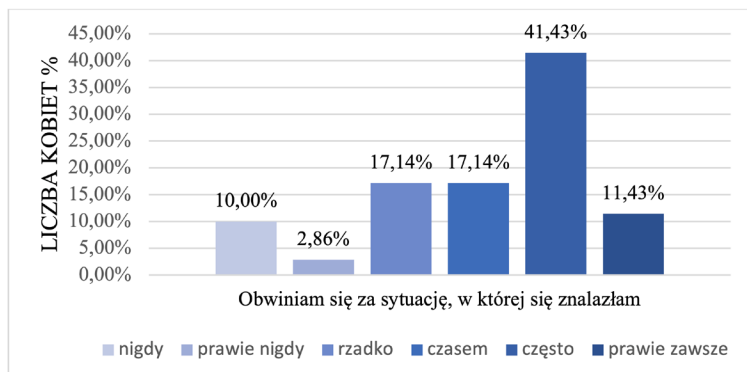
Płacz, jako forma ekspresji emocji, jest naturalną reakcją na stres i smutek. Może być też objawem depresji i lęku. Czasami stanowi również predyktor zaburzeń osobowości, które ujawniają się w sytuacji traumatycznej. U kobiet inkarcerowanych może on być związany z uczuciem straty – utratą bliskich osób, rodzinnych więzi, a także marzeń o lepszej przyszłości. Badania wykazują, że płacz może pełnić funkcję regulacyjną, zmniejszając wewnętrzne napięcie i pozwalając na odreagowanie emocji. W kontekście więziennym momenty płaczu mogą wskazywać na poczucie bezsilności oraz głęboki smutek związany z sytuacją życiową. Warto również zwrócić uwagę na żal, który jest związany z refleksją nad podjętymi decyzjami oraz ich konsekwencjami. Z reguły jest on intensywniej odczuwany przez kobiety inkarcerowane. Żal często wiąże się z autokrytyką i poczuciem winy czy brakiem sprawczości. Żal to mieszanka uczuć smutku i wstrętu. To nieprzyjemne doznanie, które objawia się głębokim smutkiem spowodowanym doświadczaniem krzywd lub strat (Gałuszka, 2022). Może prowadzić do obniżonej samooceny oraz stanu depresyjnego. Czasami jest tak, że paradoksalnie poczucie żalu może motywować do zmiany i poprawy. Istnieje jednak zagrożenie, że stanie się przeszkodą w procesie adaptacji do nowej rzeczywistości. Żal wskazuje na świadomość utraty nie tylko wolności, ale także szans życiowych oraz relacji i związków interpersonalnych. Niedowierzenie jest często pierwszą reakcją w obliczu nieoczekiwanych i trudnych wydarzeń. Kobiety w więzieniu mogą odczuwać niedowierzenie w związku z własną sytuacją – brakiem możliwości powrotu do normalnego życia, do rodziny czy do pracy. Z psychopedagogicznego punktu widzenia nieświadomość co do realiów życia więziennego

oraz brak przygotowania na takie konsekwencje mogą powodować uczucie dezorientacji i strachu.

Martwienie się jako forma przewidywania negatywnych wydarzeń w przyszłości jest naturalnym mechanizmem radzenia sobie ze stresem. Kobiety inkarcerowane mogą martwić się o swoje dzieci, przyszłość, warunki życia po odbyciu kary, a także o to, jak ich sytuacja wpłynie na bliskich. Martwienie się w tym kontekście może prowadzić do chronicznego stresu i lęku, co z kolei wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Wsparcie psychospołeczne może okazać się kluczowe w łagodzeniu tych obaw. Ogromną rolę odgrywa również inteligencja emocjonalna, która często stanowi funkcję regulacyjną emocji (Orzechowski, Śmieja, 2008).

WIELOPŁASZCZYNOWY WYMIAR POCZUCIA WINY

Analiza złożonego fenomenu poczucia winy u kobiet w zakładach karnych, które kształtowało się poprzez szereg czynników o charakterze psychologicznym, społecznym czy kulturowym, daje wiele do myślenia. Problematykę tę można rozpatrywać w różnych kontekstach. Przede wszystkim czynniki emocjonalne odgrywają kluczową rolę w doświadczeniu poczucia winy przez kobiety osadzone, które często manifestują intensywne emocje związane z odpowiedzialnością za swoje działania oraz ich konsekwencje ukierunkowane na rodzinę, przyjaciół i szerszą społeczność. Innym aspektem są relacje interpersonalne w obrębie instytucji penitencjarnych. Wspólne doświadczenia i interakcje z innymi osadzonymi mogą mieć znaczący wpływ na kształtowanie poczucia winy poprzez mechanizmy porównawcze, w których kobiety dzielą się swoimi historiami, co może skutkować wzmacnianiem zarówno poczucia winy, jak i współczucia. Osadzone kobiety stają się często przedmiotem społecznego piętnowania, co sprawia, że odczuwają winę nie tylko za własne czyny, ale również za sposób, w jaki są postrzegane przez innych. Tego rodzaju stygmatyzacja prowadzi do izolacji społecznej i pogłębiania trudności emocjonalnych.

Wykres 4. Analiza poczucia winy kobiet w zakładzie karnym

Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet.

Wyniki przedstawione na wykresie 4 ilustrują rozkład odpowiedzi na pytanie dotyczące obwiniania siebie za zaistniałą sytuację. Kluczowe kategorie odpowiedzi zostały zgrupowane w sześć przedziałów częstotliwości: *nigdy*, *prawie nigdy*, *rzadko*, *czasem*, *często*, oraz *prawie zawsze*. Z analizy danych wynika, że najwięcej respondentek (41,43%) zadeklarowało, iż *często* obwiniają siebie za swoją sytuację. Wartości te wskazują na znaczącą tendencję do internalizacji winy, co może sugerować niską percepcję własnej sprawczości oraz skłonność do negatywnej oceny własnych wyborów i działań. Warto również zauważyć, że grupa kobiet, które uznały, iż *nigdy* nie obwiniają siebie, stanowi jedynie 10,00% populacji badawczej, co może wskazywać na powszechność występowania mechanizmów obronnych związanych z poczuciem winy. Kolejne kategorie odpowiedzi, takie jak *prawie nigdy* (2,86%), *rzadko* (17,14%) i *czasem* (17,14%) wykazują mniejsze, aczkolwiek istotne zainteresowanie stanem psychicznym i percepcją sytuacyjną respondentek. Łączny odsetek kobiet, które zadeklarowały obwinianie siebie w jakiegokolwiek formie (od *rzadko* do *prawie zawsze*), osiąga aż 89,29%, co może być interpretowane jako alarmujący wskaźnik psychologicznego obciążenia związany z ich sytuacją osadzenia.

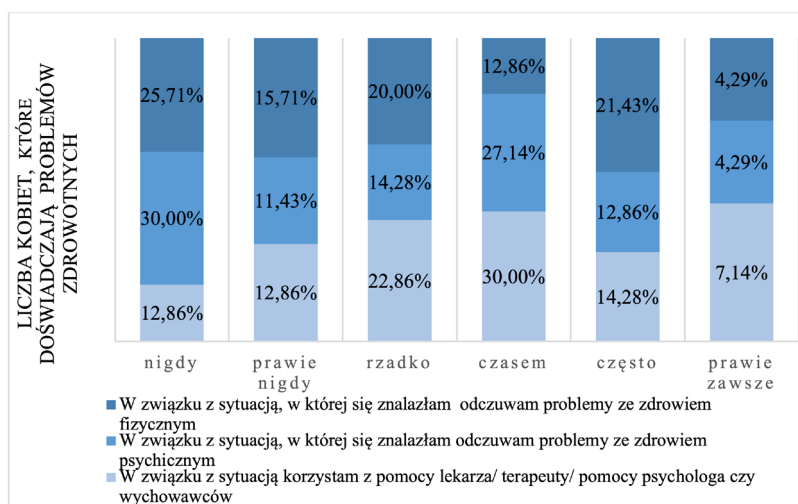
Na koniec warto podkreślić długofalowe skutki poczucia winy, które mogą oddziaływać na życie kobiet po opuszczeniu zakładu karnego. Zmagania z reintegracją społeczną oraz obawy związane z oceną przez innych stanowią istotne wyzwanie. Mechanizm poczucia winy u kobiet w zakładach karnych

jest złożony i wieloaspektowy, z silnymi oddziaływaniami emocjonalnym, społecznym oraz kulturowym. Zrozumienie tych uwarunkowań ma kluczowe znaczenie dla opracowywania skutecznych programów wsparcia i rehabilitacji dla kobiet osadzonych i opuszczających zakłady karne (Edwards, Jamieson, Bowman i in., 2022).

KORZYSTANIE Z POMOCY SPECJALISTÓW I ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE

W obszarze zdrowia psychicznego wiele respondentek odczuwa problem, co wskazuje na znaczną prevalencję problemów zdrowia psychicznego wynikającą z traumatycznych doświadczeń więziennych. Przytoczone dane statystyczne rzucają światło na złożoność sytuacji zdrowotnej tego segmentu populacji oraz wskazują na potrzebę przemyślanego podejścia do programów wsparcia i interwencji zdrowotnych.

Wykres 5. Korzystanie z pomocy specjalistów – zdrowie fizyczne i psychiczne kobiet



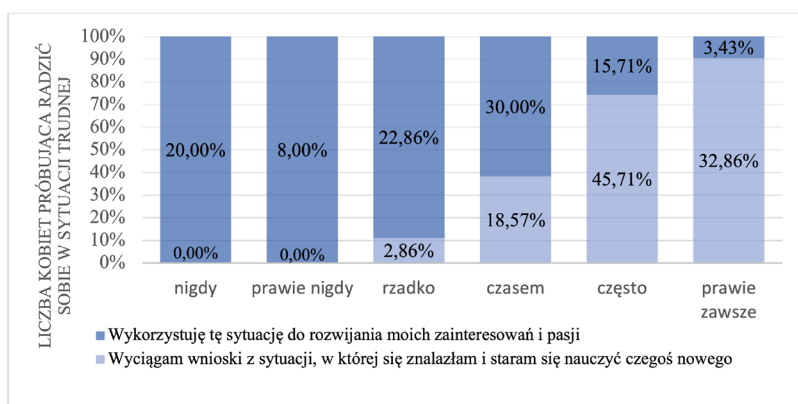
Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet.

Trudności emocjonalne mogą manifestować się również w postaci problemów somatycznych, co podkreśla interakcję między psychiką a stanem fizycznym (Spielberger, Reheiser, 2009). W kontekście psychologicznym 30% kobiet raportuje, że *czasami* korzysta z pomocy specjalistów, co podkreśla potrzebę intensyfikacji programów wsparcia psychologicznego, a także apparentną świadomość kobiet co do konieczności poszukiwania fachowej pomocy. Stąd należy działać na rzecz intensyfikacji programów wsparcia psychologicznego, które mogłyby zwiększyć dostępność oraz zasięg profesjonalnej pomocy dla osadzonych kobiet (Wright, Van Voorhis, Salisbury, Bauman, 2012). Warto zauważyć, że 30% kobiet nie odczuwa problemów ze zdrowiem psychicznym, co na poziomie deklaratywnym może sugerować, że są one w stanie samoobserwacji i oceny swojego stanu zdrowia. Jednakże w kontekście tak złożonego środowiska, jakim są zakłady karne, kontrola nad własnym zdrowiem psychicznym może być zafałszowana przez warunki panujące w placówkach oraz przez lęk przed stygmatyzacją (Zettler, 2020). Interesującym aspektem tego badania jest deklaracja 22,86% kobiet o rzadkim korzystaniu z pomocy specjalistów (w tym lekarzy, pedagogów, psychologów, terapeutów). Należy zadać pytanie, jakie są przyczyny takiego stanu rzeczy. Wygląda na to, że kliniczne i społeczne aspekty, takie jak brak zaufania do systemu opieki zdrowotnej, opieszałość w udzielaniu pomocy, a także stygmatyzacja problemów zdrowia psychicznego, mogą wpływać na decyzję kobiet o niekorzystaniu z dostępnych form wsparcia. Dane na temat odczuwania problemów ze zdrowiem fizycznym również ukazują interesującą dynamikę. 25,71% kobiet deklaruje, że nigdy nie odczuwa problemów zdrowotnych, a 20% rzadko doświadcza takich trudności, 21,43% kobiet odczuwa problemy zdrowotne często. Takie zróżnicowanie może być interpretowane jako symptom nierównomiernego dostępu do opieki zdrowotnej w instytucjach penitencjarnych, ale również wskazuje na możliwe wpływy psychospołeczne w postaci stresu, izolacji i warunków życia, które mogą wpływać na stan zdrowia fizycznego.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE W SYTUACJI TRUDNEJ

Badania dotyczące sposobów radzenia sobie kobiet inkarcerowanych w trudnych warunkach zakładu karnego wskazują na pewne zależności. Analizując zjawisko, skoncentrowano się na dwóch istotnych kwestiach: refleksji nad zaistniałą sytuacją oraz na sposobach wykorzystania trudnych doświadczeń do rozwoju osobistego i zainteresowań, co przedstawia wykres 6.

Wykres 6. Radzenie sobie w sytuacji trudnej



Źródło: Badania własne przeprowadzone w zakładzie karnym dla kobiet.

Wyniki tej części badania, dotyczące wyciągania wniosków z sytuacji, w której znalazły się respondentki, zostały przedstawione w pięciu kategoriach częstości doświadczania tej sytuacji (stopniowanie oznaczone jako: nigdy, prawie nigdy, rzadko, czasem, często, prawie zawsze). Z analizy danych wynika, że zdecydowana większość kobiet, bo aż 78,57% (dane z dwóch ostatnich słupków danych), zmienia swoje podejście do sytuacji trudnych, i wyciąga z niej wnioski, przy czym 45,71% wskazuje, że robi to często, a 32,86% prawie zawsze. Tylko 2,86% badanych zadeklarowało, że rzadko stosuje tę strategię. Wskazuje to na wysoką aktywność refleksyjną kobiet w obliczu więziennych wyzwań, co może świadczyć o ich zaangażowaniu w proces samodoskonalenia i wzmacniania ich zdolności do przystosowania.

Z kolei analiza wyników dotyczących wykorzystywania trudnych doświadczeń do rozwijania zainteresowań i pasji ujawnia bardziej zróżnicowany obraz. W tej części badania 20% kobiet zadeklarowało, że nigdy nie korzysta z tej strategii, co sugeruje, że dla niektórych respondentek brak jest motywacji do angażowania się w aktywności rozwijające osobiste pasje. Ponadto 8,00% badanych przyznało się do rzadkiego używania tej metody, co daje łącznie 28,00% kobiet, które nie wykazują chęci do eksplorowania własnych zainteresowań. Jednakże 30% kobiet wskazało, że zdarza im się wykorzystać trudne okoliczności do rozwijania swoich pasji, a 15,71% często angażuje się w takie działania. Z kolei 3,43% respondentek przyznaje, że prawie zawsze odnajduje możliwości do rozwijania swoich zainteresowań w trudnych warunkach.

Podsumowując, wyniki badań wskazują na znaczną refleksyjność wśród kobiet inkarcerowanych, a także na heterogeniczne podejście do wykorzystania trudnych doświadczeń w kontekście osobistego rozwoju. Wyniki te mogą mieć istotne implikacje dla opracowywania interwencji i programów wsparcia, które mają na celu wspieranie samorozwoju i aktywności osobistej kobiet w zakładach karnych, co być może przyczyni się do ich rehabilitacji i reintegracji społecznej po odbyciu kary.

MECHANIZMY ADAPTACYJNE CHARAKTERYSTYCZNE DLA KOBIET W ZAKŁADACH KARNYCH

Biorąc pod uwagę analizę wyników badań, można zidentyfikować kilka mechanizmów obronnych i adaptacyjnych, które kobiety w więzieniu mogą uruchamiać w odpowiedzi na swoje emocjonalne doświadczenia. Oto niektóre z nich:

Tabela 1. *Mechanizmy adaptacyjne i obronne kobiet w zakładzie karnym*

LP.	WYBRANE MECHANIZMY OBRONNE I ADAPTACYJNE	REAKCJE KOBIEŃ W SYTUACJI IZOLACJI WIĘZIENNEJ
1	Wypieranie	Kobiety mogą unikać konfrontacji z trudnymi emocjami, takimi jak smutek czy żal, poprzez mechanizm wypierania. Może manifestować się to w postaci zaprzeczania rzeczywistości sytuacji więziennej lub minimalizowania odczuwanego bólu
2	Racjonalizacja	Kobiety mogą próbować usprawiedliwiać swoje decyzje i sytuację, w jakiej się znalazły, co może pomóc w zmniejszeniu poczucia winy i żalu oraz w adaptacji do nowej rzeczywistości
3	Przemiana emocji	Złość, będąca odpowiedzią na frustracje i braki w życiu więziennym, może zostać przekształcona w energię do działania, co może pomóc w radzeniu sobie z trudnościami. Kobiety mogą zatem angażować się w różnorodne aktywności, aby przekształcić negatywne emocje w coś konstruktywnego
4	Poczucie wspólnoty	Kobiety mogą tworzyć więzi i wspierać się nawzajem w trudnych chwilach, co może prowadzić do lepszego radzenia sobie z emocjami poprzez solidarność i społeczne wsparcie
5	Ekspresja emocjonalna	Plač i wyrażanie emocji mogą działać jako mechanizmy regulacyjne, pozwalające na złagodzenie napięcia. Ekspresja emocjonalna może także stanowić zdrowy sposób na przetwarzanie trudnych doświadczeń
6	Zamiana na myślenie pozytywne	Kobiety mogą starać się skupić na tym, co mogą kontrolować, zamiast koncentrować się na negatywnych aspektach swojej sytuacji. To podejście może wzmocnić ich poczucie sprawczości
7	Adaptacja przez refleksję	Żal i refleksja nad podjętymi decyzjami mogą skłonić kobiety do przemyślenia swojej przeszłości i skorygowania swoich działań, co może prowadzić do pozytywnych zmian w zachowaniu i podejściu do życia
8	Przygotowanie emocjonalne	Niedowierzanie w obliczu trudnych sytuacji może również prowadzić do tzw. <i>przygotowania</i> emocjonalnego, gdzie kobiety analizują i starają się zrozumieć sytuację, co może pomóc w adaptacji do życia w więzieniu
9	Zarządzanie stresem przez planowanie	Martwienie się o przyszłość może skłonić kobiety do opracowania strategii dla poprawy swojej sytuacji po wyjściu z więzienia, co jest formą adaptacji do stresu i akceptacji niepewności

Wszystkie te mechanizmy mogą być kluczowe dla kobiet w więzieniu, ponieważ pozwalają na przetrwanie w trudnych warunkach oraz na poszukiwanie możliwości zmiany i poprawy swojego życia. Sposobami na radzenie sobie w sytuacji trudnej jest zaangażowanie w różnorodne aktywności, takie jak edukacja, działalność kulturalna, prace artystyczne, czy uczestnictwo w programach resocjalizacyjnych. Dzięki tym zajęciom kobiety nie tylko odciągają swoje myśli od trudnej rzeczywistości, ale także rozwijają umiejętności, które mogą być przydatne po wyjściu na wolność.

WNIOSKI

Przeprowadzona analiza mechanizmów adaptacyjnych kobiet w systemie penitencjarnym ujawnia niezwykle złożoną rzeczywistość, w której doświadczają one unikalnych, wielopłaszczyznowych problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Kobiety osadzone w więzieniach stają w obliczu specyficznych wyzwań, które wynikają nie tylko z samego procesu inkarceracji, ale także z ich doświadczeń życiowych oraz ról społecznych. Istotnym elementem badań było zrozumienie, jak różne strategie radzenia sobie i mechanizmy obronne wpływają na ich zdrowie psychiczne oraz ogólny proces resocjalizacji. Wyniki badania wskazują, że emocje takie jak wstyd, poczucie winy, złość oraz żal mają znaczący wpływ na psychiczne samopoczucie kobiet w więzieniu. Warto podkreślić, że aż 89,29% uczestniczek przyznaje się do obwiniania siebie za swoją sytuację, co wskazuje na alarmujący poziom internalizacji winy oraz niską samoocenę. W kontekście trudności emocjonalnych ogromna większość kobiet wykazuje refleksyjność oraz chęć wykorzystywania trudnych doświadczeń do osobistego rozwoju, co może być kluczowym elementem skutecznej resocjalizacji. Mimo to wyniki ujawniają ograniczoną dostępność wsparcia psychologicznego oraz niewystarczającą liczbę programów terapeutycznych. Liczba kobiet korzystających z pomocy specjalistycznej, pomimo wysokiej prewalencji problemów zdrowotnych, pozostaje niepokojąco niska. Ważnym wnioskiem jest konieczność poszerzenia oferty wsparcia dla kobiet w więzieniach, przy uwzględnieniu ich specyficznych potrzeb, które mogą różnić się od potrzeb mężczyzn. Wzmacniający wpływ bliskich relacji z innymi osadzonymi oraz duchowości także powinien być doceniony jako ważny element procesów adaptacyjnych. Strategie radzenia sobie, takie jak racjonalizacja, wypieranie, a także tworzenie wspólnoty, mogą stanowić zdrowe mechanizmy adaptacyjne, pozwalające na przetrwanie w trudnych warunkach. Należy jednak podkreślić potrzebę interwencji ze strony specjalistów, które mogą pomóc kobietom w radzeniu sobie z emocjami oraz w transformacji ich traumatycznych doświadczeń w pozytywne działania. Kluczowym wyzwaniem, które powinno być priorytetem w działaniach na rzecz reintegracji społecznej kobiet, jest rozwój i implementacja kompleksowych programów wsparcia, które skoncentrują się na edukacji, terapii oraz wzmacnianiu więzi społecznych.

REFERENCES

- Augsburger, A., Neri, C., Bodenmann, P. i in. (2022). *Assessing incarcerated women's physical and mental health status and needs in a Swiss prison: A cross-sectional study*. Health Justice, 10(8).
- Baładynowicz, A. (2007). Seksualność, kontrola, styl życia a skłonność kobiet do popełniania przestępstw związek makrosystemu z przestępczością w świetle skandynawskich analiz empirycznych. W: I. Pospiszył, R. Szczepanik (red.) *Zachowania dewiacyjne dziewcząt i kobiet* (s. 28). Łódź: WSHE.
- Bartlett, A., Hollins, S. (2018). *Challenges and mental health needs of women in prison*. The British Journal of Psychiatry, 212(3), 134–136.
- Brzezińska, J., Habzda-Siwiek, E. (2021). *Kobiety – sprawczynie przestępstw. Wybrane aspekty* (s. 253). Wrocław: E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Cano-Urbina, J., Lochner, L. (2019). *The effect of education and school quality on female crime*. Journal of Human Capital, 13(2), 193–214.
- Doliński, D. (2002). *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne*. W: W. Strelau (red.), *Psychologia ogólna* (t. 2, rozdz. 26, s. 351–367). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Edwards, L., Jamieson, S.K., Bowman, J. i in. (2022). *A systematic review of post-release programs for women exiting prison with substance-use disorders: Assessing current programs and weighing the evidence*. Health Justice, 10(1).
- EESPIP. (2021). *Wsparcie dla pracowników więzień w kontekście edukacji kobiet i mniejszości w warunkach więziennych (EESPIP)*. Projekt 2018-1-FR01-KA204-047670. https://www.eespip.eu/uploads/8/0/6/2/80629992/eespip_io5_report_pol.pdf, dostęp: 20.08.2025.
- Gałaszka, A. (2022). *Emocje – ich znaczenie i zadania*. Journal of Education Health and Sport, 12(1), 147–159.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- GUS. (2022). *Osadzeni w zakładach karnych i aresztach śledczych*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/wymiar-sprawiedliwosci/wymiar-sprawiedliwosci/osadzeni-w-zakladach-karnych-i-aresztach-sledczych,2,1.html>, dostęp: 20.08.2025.
- Janowski, M. (2005). *Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością*. W: Chowanna, 1, 92–107.
- Machel, H. (2009). *Wprowadzenie*. W: M. Marczak (red.), *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce* (s. 28–30). Kraków: Impuls.
- Marczak, M. (2009). *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce*. Kraków: Impuls.
- Miszewski, K., Klik, A. (2021). *Zachowanie kobiet w ciąży w zakładach karnych – przegląd wybranych badań*. W: R. Gardian-Miałkowska (red.), *Przemoc seksualna. Interdyscyplinarne studium zjawiska* (s. 121–134). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

- Orzechowski, J., Śmieja, M. (2008). *Inteligencja emocjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Przybyliński, S. (2007). *Podkultura więzienna – wielowymiarowość rzeczywistości penitencjarnej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rodogno, R. (2008). *Shame and guilt in restorative justice*. Psychology, Public Policy, and Law, 14(2), 142.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C. (2009). *Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity*. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(3).
- Willging, C.E., Nicdao, E., Trott, E.M., Kellett, N. (2015). *Structural inequality and social support for women prisoners released to rural communities*. Women & Criminal Justice, 26(2), 26–44.
- Wright, E.M., Van Voorhis, P., Salisbury, E.J., Bauman, A. (2012). *Gender-responsive lessons learned and policy implications for women in prison: A review*. Criminal Justice and Behavior, 39(12), 1612–1632.
- Zettler, H.R. (2020). *The female prison experience*. W: J. Hector (red.), Women and prison. Springer.