

*Hubert Kupiec**

Samokontrola zachowań a natężenie lęku u wychowanków placówek resocjalizacyjnych

Wstęp

Odpowiedni zasób i poziom kompetencji psychospołecznych warunkuje poprawność relacji interpersonalnych i decyduje o stopniu przystosowania społecznego człowieka. Ich powstawanie oraz rozwój następuje w procesie socjalizacji, ale biorąc pod uwagę rolę jaką odgrywają w adaptacji społecznej, troska o ich właściwą jakość powinna stanowić jeden z podstawowych celów wychowawczych. Ma to szczególne znaczenie w odniesieniu do młodzieży przejawiającej zaburzenia w zachowaniu, której poziom kompetencji w wyniku niekorzystnej socjalizacji może być znacznie niższy i przez to utrudniać jej poprawne funkcjonowanie w społeczeństwie. Jedną z kluczowych w tym względzie umiejętności jest zdolność do samokontroli zachowań, której poziom można traktować jako wskaźnik stopnia nieprzystosowania społecznego lub, przy zastosowaniu oddziaływań resocjalizacyjnych, stopnia ich efektywności.

Oprócz zaniedbań i nieprawidłowości wychowawczych poprawne funkcjonowanie mechanizmu samokontroli może utrudniać także występowanie bardzo silnych emocji, nad którymi trudno jest człowiekowi zapanować. Jedną z nich jest lęk, którego podwyższony poziom często charakteryzuje nieletnich, jako efekt braku poczucia bezpieczeństwa oraz doznanych w przeszłości urazów w wyniku traumatycznych doświadczeń.

Prezentowany artykuł ma na celu przybliżenie czytelnikowi pojęcie samokontroli zachowań, jej znaczenie w organizowaniu oddziaływań resocjalizacyjnych, a także ukazać w świetle przeprowadzonych badań empirycznych, jaki jest związek pomiędzy zdolnością do samokontroli a natężeniem lęku przeżywanym przez nieletnich przebywających w placówkach resocjalizacyjnych. Wnioski, które wynikają z dokonanych analiz mogą być

* Dr Hubert Kupiec, Uniwersytet Szczeciński.

przydatne zarówno do wzbogacania teorii oddziaływań resocjalizacyjnych jak i sformułowania zaleceń praktycznych.

Pojęcie i struktura samokontroli zachowań

Zainteresowania naukowe problematyką samokontroli związane są z badaniem ludzkiej woli w ramach rozwijającej się w drugiej połowie XIX w. psychologii introspekcyjnej. Uznawano wówczas, iż człowiek, jako istota rozumna zdolny jest do świadomego kierowania własnym działaniem, które stanowi pochodną mniej lub bardziej przemyślanej strategii postępowania. Zdawano sobie jednocześnie sprawę z ograniczeń tego mechanizmu w odniesieniu do sfery uczuć i emocji, szczególnie w sytuacjach wywołujących silne stany afektywne. Wiadomym było także, że nie u wszystkich właściwość taka rozwinięta jest w równym stopniu. Stąd też pierwotnie samokontrolę, nie wnikając w złożoność jej struktury, można było zdefiniować jako „zdolność człowieka do kierowania własnym zachowaniem”¹. Takie rozumowanie budzi jednak wiele uzasadnionych zastrzeżeń, gdyż po pierwsze zbliża pojmowanie samokontroli do pojęcia wolnej woli, która z kolei z trudem poddaje się operacjonalizacji, po drugie sformułowana tak definicja nie precyzuje właściwie co składa się na to zjawisko, a po trzecie *explicite* pomija możliwość kontroli sfery kognitywnej i emocjonalnej człowieka.

Współcześnie w duchu rozważań nad siłą ludzkiej woli, pojawiają się także propozycje utożsamiania samokontroli ze zdolnością do samodyscypliny, hartem ducha, wytrwałością w dążeniu do celu. Przykładem tego jest definicja L. Kaplera, który uważa, że jest ona „narzędziem pomagającym urzeczywistniać ważny cel, jakim jest panowanie nad tendencjami organizmu, przejawiającymi się w postaci różnych pragnień i impulsów – po to, by umożliwić realizację ważniejszych dążeń”². Stanowi zatem zdolność lub siłę przewyższania wewnętrznych impulsów oraz pragnień, których pojawianie się może zakłócać dążenie do osiągnięcia wytyczonego celu. W tym ujęciu rozumienie samokontroli zbliżone jest do pojęcia wytrwałości, decydującego o skuteczności podejmowanego działania. Wskazuje na to również proponowana przez autora struktura omawianego zjawiska, który wyróżnia następujące elementy składowe samokontroli:

1. **standard działania (norma społeczna, cel osobisty, oczekiwania otoczenia, zamiar, intencja);**
2. **zdolność realizacji celu** rozumiana jako wypadkowa kilku czynników: **energii** koniecznej do wykonania działania (**siły**), **wiedzy o sposobach** realizacji celu i **nadziei** na możliwość jego urzeczywistnienia;
3. **świadomość zgodności działań z zamierzeniami.**

¹ J. Strelau, D. Doliński. *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. T. 1. Wyd. GWP, Gdańsk 2008, s. 456.

² L. Kapler. *O samokontroli*. <http://www.terapia.rubikon.net.pl/html/2001/O%20samokontroli.htm> [data pobrania: 28.12.2008].

Pierwszy element wyróżnionej struktury – system **aksjonormatywny** – uwewnętrzniony przez jednostkę lub występujący na zewnątrz, do którego jednostka odwołuje się w swoim działaniu, stanowi podstawę funkcjonowania mechanizmów kontrolnych – dodajmy, że zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Wynika to z samej istoty pojęcia kontroli, która zakłada ocenianie stopnia zgodności przejawianego zachowania z przyjętym standardem jego realizacji.

Druga składowa mechanizmu samokontroli to siła pozwalająca na realizację wybranego celu i pokonywanie przeciwności zewnętrznych i wewnętrznych na drodze jego realizacji. Można ją utożsamiać z rodzajem energii potrzebnej do przezwycięzania wewnętrznych impulsów i pragnień utrudniających osiągnięcie zaplanowanych zamierzeń, które pojawiają się w tzw. sytuacjach pokusy. Zdaniem L. Kaplera zasoby posiadanej energii, przesądzające o realnej zdolności do samokontroli, można gromadzić na drodze ćwiczenia samodyscypliny – rozumianej jako trening w zakresie wykształconych nawyków kontroli zachowań i emocji. Niemniej istotną rolę w procesie podtrzymywania obranego kierunku postępowania pełni wiedza o sposobach mobilizowania się do wysiłku oraz możliwościach osiągania wyznaczonych celów. Przyczynia się ona do właściwej oceny własnych możliwości, które należy uwzględniać przy planowaniu sobie zadań oraz pozwala na realistyczną ocenę własnych szans na odniesienie sukcesu. Nadzieja, jako rezultat oszacowania prawdopodobieństwa osiągnięcia celu, stanowi tutaj bardzo istotny czynnik, podtrzymujący zdolność człowieka do pokonywania przeciwności w drodze do realizacji wybranego standardu zachowania.

Ostatni czynnik samokontroli to świadomość zgodności efektów podejmowanych działań z wymaganymi standardami. L. Kapler wskazuje tutaj na znaczącą rolę zdolności do autorefleksji, którą określa mianem monitorowania własnego zachowania. Chodzi o to, że ludzie, którzy zdolni są do większej koncentracji nad przebiegiem swojego działania, potrafią analizować strukturę własnego myślenia i zachowania pod kątem jego adekwatności względem obranego celu (standardu), wykazują tym samym większą samokontrolę, która zapewnia im lepszą sprawność (ze względu na elastyczność wyrażającą się w otwartości na modyfikację) oraz skuteczność w działaniu.

Obok orientacji prakseologicznej skoncentrowanej na rozumieniu samokontroli jako mechanizmu warunkującego skuteczność działania, można również spotkać się z definicjami redukującymi obszar jej działania głównie do sfery emocjonalnej. Taką definicję przedstawia G. Lindenfield³, który uważa, że osobę o rozwiniętej autokontroli cechuje ogólna harmonia i zdolność do powstrzymywania się od uzewnętrzniania negatywnych emocji pojawiających się w sytuacjach niekorzystnych dla niej. Posiada oczywiście pełną świadomość własnych przeżyć, choć nie ulega emocjom skrajnym i umie stosownie do okoliczności wyrażać swój stan emocjonalny. Podobnie uważa A.T. Jersild, dla którego człowiek o wysokiej samokontroli emocjonalnej „potrafi cierpieć w milczeniu; umie czekać na stosowną chwilę,

³ G. Lindenfield. *Samokontrola emocjonalna*. Wydawnictwo „Amber”, Warszawa 1999, s. 9.

mimo chwilowych trudności, nie podlega wahaniom nastroju, nie jest zmienny, kiedy wyraża jakąś emocję, czyni to w sposób umiarkowany, z godnością i należycie, nie ulega swoim impulsom emocjonalnym, cechują go duża odporność na frustrację”⁴.

Niewątpliwie ujmowanie samokontroli w ten sposób zmierza do zawężenia jej znaczenia i jak słusznie zauważa M. Kofta można w ten sposób, w zależności od tego jaką funkcję osobowości weźmiemy pod uwagę, wyróżnić wiele jej odmian: „samokontrolę dotyczącą emocji (jeżeli jej przedmiotem są własne emocje), samokontrolę w zakresie motoryki (jeżeli jej obiektem są czynności ruchowe), wreszcie, samokontrolę dotyczącą procesów poznawczych (rozumianą jako refleksyjność przeciwstawianą impulsywności poznawczej, a więc skłonności do zbyt szybkiego podejmowania decyzji bez wystarczającego namysłu)”⁵. Ze swojej strony cytowany autor proponuje ujęcie procesualne, zgodnie z którym samokontrola to „inicjowany przez samą jednostkę proces, za pośrednictwem którego osiąga ona zbieżność między własnym zachowaniem a standardami wewnętrznymi (osobistymi) lub zewnętrznymi (nieosobistymi)”⁶, który najczęściej uruchamiany jest w sytuacjach pokusy.

Sytuacja pokusy stanowi ważny aspekt funkcjonowania samokontroli. Słowo pokusa ma rodowód religijny i oznacza głos wewnętrzny, podniecie do tego „co zakazane czy spotykające się z dezaprobatą etyki, obyczajowości środowiska, mądrości życiowej”⁷. Na gruncie psychologii, za pokusę przyjmuje się najczęściej „chęć działania niezgodnie z normami czy standardami, wcześniejszymi postanowieniami, planami, z akceptowanym systemem wartości lub wbrew zaleceniom, nakazom, rozkazom, zakazom itp., sformułowanym przez otoczenie społeczne”⁸. Jest to zatem sytuacja, w której człowiek doświadcza wewnętrznego konfliktu pomiędzy tym czego w danej chwili pragnie ze względu na spodziewane korzyści, a tym czego oczekują od niej inni lub co powinien zrobić ze względu na obowiązujące w społeczeństwie standardy aksjonormatywne. Trafnie definiuje ją M. Kosewski, dla którego są to okoliczności, „w których motywacje pochodne ze standardu wartości wchodzi w konflikt z motywacjami pochodnymi ze standardu korzyści”⁹. Są one typowe, konstataje dalej w swoim wywodzie cytowany autor, zarówno dla przestępców przebywających na wolności jak i osadzonych w aresztach śledczych lub więzieniach. Nie można jednak zapominać, że pokus doświadczają wszyscy ludzie niezależnie od płci i wieku, a różnica pomiędzy dewiantami a osobami przystosowanymi społecznie polega głównie na umiejętności przezwycięzania chwilowych popędów i nie uleganiu im, co warunkowane jest właśnie funkcjonowaniem na odpowiednim poziomie samokontroli.

⁴ Za: M. Kofta. *Samokontrola a emocje*. Warszawa 1979, s. 10.

⁵ Tamże, s. 9.

⁶ Tamże, s. 58.

⁷ A. Zuberbier. *Słownik teologiczny*. T. 2. Wydawnictwo KŚJ, Katowice 1988 s. 109.

⁸ R. Cibor. *Pokusa jako zjawisko psychologiczne*. W: A. Murzyn, R. Cibor, S. Michałowski. *Dziecko w świecie pokus*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000, s. 47.

⁹ M. Kosewski. *Ludzie w sytuacji pokusy i upokorzenia*. Wiedza Powszechna, Warszawa 1985, s. 36.

Ze względu na odwoływanie się w procesie samokontroli do akceptowanych przez społeczeństwo standardów aksjonormatywnych poprzez porównywanie z nimi potencjalnie podejmowanego, własnego postępowania termin ten mylnie używany jest zamiennie z pojęciem „sumienie”. Zdarza się tak ponieważ głównym zadaniem obu mechanizmów jest ochrona jednostki przed przekraczaniem obowiązujących w danej kulturze reguł postępowania, a podstawą ich funkcjonowania – internalizacja społecznego systemu aksjonormatywnego. Jednakże istnieją także wyraźne różnice. Otóż, sumienie „jest samoczynnym, dobrze rozeznającym smakiem i **trafnie oceniającym sądem** o sprawach etycznych”¹⁰, natomiast samokontrola jest **aktem woli**, który wyraża się w powstrzymaniu się w sytuacjach pokusy od działania sprzecznego z przyjętymi standardami aksjonormatywnymi. Ponadto działanie sumienia może występować zarówno przed, jak i po dokonaniu czynu zabronionego (tzw. sumienie przeduczynkowe i pouczynekowe)¹¹, podczas gdy samokontrola, jako siła powstrzymująca przed złamaniem normy, występuje tylko przed dokonaniem tego rodzaju aktu dewiacji. O dojrzałym sumieniu „można mówić wtedy i dopiero wtedy, kiedy jednostka ma świadomość sprawstwa czynu sprzecznego z zasadami moralnymi, a wraz z tą świadomością poczucie winy, gdy ujemnie emocjonalnie odbiera ów stan rzeczy i negatywnie ocenia siebie, dążąc do odzyskania utraconego – wskutek popełnionego czynu – poczucia własnej wartości”¹². Widać zatem wyraźnie, że jedną z konstytutywnych cech sumienia jest antycypowanie lub występowanie negatywnych doznań emocjonalnych związanych z poczuciem winy, a potocznie nazywanych wyrzutami sumienia. Element ten nie stanowi składowej mechanizmu samokontroli, chociaż może pełnić rolę czynnika wzmacniającego sprawność jej funkcjonowania. Dzieje się tak ponieważ oba zjawiska zachowując swoją odrębność są ze sobą ściśle powiązane. Podstawą ich występowania jest internalizacja norm społecznych i można zaryzykować twierdzenie, że efektywne działanie samokontroli w dużej mierze zależne jest od wrażliwości sumienia, natomiast sprawne i stabilne jej funkcjonowanie przyczynia się do wzmocnienia siły jego oddziaływania.

Uogólniając, można zatem przyjąć, że istotą sumienia jest osąd etyczny, dokonywany w kontekście możliwości pojawienia się dyskomfortu psychicznego (wyrzutów sumienia) ze względu na uświadomienie sobie niezgodności pomiędzy przejawianym lub antycypowanym zachowaniem a zinternalizowanym standardem, natomiast istotą samokontroli jest akt wyboru zachowania zgodnego z uwewnętrznionym standardem w sytuacji uświadomionego konfliktu, pomiędzy doraźną korzyścią a wiernością przyjętym standardom moralnym.

¹⁰ D. Buksik. *Wrażliwość sumienia. Studium psychologiczne*. Wydawnictwo CMPP, Warszawa 2003, s. 24.

¹¹ W. Szewczuk rozróżnia sumienie przeduczynkowe, które dzieli na pośrednie i bezpośrednie. Pierwszy podtyp występuje w sytuacji, gdy jednostka w trakcie czynu rozmyśla nad swoim postępowaniem, wie, że czyni źle, ale nie powstrzymuje się przed dalszym działaniem, natomiast drugi (sumienie bezpośrednie) występuje, gdy jednostka wiedząc, że czyni źle postanawia przerwać swoje działania. Z kolei sumienie pouczynekowe występuje po dokonaniu czynu niezgodnego z normami i dopiero wówczas w jednostce powstaje konflikt i pojawiają się negatywne emocje w postaci tzw. wyrzuty sumienia.

¹² W. Szewczuk. *Sumienie – studium psychologiczne*. PWN, Warszawa 1988, s. 83.

Dlatego w przeprowadzonych badaniach przyjęto, że **samokontrola to wewnętrzny mechanizm, powstrzymujący człowieka od ulegania pokusie doraźnej korzyści, który wyraża się w przejawianiu zachowań zgodnych z obowiązującymi w społeczeństwie standardami moralnymi**. Umiejętność ta polega na kierowaniu własnym myśleniem, emocjami oraz zachowaniem, w taki sposób, aby zachować zgodność własnego postępowania z uewnętrznionymi normami społecznymi i uaktywniana jest przez człowieka w sytuacjach pokusy, kiedy doświadcza on konfliktu, wywołanego impulsem lub pragnieniem uzyskania doraźnej korzyści w wyniku działania niezgodnego z przyjętymi standardami. Mówiąc w skrócie, samokontrola decyduje o odporności na pokusy.

Założenia metodologiczne, teren i organizacja badań

W celu rozpoznania poziomu samokontroli zachowań wśród nieletnich oraz sprawdzenia w jakim stopniu związany jest on z natężeniem przeżywanego przez nich lęku na przełomie 2011/2012 roku przeprowadzono badania diagnostyczne, które miały dostarczyć odpowiedzi na następujące problemy badawcze.

1. Jakie są różnice w poziomie samokontroli zachowań oraz lęku między młodzieżą szkolną a wychowankami placówek resocjalizacyjnych z uwzględnieniem podziału na płeć?
2. Jaki związek zachodzi pomiędzy samokontrolą zachowań a natężeniem lęku wśród wychowanków placówek resocjalizacyjnych z uwzględnieniem podziału na płeć?

W badaniach wzięło udział 385 uczniów szkół szczecińskich oraz 100 wychowanków z trzech placówek resocjalizacyjnych funkcjonujących w mieście. W odniesieniu do szkół byli to uczniowie gimnazjów (35,4% próby badawczej), liceów ogólnokształcących (33,1%), techników (23,4%) oraz zasadniczych szkół zawodowych (8%), w wieku od 13 do 18 lat, wśród których 47% stanowiły dziewczęta a 53% chłopcy. Przy doborze próby reprezentatywnej uwzględniono proporcje liczby uczniów w poszczególnych typach szkół oraz poziom wyników osiąganych przez nich na zewnętrznych egzaminach sprawdzających zdawanych na zakończenie roku. Na tej podstawie dokonano podziału wszystkich placówek (operat losowy) na trzy warstwy: szkoły o najwyższych, średnich i słabych wynikach. Umożliwiło to wprowadzenie do próby reprezentatywnej szkół o zróżnicowanym poziomie osiągnięć uczęszczających doń uczniów, aby następnie w ich obrębie wylosować poszczególne klasy, z uwagi na chęć uzyskania zróżnicowania wiekowego. Zastosowano zatem losowanie warstwowe i wielostopniowe, w którym jednostką losowania była w pierwszym etapie szkoła, a w drugim klasa szkolna, w której przeprowadzono badania ankietowe.

Dobór nieletnich do próby badawczej miał charakter celowy i zakwalifikowano do niej 44 wychowanki Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego, 25 wychowanków ze Schroniska dla Nieletnich oraz 31 podopiecznych Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego dla chłopców. Struktura wieku oraz płci odpowiadała w granicach dopuszczalnej różnicy rozkładowi tych zmiennych w populacji młodzieży szkolnej odzwierciedlonej w próbie reprezentatywnej.

Do pomiaru natężenia lęku użyto Skali Jawnego Niepokoju – Jaki Jesteś? w opracowaniu E. Zwierzyńskiej i A. Matuszewskiego, natomiast poziom samokontroli oszacowano na podstawie autorskiego kwestionariusza, skonstruowanego z uwzględnieniem założeń podanych w części teoretycznej. Wymagał on od respondenta deklaracji zachowania w 30 opisanych w nim sytuacji pokusy (np. Co byś zrobił, gdybyś znalazł na drodze portfel z pieniędzmi i dokumentami?).

Wyniki przeprowadzonych badań

Zanim zaprezentowane zostaną i omówione wyniki odnoszące się bezpośrednio do sformułowanych w problemach badawczych zagadnień, warto zwrócić uwagę na pewną charakterystyczną dla nieletnich tendencję do udzielania przez nich nieprawdziwych odpowiedzi, w celu przedstawiania się w korzystniejszym świetle. Jest to najczęściej wyrazem zwiększonego zapotrzebowania na aprobatę społeczną. Potwierdzeniem tego są wyniki uzyskane na skali kłamstwa w Teście Jawnego Niepokoju przez poszczególne kategorie badanych.

Tabela 1. Wyniki na skali kłamstwa uzyskiwane przez badaną młodzież

	Szkoła	Placówki resocjalizacyjne	MOW chłopcy	MOW dziewczęta	SdN chłopcy
Średnia arytmetyczna	2,19	3,12	2,74	2,86	2,88
Modalna	1	3	2	2	2
SD	1,6	1,7	1,7	1,8	1,6

Z danych zgromadzonych w tabeli 1 wynika, że wskazywana tendencja najintensywniej występuje wśród nieletnich ze Schroniska dla Nieletnich oraz wychowanków z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. W pierwszym przypadku prawdopodobnie wynika to z większego w stosunku do pozostałych stopnia demoralizacji, w drugim natomiast ze zwiększonego ze względów kulturowych zapotrzebowania na akceptację społeczną wśród dziewcząt. Ogólnie można przyjąć, że wychowankowie placówek resocjalizacyjnych najczęściej o dwa punkty przewyższali młodzież szkolną na dziewięciopunktowej skali kłamstwa, o czym świadczy wartość modalna. Z drugiej strony tendencja do udzielania fałszywych odpowiedzi nie okazała się jeszcze tak silna, aby podważyć wiarygodność uzyskanych rezultatów badań, lecz sugeruje, że deklarowany przez nieletnich poziom samokontroli może być w rzeczywistości niższy, a poziom lęku wyższy.

Mając na uwadze powyższe prawidłowości w tabeli 2 przedstawiono rozkład empiryczny poziomu samokontroli zachowań wśród badanej młodzieży.

Tabela 2. Poziom samokontroli zachowań wśród młodzieży szkolnej i wychowanków placówek resocjalizacyjnych

Poziom samokontroli zachowań										
Płeć	szkoły				placówki resocjalizacyjne				test istot.	
	niski	średni	wysoki	razem	niski	średni	wysoki	razem	χ^2	p. i.
Dz.	6,7% 12	69,4% 125	23,9% 43	100% 180	13,6% 6	70,5% 31	15,9% 7	100% 44	3,15	n. i.
Ch.	17,2% 35	73,4% 149	9,4% 19	100% 203	41,1% 23	55,4% 31	3,6% 2	100% 56	15,0	0,001
Ogółem	12,3% 47	71,5% 274	16,2% 62	100% 383	29,0% 29	62,0% 62	9,0% 9	100% 100	15,9	0,001
Test	$\chi^2 = 21,34$; df = 2; p = 0,001				$\chi^2 = 11,47$; df = 2; p = 0,01					

Uzyskane wyniki badań wskazują, że ogólnie wychowanków placówek resocjalizacyjnych cechuje niższy poziom samokontroli zachowań w porównaniu z rówieśnikami ze szkół gimnazjalnych i średnich. Wskazują na to różnice odnotowane we wszystkich trzech poziomach: niskim (12% uczniowie, 29% nieletni), średnim (71% uczniowie, 62% nieletni) i wysokim (16% uczniowie, 9% nieletni), których istotność na poziomie $p = 0,001$ potwierdzona została testem statystycznym ($\chi^2 = 15,9$). Stwierdzona prawidłowość odnosi się przede wszystkim do chłopców ($\chi^2 = 15,9$; $p = 0,001$), w mniejszym natomiast stopniu dotyczy dziewcząt, wśród których występujące różnice nie osiągają wymaganej istotności statystycznej ($\chi^2 = 3,15$; $p = \text{n.i.}$). Biorąc jednak pod uwagę wykazaną wyżej skłonność nieletnich do prezentowania się w korzystniejszym świetle nie jest wykluczone, że w rzeczywistości różnica w poziomie samokontroli pomiędzy nieletnimi dziewczętami a ich rówieśniczkami jest większa.

Przeprowadzone badania dotyczyły również rozpoznania natężenia lęku wśród młodzieży szkolnej i nieletniej, czynnika, który ma istotne znaczenie w nabywaniu kompetencji do samokontroli oraz jej sprawnego funkcjonowania. Rozkład empiryczny tej zmiennej z podziałem na płeć prezentuje tabela 3.

Otrzymany rozkład wyników pozwala na stwierdzenie, że wśród nieletnich wychowanków placówek resocjalizacyjnych występuje znacznie wyższe natężenie lęku niż wśród ich dorastających rówieśników, którzy nie weszli w konflikt z prawem. Dowodzi tego istotna statystycznie różnica ($\chi^2 = 20,84$; $p = 0,001$) pomiędzy wysokim (uczniowie 34%, nieletni 59%) oraz niskim (uczniowie 27%, nieletni 13%) natężeniem lęku w obu porównywanych grupach. Ta tendencja silniej występuje wśród chłopców (wysoki poziom: uczniowie 31%, nieletni 59%; niski poziom: uczniowie 33%, nieletni 12%) niż wśród dziewcząt i jest potwierdzona testem istotności statystycznej ($\chi^2 = 17,13$; $p = 0,001$). Nie można jednak wykluczyć, że wielkość błędu z jakim można orzekać o stwierdzonej różnicy

wśród dziewcząt (10%) jest w rzeczywistości znacznie mniejsza i mieści się w przyjętym w naukach społecznych 5% zakresie, ze względu na występującą wśród nieletnich tendencję do udzielania nieprawdziwych odpowiedzi, wynikającą ze zwiększonej potrzeby aprobaty społecznej.

Tabela 3. Natężenie lęku wśród młodzieży szkolnej i wychowanków placówek resocjalizacyjnych

Natężenie lęku										
Płeć	szkoły				placówki resocjalizacyjne				test istot.	
	niski	średni	wysoki	razem	niski	średni	wysoki	razem	χ^2	p. i.
Dz.	15,7%	43,3%	41,0%	100%	13,6%	27,3%	59,1%	100%	4,62	0,10
	21	58	55	134	6	12	26	44		
Ch.	33,1%	35,9%	31,1%	100%	12,5%	28,6%	58,9%	100%	17,13	0,001
	83	90	78	251	7	16	33	56		
Ogółem	27,0%	38,4%	34,5%	100%	13,0%	28,0%	59,0%	100%	20,84	0,001
	104	148	133	385	13	28	59	100		
Test ist.	$\chi^2 = 13,55$; df = 2; p = 0,001				$\chi^2 = 0,039$; df = 2; p = 0,98 – n.i.					

Otrzymane wyniki badań pozwalają także na ustalenie związku pomiędzy poziomem samokontroli zachowań a natężeniem lęku wśród wychowanków placówek resocjalizacyjnych, co obrazuje tabela 4.

Tabela 4. Poziom samokontroli zachowań a natężenie lęku wśród wychowanków placówek resocjalizacyjnych

		Poziom samokontroli zachowań			
		niski	średni	wysoki	razem
Natężenie lęku	niskie	7,7% 1	69,2% 9	23,1% 3	100% 13
	średnie	32,1% 9	57,1% 16	10,7% 3	100% 28
	wysokie	32,2% 19	62,7% 37	5,1% 3	100% 59
	razem	29,0% 29	62,0% 62	9,0% 9	100,0% 100
Współ. korelacji*		tau-b = - 185; p = 0,01			

* Obliczenia współczynnika korelacji dla skal porządkowych tau-b Kendalla dokonano na podstawie sumy punktów uzyskanej przez respondentów w wypełnionych kwestionariuszach przeliczonej dla natężenia lęku na wartości stenowe.

Ujemna wartość współczynnika korelacji tau-b Kendalla uprawnia do przyjęcia stwierdzenia, że im większe jest natężenie lęku u wychowanka, tym mniejsza jest jego zdolność do samokontroli swojego zachowania. Potwierdza to również rozkład danych w tabeli, który wskazuje, że nieletni z wysokim poziomem lęku wykazywali mniejszą umiejętność samokontroli (niski poziom 32% a wysoki 5%) niż wychowankowie z niskim jego natężeniem (8% niski poziom a wysoki 23% w zakresie samokontroli).

Interpretacja uzyskanych wyników, wnioski i zalecenia z przeprowadzonych badań

Niski poziom samokontroli zachowań, który stwierdzono u nieletnich wynika zapewne nie tylko z charakterystycznego dla nich neurotyzmu, który objawia się najczęściej nasileniem zachowań agresywnych lub zahamowaniem, lecz związany jest przede wszystkim z niskim stopniem internalizacji norm i wartości, która stanowi podstawę ukształtowania się i sprawnego funkcjonowania opisywanej kompetencji. Potwierdzeniem tego jest fakt, iż większość nieletnich uzasadniała wybór swojego zachowania w sytuacjach pokusy od wielkości spodziewanej korzyści i towarzyszącego jej ryzyka poniesienia kary. Świadczy to zapewne o znacznych zaniedbaniach i opóźnieniu w rozwoju moralnym. Można nawet zaryzykować twierdzenie, iż osoby te znajdują się na przedkonwencjonalnym poziomie rozwoju moralnego, na którym według typologii L. Kohlberga, poszanowanie dla norm społecznych uzależnione jest od prawdopodobieństwa wystąpienia nagrody lub kary. Mówiąc prościej, dla wychowanków placówek resocjalizacyjnych z obniżoną zdolnością do samokontroli powstrzymywanie się od przekraczania norm moralnych samo w sobie nie przedstawia żadnej wartości, a głównym wyznacznikiem ich postępowania jest prawdopodobieństwo uzyskania korzyści – czyli robi się tylko to, co w ich mniemaniu doraźnie się opłaca. W związku z tym w organizowaniu oddziaływań resocjalizacyjnych zasadne wydaje się zwrócenie większej uwagi na przybliżanie podopiecznym kwestii etycznych, a prowadzone zajęcia powinny być ukierunkowane na samodzielne odkrywanie przez nich głębszego sensu i znaczenia norm moralnych. Dobrym przykładem tego typu praktyk jest trening wnioskowania moralnego, który stanowi jeden z trzech komponentów programu zapobiegania agresji ART. Polega on na uczeniu się, poprzez dyskusję, przewidywania konsekwencji podejmowanych decyzji w sytuacjach związanych z występowaniem dylematów moralnych¹³. Spotkania rozwijające świadomość moralną powinny być uzupełniane przez ćwiczenie wytrwałości i samodyscypliny, czego przykładem może być konsekwentne uprawianie sportu, a najlepiej konkretnej dyscypliny.

¹³ Więcej na ten temat w: A.P. Goldstain, B. Glick, J.C. Gibbs. *ART – program zastępowania agresji*. Wydawnictwo „Amity”, Warszawa 2004.

Prawdopodobnie niższy poziom samokontroli zachowań u chłopców w porównaniu z dziewczętami, który stwierdzono zarówno w grupie nieletnich, jak i młodzieży szkolnej przypisać należy uwarunkowaniom kulturowym. Otóż wychowanie chłopców w polskiej tradycji wiąże się z większą permissywnością i pozostawianiem im większej swobody niż dziewczętom. Najczęściej uzasadnia się to funkcjonującymi w kulturze oczekiwaniami, zgodnie z którymi mężczyzna powinien być silny i niezależny, a w przyszłości aktywny, odważny, samodzielny i zaradny życiowo, podczas gdy kobieta powinna być delikatna, wrażliwa, skromna i posłuszna, zależna od mężczyzny, który będzie stanowił dla niej oparcie. Funkcjonowanie tego stereotypu w wychowaniu powoduje najczęściej zmniejszone natężenie kontroli społecznej w stosunku do chłopców i większą jej restrykcyjność względem dziewcząt. Przeprowadzone przez autora kilka lat wcześniej badania wśród dorastającej młodzieży ujawniły, że „dziewczeta częściej niż chłopcy postrzegają większe natężenie kontroli pośredniej ($\chi^2 = 11,49$; $p = 0,003$), gdyż czują się zazwyczaj silniej przywiązane do podmiotów kontroli społecznej ($\chi^2 = 18,20$; $p = 0,001$), bardziej im zależy na uzyskiwaniu dobrych wyników w edukacji szkolnej oraz przestrzeganiu prawa”¹⁴. Ze względu na silniejszą więź z otoczeniem społecznym „kobiety wykazują nieco wyższą podatność na wpływy niż mężczyźni, szczególnie w sytuacji presji grupowej”¹⁵, a przez to efektywniej rozwija się u nich i funkcjonuje także samokontrola zachowań.

Wyższe, w porównaniu z rówieśnikami, natężenie lęku wśród nieletnich potwierdza wykazywany w badaniach innych autorów wysoki poziom neurotyzmu charakterystyczny dla tej kategorii młodzieży¹⁶. Związek pomiędzy lękiem a samokontrolą wskazuje natomiast, w kontekście podnoszenia kompetencji do samokontroli, na potrzebę łączenia oddziaływań wychowawczych z terapeutycznymi. Powinny one być ukierunkowane na redukcję odczuwanego lęku, zmniejszanie napięcia i wynikającej z tego chwiejności emocjonalnej u nieletnich. Wydaje się, że dopiero kiedy obydwa typy oddziaływań będą prowadzone równolegle możliwe jest stymulowanie jej rozwoju.

Podsumowując wnioski z przeprowadzonych badań należy podkreślić, iż w świetle uzyskanych rezultatów sprawnie działająca samokontrola zachowań jawi się jako bardzo istotny czynnik odpowiedzialny za poprawne relacje interpersonalne, a tym samym pomyślne funkcjonowanie w społeczeństwie. Niski poziom tej kompetencji wśród nieletnich implikuje konieczność ustawicznej pracy nad jej doskonaleniem przez aktywne wsparcie ze strony kadry pedagogicznej w procesie resocjalizacji. Zwraca na to również uwagę L. Pytka w swoim modelu wielowymiarowej resocjalizacji, w którym wychowanie obejmuje

¹⁴ H. Kupiec. *Kontrola społeczna nad młodzieżą w dużym mieście*. Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2007, s. 140.

¹⁵ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert. *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997, s. 295.

¹⁶ B. Baran, A. Bielawiec. *Osobowość nieletnich przebywających w placówkach resocjalizacyjnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1994, s. 58–60; M. Sitarczyk. *Nieletni sprawcy zabójstw. Sylwetki psychologiczne*. Wydawnictwo UMCS, Lublin 2005, s. 69–82.

„kształcenie mechanizmów kontroli wewnętrznej, czyli samokontroli, nawet w sytuacjach pokusy”¹⁷. Wyróżniony w ten sposób, jeden z głównych celów resocjalizacji zbieżny jest z trzecią fazą tego procesu, w której „należy zmniejszyć intensywność zewnętrznej kontroli wychowawczej, pozostawiając jej [jednostce – H.K.] swobodę działania w wybranych płaszczyznach. Wyższy poziom autonomii wychowanka sprzyja kształtowaniu się w nim mechanizmu kontroli wewnętrznej czyli sumienia. Przeżywanie przez wychowanka wyrzutów sumienia jest widocznym wskaźnikiem rozwoju moralnego w kierunku pożądanym przez wychowawcę”¹⁸. Nie wnikając zanadto w niuanse definicyjne, należy stwierdzić, że posiadanie wysokich kompetencji w zakresie samokontroli zachowań ma fundamentalne znaczenie w ograniczaniu konfliktów i agresji w relacjach interpersonalnych, a przez to warunkuje skuteczność podejmowanej aktywności oraz decyduje o prawidłowej adaptacji społecznej.

Streszczenie

Artykuł dotyczy samokontroli zachowań młodzieży niedostosowanej społecznie. W pierwszej części znajduje się analiza pojęcia i opis jej struktury, a także omówienie znaczenia w procesie resocjalizacji. Dalej prezentowane są wyniki badań empirycznych, które wskazują na istotne statystycznie różnice w poziomie samokontroli zachowań pomiędzy nieletnimi wychowankami placówek resocjalizacyjnych a młodzieżą szkolną. Nieletni posiadają niższy poziom samokontroli zachowań w porównaniu z ich rówieśnikami ze szkół gimnazjalnych i średnich. Z przeprowadzonych badań wynika również, że poziom badanej kompetencji wśród nieletnich koreluje ujemnie z natężeniem lęku. Całość tekstu zamyka interpretacja uzyskanych rezultatów, wnioski i zalecenia praktyczne z przeprowadzonych badań.

Słowa kluczowe: samokontrola, resocjalizacja nieletnich, lęk, kompetencje społeczne.

Abstract

The self-control and the level of anxiety of juvenile offenders' from social rehabilitation centers

This article focuses on the self-control of juveniles offenders from centers of social rehabilitation. The first part of the text contain theoretical analysis of the concept and structure of self-control and its significance in process of social rehabilitation. In the second part of the article are presented the results of empirical research of this issue. The statistical analyses are showed that juvenile's have lower self-control of behavior then their law-abiding peers from schools. The self-control

¹⁷ L. Pytko. *Pedagogika resocjalizacyjna*. Wydawnictwo APS, Warszawa 2000, s. 192.

¹⁸ Tamże, s. 119.

also depend on the level of juveniles' anxiety. At the end of this article in the short discussion is giving the explanation obtained results and proposals of their practical implementation.

Key words: self-control, juvenile's social rehabilitation, anxiety, social competences.

Bibliografia

- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wyd. Zys i S-ka.
- Baran B., Bielawiec A. (1994). *Osobowość nieletnich przebywających w placówkach resocjalizacyjnych*. Szczecin: Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Buksik D. (2003). *Wrażliwość sumienia. Studium psychologiczne*. Warszawa: Wyd. CMPP.
- Cibor R. (2000). Pokusa jako zjawisko psychologiczne. W: Murzyn A., Cibor R., Michałowski S. *Dziecko w świecie pokus*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Goldstain A.P., Glick B., Gibbs J.C. (2004). *ART – program zastępowania agresji*. Warszawa: Wydawnictwo „Amity”.
- Kapler L. *O samokontroli*. <http://www.terapia.rubikon.net.pl/html/2001/O%20samokontroli.htm> [data pobrania: 28.12.2008].
- Kofta M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Kosewski M. (1985). *Ludzie w sytuacji pokusy i upokorzenia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Kupiec H. (2007). *Kontrola społeczna nad młodzieżą w dużym mieście*. Szczecin: Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Lindenfield G. (1999). *Samokontrola emocjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo „Amber”.
- Pytka L. (2000). *Pedagogika resocjalizacyjna*. Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Sitarczyk M. (2005). *Nieletni sprawcy zabójstw. Sylwetki psychologiczne*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Strelau J., Doliński D. (2008). *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. Gdańsk: GWP.
- Szewczuk W. (1988). *Sumienie – studium psychologiczne*. Warszawa: PWN.
- Zuberbier A. (1988). *Słownik teologiczny*. Katowice: Wydawnictwo KŚJ.