

Irena Mudrecka

PEDAGOGIUM Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Warszawie

Potrzeba i możliwości budzenia nadziei u niedostosowanych społecznie w świetle koncepcji poznawczej

Abstrakt: Artykuł zwraca uwagę na potrzebę kształtowania u jednostek niedostosowanych społecznie nadziei jako struktury poznawczej osobowości. Nadzieja zdefiniowana jest jako systemem przekonań jednostki, iż w przyszłości osiągnie ona pożądaną cel z określonym stopniem prawdopodobieństwa. Nadzieja, jako przeciwieństwo lęku, ma istotne znaczenie w formułowaniu motywacji do podejmowania różnorodnych form aktywności oraz decyduje o otwartości człowieka na zmiany. Opierając się na koncepcji poznawczej autorka wskazuje na teoretyczne uwarunkowania nadziei ze szczególnym uwzględnieniem możliwości pracy resocjalizacyjnej ukierunkowanej na przebudowę stylu wyjaśniania sukcesów i porażek, zwiększanie poczucia własnej skuteczności oraz restrukturyzację zniekształceń poznawczych. **Słowa kluczowe:** nadzieja, niedostosowani społecznie, teoria poznawcza w resocjalizacji.

Wprowadzenie

Teoria pedagogiki resocjalizacyjnej skoncentrowana jest na odkrywaniu tego, dlaczego niedostosowani społecznie nie działają zgodnie ze swoim interesem i często podejmują takie decyzje, że swoim zachowaniem sami siebie krzywdzą i są sprawcami własnego nieszczęścia, dlaczego nie potrafią się wyrwać z zakłętego kręgu niemocy i bezsensu, dlaczego tkwią w świecie, który postrzegają jako zły, zagrażający i nieprzyjazny, dlaczego nie podejmują wysiłku do zmiany swojej sytuacji życiowej. W przypadku wielu jednostek niedostosowanych społecznie można

odpowiedzieć na te zagadnienia bardzo ogólnie: cechuje je poczucie beznadziejności. Oceniając swoją sytuację jako beznadziejną tracą motywację do jakiejkolwiek aktywności ukierunkowanej na poprawę swojego losu (mówią: po co? to nie ma sensu), nie wierzą w siebie i możliwość wpływania na rzeczywistość, nie ufają innym, a przede wszystkim w to, że mogą od innych uzyskać jakąkolwiek pomoc, więc nawet o nią się nie zwracają. Stan ten jest źródłem przeżywanego cierpienia psychicznego, który często jest zagłuszany używkami, agresją, autoagresją i różnymi formami wycofywania się z życia społecznego.

Czy nadziei można się nauczyć? Czy, a jeśli tak, to w jaki sposób, można pracować nad budzeniem u wychowanków nadziei? Jak walczyć z poczuciem beznadziejności? Odpowiedzi na te pytania są kluczowe dla poszukiwaniu efektywnych sposobów pomocy wielu wychowankom w rozwiązywaniu ich indywidualnych problemów. W celu analizy sposobów odnalezienia wskazówek do pracy resocjalizacyjnej ukierunkowanej na budzenie nadziei wykorzystam mechanizmy odkrywane przez psychologię poznawczą.

Psychologia poznawcza zakłada dominację u człowieka procesów orientacyjno-poznawczych, dzięki którym jednostka poznaje siebie i świat zewnętrzny oraz związki przyczynowo-skutkowe decydujące o relacjach ja–świat, po to, by przewidywać przyszłość i podejmować najbardziej efektywne decyzje prowadzące do osiągnięcia własnych celów życiowych. Wiedzę o sobie, świecie i przyszłości jednostka organizuje w schematach (strukturach) poznawczych w sposób aktywny, a więc nie tylko zapisuje nabywane informacje w pamięci, ale je przetwarza, interpretuje, nadaje im indywidualne znaczenie, zgodnie z własnymi potrzebami i wartościami, co więcej, sama je wytwarza. Czynniki związane z poznawczym przetwarzaniem informacji mają wpływ na proces uczenia się. Perspektywa poznawcza zakłada, że ludzie aktywnie tworzą swoją osobistą rzeczywistość, poprzez kreowanie własnych interpretacji elementów otaczającego świata i przypisywanie im znaczeń. Znaczenie, jakie człowiek nadaje sytuacji, wpływa na jego emocje i zachowania. Myśli pojawiające się w umyśle stanowią reprezentację świata zewnętrznego i wewnętrznego, są więc zawsze subiektywne. Nie są one rzeczywistością lecz jedynie odbiciem rzeczywistości. Umysł jest lustrem, za pomocą którego postrzegamy i rozumiemy świat, jednakże często staje się krzywym zwierciadłem, tym bardziej, im częściej myśli generują negatywne uczucia i emocje, które zaczynają dominować nad racją rozumu. Negatywne uczucia i emocje, takie jak lęk, złość, nienawiść, poczucie krzywdy, są źródłem zniekształceń poznawczych utrudniających normalne funkcjonowanie i uniemożliwiające osiągnięcie dobrostanu psychicznego.

Jednostki niedostosowane społecznie z uwagi na doświadczanie wielu traum, brak zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych w dzieciństwie, odrzucenie społeczne, zaniechanie przez rodziców, a nawet doświadczanie z ich strony przemocy psychicznej i fizycznej, postrzegają świat przez pryzmat negatywnych emocji i dlatego zniekształcenia poznawcze są tak częste, nasilone i utrwalone, prowadząc do utraty kontaktu z rzeczywistością. Reakcje niedostosowanych spo-

łecznie są nieadekwatne do sytuacji i zamiast prowadzić do poprawy sytuacji poprzez realizowanie indywidualnych celów życiowych, stają się źródłem dodatkowego cierpienia psychicznego.

Poczucie beznadziejności u niedostosowanych społecznie – potrzeba zmiany

Nadzieja, według Józefa Kozieleckiego, jest wielowymiarową strukturą poznawczą osobowości, w której „centralnym składnikiem jest przekonanie, że człowiek w przyszłości osiągnie pożądaną cel z określonym stopniem prawdopodobieństwa”¹. W skład tej struktury wchodzi również emocje, czas, afiliacje i sprawstwo. Przekonania o możliwości osiągnięcia upragnionego celu (lub o braku takiej możliwości) nasycone są silnymi emocjami, wywołują radość, zadowolenie, dumę (lub w sytuacji braku nadziei – emocje awersyjne, lęk, smutek, rozpacz), co pobudza i motywuje jednostkę do działań (lub w stanie beznadziejności działania te paraliżuje). Nadzieja zaliczana jest do zasobów osobistych jednostki, które mają znaczący wpływ na jej myślenie i działanie, decydujących o jej odporności psychicznej, osiągnięciach, poczuciu dobrostanu. Kozielecki twierdzi, że nadzieja jest przeciwieństwem lęku, gdyż jest siłą pozytywną „do”, natomiast lęk jest siłą „od”. „Kto rozpala nadzieję, wygasza lęk”².

Nadzieja przez wielu autorów jest utożsamiana z optymizmem, jednakże Kozielecki dostrzegając podobieństwa i współzależności podkreśla również występujące między nimi różnice, które uniemożliwiają uznanie tych pojęć za identyczne. Uważa bowiem, że nadzieja jest związana z czasem przyszłym, optymizm natomiast dotyczy również czasu teraźniejszego, a czasami nawet przeszłego. Nadzieja jest bardziej nasycona emocjami niż optymizm. Emocje, obecne w strukturze nadziei, łącznie z innymi jej komponentami (związki afiliacyjne, sprawstwo) przyczyniają się do „unikatowego, przyjemnego doświadczenia psychicznego, które dynamizuje nadzieję i wpływa na skuteczność osiągania celów. Takie doświadczenie nie towarzyszy chyba optymizmowi”³.

Nadzieja nie jest emocją (choć jest nasycona emocjami) lecz strukturą kognitywną, dlatego można ją rozwijać tak samo, jak kształci się np. pamięć i myślenie twórcze. Przekonania o możliwości osiągnięcia w przyszłości pożądanego celu podlegają nieustannym zmianom pod wpływem:

- oddziaływań społecznych (afiliatywne kontakty z innymi są źródłem nadziei),
- własnej działalności podmiotu (doświadczenie małych sukcesów podnosi ocenę prawdopodobieństwa osiągnięcia innych, większych sukcesów),

¹ J. Kozielecki, *Psychologia nadziei*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 42.

² Ibidem, s. 73.

³ Ibidem, s. 51.

— samokształcenia, czyli pracy nad sobą (ćwiczenie charakteru, siły woli, ale zwłaszcza praca nad myśleniem według nadziei)⁴.

Dla wychowanków z silnym poczuciem beznadziejności najistotniejszy w przełamaniu tego błędnego kręgu niemocy wydaje się uzdrawiający kontakt z drugim człowiekiem, będący źródłem zaspokojenia istotnych potrzeb psychicznych, który równocześnie z innymi walorami resocjalizacyjnymi daje nadzieję, gdyż można się nadzieją „zarazić” od innych. Znaczenie kontaktów interpersonalnych w procesie resocjalizacji w literaturze przedmiotu jest wystarczająco bogato opisywane, dlatego ten wątek tu pominę. Skoncentruję się natomiast na drugiej determinancie nadziei: własnej działalności podmiotu, którą wychowawcy resocjalizacyjni powinni aktywizować i ukierunkowywać, czyli na konieczności organizowania sytuacji wychowawczych w taki sposób, aby dostarczać wychowankowi możliwości doświadczenia sukcesu, co znacząco wpływa na poziom nadziei.

Wychowawcy mają świadomość, że powinni poprzez dostosowanie wymagań do indywidualnych możliwości i umiejętności wychowanków umożliwiać im osiągnięcie sukcesów w różnych sferach aktywności, jednakże na tym zadaniu nie może kończyć się ich oddziaływanie resocjalizacyjne. Równie istotne jest to, jak wychowankowie interpretują zdobywane doświadczenia, a więc należy pracować nad stylem wyjaśniania sukcesów i porażek, co zasadniczo wpływa na podnoszenie poczucia własnej skuteczności (pojęcie wprowadzone do psychologii przez Alberta Bandurę⁵ oraz uczenie się optymizmu życiowego, co opisał Martin Seligman⁶. Poczucie własnej skuteczności, jak również optymizm życiowy, mają znaczący wpływ na poziom odczuwanej nadziei, czyli kształtowanie przekonania, że z określonym prawdopodobieństwem (które nigdy nie jest równe pewności) osiągnie się to, czego jednostka pragnie.

Kluczowym dla każdego człowieka pytaniem jest to, na co ma wpływ i do jakiego stopnia to, co się obok niego dzieje, jest wynikiem jego własnej aktywności, a do jakiego stopnia jest efektem różnorodnych sił zewnętrznych. Każdy człowiek chce rozumieć otaczający go świat i w specyficzny sposób odpowiada na pytanie o przyczyny swoich sukcesów i porażek. Uwarunkowania sukcesów i porażek najczęściej są mało czytelne, gdyż w zakres analizy wchodzi bardzo wiele zmiennych osobowościowych i sytuacyjnych. Dlatego często wykorzystuje się mechanizmy opisywane przez teorię atrybucji, które powodują, że jednostka subiektywnie przypisuje przyczyny zdarzeń tym czynnikom, które w jej przekonaniu mają największe znaczenie, a innym tego znaczenia odmawia.

Styl wyjaśniania własnych sukcesów i porażek nie ogranicza się do słów, które wypowiada się przed innymi i sobą. To sposób myślenia o sobie, który utrwała się na podstawie doświadczeń już od dzieciństwa i on decyduje o tym, jaką jed-

⁴ Ibidem, s. 134.

⁵ A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, PWN, Warszawa 2007.

⁶ M.E.P. Seligman, *Optymistyczne dziecko*, Media Rodzina, Poznań 1997.

nostka ma opinię o sobie samym i o swoich możliwościach wpływania na swoją sytuację, co determinuje postrzeganie siebie na skali wartościowy-bezwartościowy. Styl wyjaśniania decyduje o tym, czy jednostka jest optymistą, czy pesymistą, czy w momencie porażek załamuje się, czy odnajduje siły do następnej walki z przeciwnościami losu.

Styl wyjaśniania sukcesów i porażek składa się z trzech wymiarów: stałości, zasięgu i personalizacji⁷. Stałość dotyczy oceny czasu trwania obserwowanych przyczyn, co powoduje, że jednostka postrzega niepowodzenia jako mające charakter trwały, a to pociąga za sobą przekonanie, że „zawsze już tak będzie”, „nigdy się to nie skończy”. Interpretacja niepomysłnych sytuacji i przykrych wydarzeń w kategoriach „zawsze” i „nigdy” generuje pesymistyczny styl wyjaśniania, który może prowadzić do utrwalenia się wyuczonej bezradności. Przeciwny biegun tego wymiaru to tendencja do postrzegania przyczyn porażek jako chwilowych, przemijających, co powoduje, że jednostka nie traci nadziei na zmianę efektów swoich działań na bardziej pozytywne, szybko dochodzi do siebie po niepowodzeniach, co utrwała optymistyczny sposób patrzenia w przyszłość. Natomiast w przypadku interpretacji przyczyn sukcesu jest przeciwnie. Pesymiści sukces upatrują w przyczynach chwilowych, a optymiści w przyczynach trwałych.

Zasięg natomiast dotyczy przestrzennego aspektu niekorzystnych wydarzeń, więc przekonania, jak rozległe są i będą konsekwencje danego negatywnego zdarzenia. Jeśli jednostka przypisuje danemu zdarzeniu zasięg uniwersalny, to jest przekonana, że dane niepowodzenie dotyczy wszystkich aspektów jej życia, co zaważy na całej przyszłości. Wyjaśnienia o zasięgu „uniwersalnym” powodują bowiem, że doświadczenie niepowodzenia w jednej sferze aktywności powoduje rezygnację z aktywności również w innych sferach życia, gdyż jest uznawane jako ogólna katastrofa życiowa. One tworzą pesymistyczną wizję siebie, świata i swojej przyszłości. Natomiast wyjaśnienia o zasięgu „ograniczonym” do sfery, w której nastąpiło niepowodzenie, nie dezorganizują całości funkcjonowania, wprost przeciwnie – porażki w jednej dziedzinie mogą być kompensowane poprzez sukcesy w innej, co podnosi satysfakcję z życia. Tak więc pesymista swoje porażki uznaje jako zdarzenia o zasięgu uniwersalnym, natomiast sukcesy o zasięgu ograniczonym. Optymista odwrotnie – uważa, że niepowodzenia mają zasięg ograniczony, natomiast swoje sukcesy rozpatruje w kategoriach uniwersalnych, co podnosi jego poczucie własnej wartości na tyle, że w innych dziedzinach również funkcjonuje sprawniej.

Personalizacja to trzeci wymiar stylu wyjaśniania sukcesów i porażek. Kiedy zdarza się coś złego, można winą za to zdarzenie obarczyć albo siebie (personalizacja wewnętrzna) albo coś poza sobą (personalizacja zewnętrzna). Ludzie, którzy mają tendencję do obwiniania siebie nie podobają się sobie, a to obniża ich samoocenę i myślą, że są bezwartościowi, co w efekcie obniża sprawność ich

⁷ Ibidem.

działania i wpływa negatywnie na ich odbiór społeczny. Natomiast ludzie, którzy obwiniają czynniki zewnętrzne (innych ludzi lub sytuację), w sytuacji porażki nie tracą dobrego zdania o sobie, a więc ich odbiór sytuacji jest mniej emocjonalny, dzięki czemu ocena sytuacji pod względem stałości i zasięgu przyczyn może być bardziej racjonalna i realistyczna.

Pesymistyczny styl wyjaśniania porażek i niepowodzeń zwiększa prawdopodobieństwo, iż w momencie doświadczania porażek życiowych jednostka wyuczy się bezradności, co jest przedsiönkiem dla depresji. Przekonanie bowiem, że nic nie można zrobić, by zmienić swój los, a wszystkie działania są daremne, gdyż nie ma się wpływu na to, co się dzieje, a od doświadczanych nieszczęść życiowych nie można uciec, prowadzi do bierności, apatii, poczucia bezsensu i na zasadzie samosprawdzającego się proroctwa, uzyskuje potwierdzenie w faktach. Natomiast u ludzi charakteryzujących się optymistycznym stylem wyjaśniania porażek i niepowodzeń, po takich doświadczeniach występują tylko krótkotrwałe zakłócenia, szybko radzą sobie oni z obniżonym nastrojem i wracają do normalnego funkcjonowania.

Seligman twierdzi, że optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej, bowiem po porażce dochodzi szybko do siebie i zaczynać działać na nowo. Natomiast w podobnej sytuacji pesymista poddaje się i popada w depresję. Optymiści w porównaniu do pesymistów odnoszą większe sukcesy w szkole, w pracy i na boisku, cieszą się lepszym zdrowiem, żyją dłużej i mają więcej satysfakcji z życia. Pesymiści lękają się katastrofy nawet wtedy, gdy wszystko „idzie dobrze”⁸.

Seligman uważa, że pesymiści mogą osiąść umiejętność optymistycznego patrzenia na świat dzięki kontroli własnych myśli w taki sposób, aby rozpoznawać występujące trudności (zdarzenie) i przekonania (myśli na temat tego zdarzenia), które one generują oraz skutki (uczucia pojawiające się pod wpływem myśli), które za sobą pociągają. Dostrzeżenie związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy trudnością, przekonaniem a skutkiem, umożliwia kontrolę nad własnymi myślami (przekonaniami, interpretacjami trudności) w taki sposób, by eliminować wyjaśnienia pesymistyczne prowadzące do bierności i zniechęcenia, a wykorzystywać wyjaśnienia optymistyczne aktywizujące do konstruktywnego działania. Opracowane techniki uczenia się optymistycznego stylu wyjaśniania opierają się na zasadach terapii kognitywnej. Seligman wymienia: odwrócenie uwagi, zakwestionowanie natrętnych myśli, dystansowanie się, opieranie się na dowodach, poszukiwanie alternatywy, dekatastrofizację⁹.

Seligman opracował program uczenia się optymizmu dla dzieci, który równocześnie można wykorzystywać do budowania nadziei, gdyż optymizm jest ważnym jego trzonem, tak jak pesymizm – trzonem poczucia beznadziejności. Przekształca-

⁸ Ibidem.

⁹ Ibidem.

nie sposobów interpretowania przyczyn sukcesów i porażek jest możliwe w każdym wieku, czego dowodzą badacze zajmujący się neurologią społeczną. Okazuje się, że mózg człowieka jest bardziej plastyczny niż dawniej sądzono i zmienia się w trakcie całego życia człowieka. Co więcej, zmiany te zachodzą dzięki aktywności człowieka, a więc może on świadomie je kontrolować i ma wpływ na ich przebieg. Daniel Goleman przytacza dowody na to, że mózg kieruje zachowaniami społecznymi, ale również świat społeczny wpływa na mózg i biologię. Odkrycia meandrów funkcjonowania mózgu człowieka w trakcie interakcji społecznych i pod wpływem interakcji społecznych pokazują, w jaki sposób związki interpersonalne mogą „uszkadzać” mózg, ale również go „uzdrowić”. Wszystko zależy od ich jakości, siły i trwałości, a przede wszystkim od tego, jak jednostka interpretuje doświadczane bodźce (zewnętrzne i wewnętrzne) i jakie im nadaje znaczenie¹⁰.

Przechodząc do trzeciego uwarunkowania kształtowania się nadziei, czyli do pracy nad sobą, a zwłaszcza nad sposobami myślenia o sobie, świecie i przyszłości, przypomnieć należy, że według teorii poznawczej zaburzenia psychopatologiczne są wynikiem nieprawidłowości w procesach poznawczych, które wiążą się ze zniekształceniami lub deficytami poznawczymi, będącymi efektem dokonywania przez jednostkę tendencyjnych interpretacji doświadczeń. Alvaro Barriga ze współpracownikami definiują zniekształcenia poznawcze jako zjawisko polegające na zwracaniu uwagi na to, czego się doświadcza lub przypisywaniu swoim doświadczeniom znaczenia w sposób niedokładny lub skrzywiony¹¹. Są to nieprecyzyjne, bazujące na racjonalizacji postawy, myśli lub przekonania na temat siebie i innych ludzi. Zniekształcenia poznawcze z jednej strony mogą sprzyjać adaptacji, ale z drugiej – pociągają za sobą znaczne koszty, gdyż decyzje powstające na ich podstawie prowadzą do nieadekwatnych reakcji i są źródłem dodatkowego cierpienia psychicznego. Powstają one na skutek specyficznych, negatywnych, a nawet traumatycznych doświadczeń wynoszonych z domu rodzinnego, szkoły, kontaktów z szerszym środowiskiem społecznym, a nowe informacje i doświadczenia są oceniane w kontekście owych zniekształconych przekonań.

Barriga ze współpracownikami wyróżniają cztery rodzaje podstawowych zniekształceń poznawczych (błędów myślenia) u młodzieży niedostosowanej: egocentryzm (dopasowywanie otaczającej rzeczywistości do własnego punktu widzenia, swoich oczekiwań, intencji i potrzeb), katastrofizacja (przewidywanie najgorszego w wyniku przypisywania wrogich intencji innym), obwinianie innych (przypisywanie winy za swoje antyspołeczne zachowania zewnętrznym czynnikom), minimalizowanie (kwestionowanie szkód, które powstały na skutek ich zachowania). Trzy ostatnie błędy służą racjonalizacji i zmniejszaniu nieprzyjemnych stanów emocjonalnych oraz wspierają egocentryczną perspektywę jednostki. Literatura podaje

¹⁰ D. Goleman, *Inteligencja społeczna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013, s. 17.

¹¹ A.Q. Barriga, J.C. Gibbs, G.B. Potter, A.K. Liao, *Kwestionariusz „Jak myślę” (HIT)*. Podręcznik, Instytut Amity, Warszawa 2005, s. 3.

jeszcze wiele innych rodzajów zniekształceń poznawczych, np. fałszywa zgodność (przekonanie, że inni myślą tak jak on sam), zakotwiczenie (opór przed zmianą swojego sposobu myślenia), uogólnianie (ocena danej sytuacji przenosi się na ocenę sytuacji ogólniejszych), myślenie dychotomiczne (tendencja do skrajnych ocen), niedoceniać lub pomijanie pozytywnych informacji a koncentrowanie się na przekazach negatywnych. Wymienione zniekształcenia oraz metody i techniki ich restrukturyzacji poznawczej w kontekście praktyki resocjalizacyjnej opisał Rober Opora¹², dlatego w tym miejscu jedynie tę problematykę sygnalizuję.

Wszystkie wymienione zniekształcenia poznawcze zaburzają ogłód rzeczywistości, jednak na poziom nadziei najbardziej destrukcyjnie wpływa katastrofizacja, gdyż z definicji generuje ona jedynie myśli o niekorzystnych konsekwencjach aktualnych i potencjalnych zdarzeń. Jest totalnym odrzuceniem nadziei na pozytywne zmiany. Wynika ona z utrwalonego negatywnego poglądu na temat innych ludzi, którym przypisuje się wrogie intencje i zamiary, co uwalnia w jednostce pokłady agresji wobec nich, jako formy obrony przed zagrożeniem z ich strony, w myśl zasady, iż najlepszą obroną jest atak. Co więcej, katastrofizacja często jest przyczyną uruchamiania mechanizmu samospełniających się przepowiedni. Przebudowa tego zniekształcenia poznawczego jest więc kluczowa dla podnoszenia poziomu nadziei.

Niedostosowani społecznie, z uwagi na negatywny bagaż doświadczeń życiowych, mają problem z krystalizowaniem celów życiowych. Ich wizja przyszłości jest mglista, nasycona brakiem wiary w to, że może być lepsza niż przeszłość, z czyhającymi zagrożeniami. Dominacja braku nadziei generuje negatywne emocje i skutkuje koncentrowaniem się na „tu i teraz”, gdyż ich cele życiowe ograniczają się do zaspokajania hedonistycznych potrzeb, które jako jedyne wydają się im dostępne. Często też cele i oczekiwania są nierealistyczne, nieuwzględniające możliwości własne i innych ludzi, co samo w sobie jest źródłem rozczarowań, frustracji i pretensji do całego świata. Prowadzi to do tak zwanego myślenia życzeniowego, niepociągającego za sobą żadnych konstruktywnych działań. Dlatego ważnym zadaniem oddziaływań resocjalizacyjnych jest pobudzanie wychowanków do uświadamiania sobie i krystalizowania celów życiowych, w krótkiej i dalekiej perspektywie czasowej.

Joseph LeDoux zajmujący się badaniami nad mózgowymi mechanizmami emocji, zwłaszcza nad strachem i lękiem, uzasadnia tezę, iż emocje, podobnie jak reakcje wegetatywne i behawioralne są produktem skomplikowanych, ewolucyjnie wytworzonych mechanizmów mózgowych, mających na celu obronę przez niebezpieczeństwami, przedłużanie życia i gatunku. Większość tych procesów nerwo-

¹² R. Opora, *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2009; idem, *Resocjalizacja: wychowanie i psychokorekcja nieletnich niedostosowanych społecznie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010.

wych jest niedostępna dla świadomości człowieka. Człowiek doświadcza jedynie ich „produktów” (pobudzenie emocjonalne, napięcie, drżenie, pocenie się, bicie serca itp.), musi je ocenić, nazwać, zrozumieć, a czyni to najczęściej na podstawie kontekstu sytuacyjnego i wcześniejszych doświadczeń, lecz w procesie „uświadamiania” sobie emocji może popełniać błędy. „U wszystkich ssaków drogi nerwowe prowadzące z ciała migdałowego do kory przyćmiewają i usuwają w cień drogi, które prowadzą w przeciwnym kierunku. Chociaż myśli mogą łatwo wyzwolić emocje (poprzez aktywizację ciała migdałowego), to nie są zbyt skuteczne w ich wyłączeniu (poprzez dezaktywację tego ciała). Mówienie sobie, że nie powinniśmy się lękać czy czuć przygnębienia, nie na wiele się zdaje”¹³. Ale nie zaprzeczając, że czuje się to, co się czuje, można myślami wygenerować inne emocje, które będą na tyle silne, że zagłuszą i w konsekwencji wyprą emocje negatywne. Odczuwając bowiem stan przygnębienia z jakiegoś konkretnego powodu (np. doświadczenia odrzucenia przez ważną dla nas osobę), można dzięki kognicji zaangażować się w taką działalność, która będzie dostarczała takich doświadczeń radości, satysfakcji, sukcesu czy zadowolenia, że nastąpi w miarę szybkie „uleczenie” ran psychicznych. Natomiast bezczynne trwanie w sytuacji dominujących negatywnych stanów emocjonalnych prowadzi do samowzmacniającego się mechanizmu potęgowania cierpienia psychicznego, zwanego ruminacją. W tym sensie emocje są wynikiem kognitywnych interpretacji sytuacji, interpretacji, na które jednostka może mieć świadomy wpływ. Niezbędne jest tu jednak świadome generowanie (odkrywanie, krystalizowanie) indywidualnych celów życiowych, które umożliwią jednostce zaangażowanie się w konstruktywną aktywność, będącą antidotum na działalność antagonistyczno-destruktywną. Przytoczone przez LeDoux wyniki badań z punktu widzenia pedagogiki resocjalizacyjnej są optymistyczne, gdyż można je wykorzystać do poszukiwania konstruktywnych dróg wspomagania rozwoju wychowanków.

Podsumowanie

Zmiana jest niezbędnym elementem procesu resocjalizacji. U jednostek niedostosowanych społecznie obserwujemy jednakże opór przed zmianami, gdyż kojarzą im się one ze zmianą na gorsze, a pojawiający się lęk przed nimi zagłusza nadzieję, zwłaszcza, że są oni przekonani o tym, iż sami nie mają wpływu na to, co się z nimi i wokół nich dzieje. Nie wierząc, że mogą sterować własnym życiem, koncentrują się na teraźniejszości. Dlatego tak ważnym zadaniem resocjalizacyjnym jest zwiększanie poczucia własnej skuteczności poprzez konstruktywną interpretację przyczyn własnych porażek i sukcesów, co zwiększa motywację do podejmo-

¹³ J. LeDoux, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Media Rodzina, Poznań 2000, s. 360.

wania coraz trudniejszych zadań osobistych. Poprzez pozytywne efekty własnego działania kształtuje się myślenie według nadziei.

Następnym zadaniem dla pedagogów resocjalizacyjnych jest identyfikacja zniekształceń poznawczych u wychowanków, która pomaga lepiej zrozumieć specyfikę ich myślenia oraz funkcjonowania społecznego i umożliwia dostosowanie metod oddziaływania resocjalizującego do popełnianych zniekształceń. Istnieje więc konieczność wykorzystywania w większym stopniu interwencji wychowawczych opartych na zasadach terapii społeczno-poznawczej, skierowanych na restrukturyzację zniekształceń poznawczych, zwłaszcza tendencji do katastrofizacji. Zmiany w sposobach myślenia pociągają bowiem za sobą zmiany w odczuwaniu i zachowaniu.

Opracowano wiele modeli terapii społeczno-poznawczych, które mają charakter zintegrowany. Kładą one nacisk zarówno na proces uczenia się zachowań, jak i na czynniki związane z poznawczym przetwarzaniem informacji, które mają wpływ na proces uczenia się. Dąży się więc do zmiany zarówno wzorców behawioralnych, jak i treści poznawczych, poprzedzających to zachowanie. Ukie-
runkowane są one na korygowanie zniekształceń poznawczych, likwidowanie deficytów poznawczych oraz kształtowanie kompetencji społecznych i indywidualnych. Celem terapii jest poprawa przystosowania i funkcjonowania zarówno w sferze interpersonalnej, jak i intrapersonalnej oraz reedukacja zachowań nieprzystosowawczych i różnorodnych psychicznych i fizycznych niedomagań¹⁴. Przystosowanie intrapersonalne dotyczy sposobu postrzegania i odczuwania własnej osoby i działań, natomiast interpersonalne – przystosowania się do innych oraz interakcji społecznych. Terapia społeczno-poznawcza opiera się na perspektywie integracjonistycznej, która uwzględnia wewnętrzne oraz zewnętrzne środowisko dziecka czyli podkreśla znaczenie zachowania, poznania, emocji oraz czynników społecznych, łącząc je w całość. Model ten kładzie szczególny nacisk na procesy uczenia się, a zwłaszcza proces modelowania, jednocześnie podkreślając zasadniczą rolę indywidualnego stylu przetwarzania informacji i doświadczania emocji w trakcie rozwoju oraz pokonywania trudności życiowych. Zmiany w sposobie myślenia, odczuwania i zachowania zachodzą bowiem zawsze w kontekście społecznym, którego nie można pomijać. Terapia kładzie nacisk na uczenie się skutecznego modelu „radzenia sobie” w różnych okolicznościach, a więc umiejętności poznawczych i społecznych, które dziecko może wykorzystywać w naturalnych, trudnych sytuacjach. Rozwijanie i doskonalenie strategii radzenia sobie odbywa się w trakcie odgrywania ról, zadań domowych zwanych „pokaż, że potrafisz” (STIC). Wymienić można także inne programy podnoszące wiarę w swoje możliwości, budzące optymizm życiowy i umiejętność patrzenia w przyszłość z nadzieją: „CopingCat” (Zaradny Kot) Kendalla – dla młodzieży z zaburzeniami lękowymi, „Friends”

¹⁴ A.E. Kazdin, J.R. Weisz (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 10.

– terapia dla dzieci z zaburzeniami lękowymi oparta na rodzinie, „Adolescenci radzą sobie z depresją” oraz trening wzmacniania pierwotnej i wtórnej kontroli (PASCET) (działał i myśl)¹⁵.

W kontakcie z wychowankami należy koncentrować się nie na przeszłości, ale na przyszłości. Nie powinniśmy więc pytać wychowanka: „dlaczego tak się zachowałeś?”, gdyż tak sformułowane pytanie prowokuje do szukania usprawiedliwień i przerzucania odpowiedzialności na innych. Konstruktywniejszymi są pytania ukierunkowywane na cel tego zachowania, czyli „po co to zrobiłeś?” Zmusza ono wychowanka do myślenia o tym, co chce (chciał) osiągnąć i oceny, czy wybrał odpowiednią drogę do osiągnięcia tego celu. Rozmowa musi być skoncentrowana na werbalizowaniu przez wychowanka tego, o co mu chodzi (co jest dla niego bardzo trudnym zadaniem, gdyż sam sobie często nie uświadamia, o co tak naprawdę mu chodziło) i odnajdywaniu bardziej adekwatnych możliwości realizowania przez wychowanka swoich zamierzeń, ambicji i odnajdowania satysfakcjonujących sposobów zaspokajania swoich potrzeb. Formułowanie jasnych, konkretnych celów, szukanie alternatywnych rozwiązań i ocena ich przydatności (zalet i wad, potencjalnych zysków i strat), wybór najlepszego rozwiązania i działanie – to najbardziej ekonomiczna droga do osiągnięcia sukcesów, które otwierają drzwi nadziei na lepszą przyszłość, którą samemu można kształtować zgodnie ze swoimi oczekiwaniami, a więc za którą jest się odpowiedzialnym.

Abstract: The need for, and the possibilities of, inspiring hope in the socially maladjusted in light of cognitive theory

This article draws attention to the necessity of developing hope in socially maladjusted individuals as a cognitive structure of personality. Hope is defined as an individual's system of beliefs that in the future they will achieve a desired target with a certain degree of probability. Hope, as opposed to fear, is important in formulating the motivation required to undertake various forms of activity and decides on a person's openness to change. On the basis of cognition theory, the author points to the theoretical determinants of hope with particular reference to rehabilitation work aimed at rebuilding the style in which successes and failures are explained, increasing the sense of self-efficacy and restructuring cognitive distortions.

Keywords: hope, socially maladjusted, cognitive theory in social rehabilitation.

Bibliografia

- [1] Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, PWN, Warszawa 2007.
- [2] Barriga A.Q., Gibbs J.C., Potter G.B., Liao A.K., *Kwestionariusz „Jak myśle” (HIT). Podręcznik*, Instytut Amity, Warszawa 2005.
- [3] Goleman D., *Inteligencja społeczna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013.

¹⁵ Ibidem.

- [4] Kazdin A.E., Weisz J.R. (red.), *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- [5] Kozielecki J., *Psychologia nadziei*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006.
- [6] LeDoux J., *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Media Rodzina, Poznań 2000.
- [7] Opora R., *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2009.
- [8] Opora R., *Resocjalizacja: wychowanie i psychokorekcja nieletnich niedostosowanych społecznie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010.
- [9] Seligman M.E.P., *Optymistyczne dziecko*, Media Rodzina, Poznań 1997.