

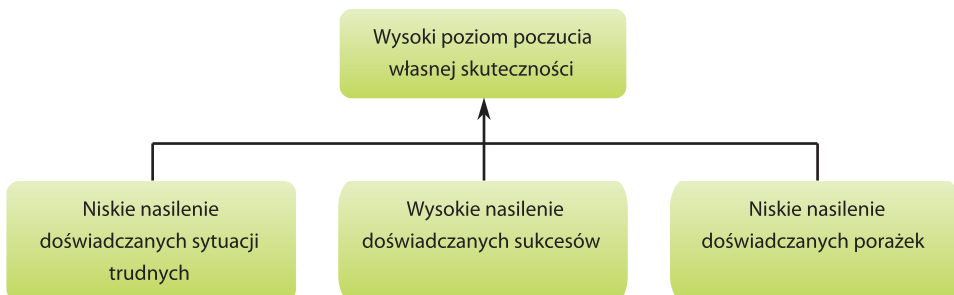
ROZDZIAŁ III

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

1. Co to jest poczucie własnej skuteczności?

Poczucie własnej skuteczności oznacza oczekiwania człowieka dotyczące możliwości wykonania zadania i/lub rozwiązania problemu w różnorodnych okolicznościach życiowych. Tego rodzaju przeświadczenie oznacza więc, że jednostka czuje się zdolna do tego, aby „stawić czoło” wydarzeniom, jakie kreuje przed nią otaczająca rzeczywistość. Przekonania tego rodzaju kształtują się na bazie doświadczeń człowieka i w rezultacie tworzą bilans osobistych sukcesów, porażek i przeżywanych sytuacji trudnych. Efektem tego bilansu jest samoskuteczność, która może być doświadczana na dwóch poziomach:

- konkretnym – dokonywanie estymacji własnych możliwości w określonych zadaniach i sytuacjach; na tym poziomie osoba kompetentna w jednej dziedzinie może nie posiadać odpowiednich umiejętności zaradczych w innym obszarze funkcjonowania
- globalnym – przeświadczenie o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących okolicznościach.



Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczanie własnej skuteczności

W kształtowaniu poczucia własnej skuteczności istotną rolę odgrywa „osobowościowy operator temporalny”, dzięki któremu powstają łańcuchy zdarzeń związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Wpływ pamięci autobiograficznej na kształtowanie samoskuteczności polega na tym, że przeżyte wydarzenia (nawet z pozoru nieistotne) stanowią znaczniki orientacyjne i wzorce reagowania o dużej sile przełożenia na aktualne zachowania i projektowane cele. Przyszłość istnieje w umyśle w postaci wizji, oczekiwań oraz sposobów ich osiągnięcia, ale forma jej antycypowania zależy zarówno od minionych, jak i aktualnych doświadczeń jednostki.

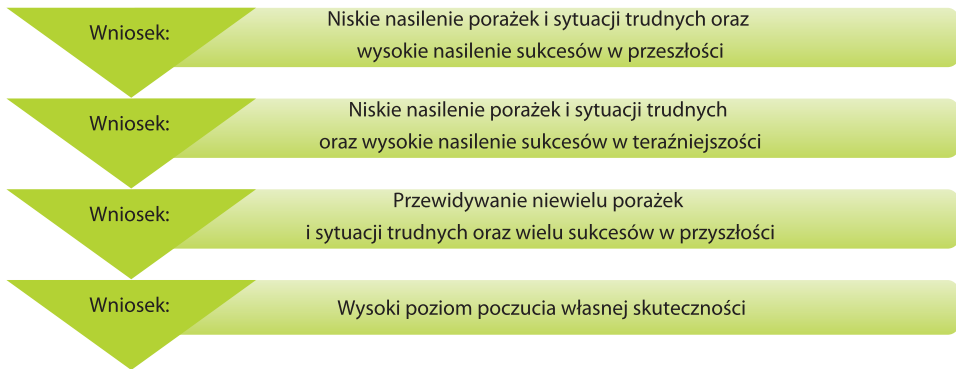
Istnienie silnych związków między poznawczymi reprezentacjami minionych sytuacji a podejmowaniem działań celowych uzasadnia fakt, że ludzie powtarzają zachowania, które służyły osiągnięciu określonego efektu w przeszłości. Szczególne znaczenie w zakresie przewidywania możliwości osiągnięcia celu posiadają trzy cechy osobistych doświadczeń:

- ich częstotliwość
- pierwszeństwo
- świeżość.

Można więc spodziewać się, że wprawiony przestępca będzie oceniał jako bardziej skuteczne dążenie do takich rezultatów, które ostatnio udało mu się osiągnąć i/lub takich, które bywały jego sukcesem w przeszłości i/lub takich, które osiągnął na samym początku antyspołecznej kariery.

Wyniki analiz empirycznych wskazują wyraźnie, że umysłowe reprezentacje osobistej skuteczności, będące wynikiem powtarzających się doświadczeń w różnych sferach działalności na przestrzeni całego życia, stanowią kognitywną kontrolę nad możliwościami osiągnięcia sukcesu, a spostrzeganie przyczyn przyszłych osiągnięć jest podobne do atrybucji wyników uzyskanych w przeszłości. Kontrola osobista nad realizacją przyszłych celów wzrasta, gdy przewidywany rezultat zależy – w subiektywnej interpretacji jednostki – od jej wewnętrznych i stałych cech.

Zaś obniżenie skuteczności zachowań celowych stanowi często efekt nadmiernej orientacji przyszłościowej. Przedstawiona prawidłowość stanowi wynik oderwania projektowanych celów od realnych możliwości sprawczych, niepewności podejmowanych działań, trudności z przewidywaniem ich skutków i zbyt odległej gratyfikacji czynności intencjonalnych. Jednostki posiadające racjonalny stosunek do przyszłości starają się sprostać zadaniom celowym, gdy spostrzegają wysokie prawdopodobieństwo ich wykonalności, natomiast nie angażują się w takie zachowania, co do których mają niskie poczucie skuteczności. Zaś osoby, które wyznaczają sobie mało osiągalne cele w niewielkim stopniu przykładają się do ich realizacji. Podobne zależności zauważono w badaniach osób karanych. Mianowicie, wśród podmiotowych czynników ryzyka recydywy wymienia się najczęściej brak planów życiowych albo dążenia charakteryzujące się niską szansą wykonalności.

**Podsumowanie:**

Jak rozpoznawać sposób działania komponentów konstytuujących poczucie własnej skuteczności?

Nasilenie sytuacji trudnych:
formułowanie pytań dotyczących występowania sytuacji trudnych w przeszłości, teraźniejszości, przyszłości

Nasilenie sukcesów:
formułowanie pytań dotyczących występowania sukcesów w przeszłości, teraźniejszości, przyszłości

Nasilenie porażek:
formułowanie pytań dotyczących występowania porażek w przeszłości, teraźniejszości, przyszłości

Przykładowe pytania:

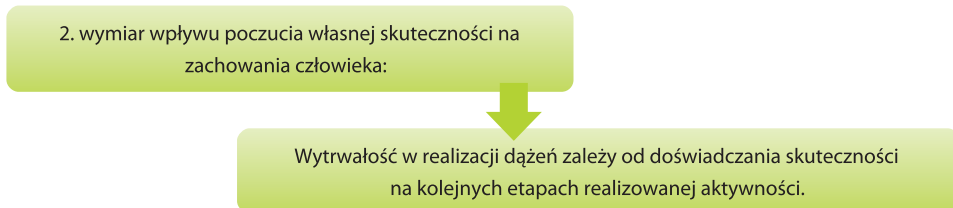
- Jak często w przeszłości doświadczałeś sytuacji, w których wykonywałeś zadania przekraczające możliwości fizyczne lub psychiczne?
- Jak często w przeszłości doświadczałeś sytuacji, w których występowały duże przeszkody w realizacji Twoich planów?
- Jak często aktualnie doświadczasz sytuacji, w których masz poczucie sukcesu w życiu osobistym?
- Jak często aktualnie doświadczasz sytuacji, w których masz poczucie sukcesu w funkcjonowaniu zawodowym?
- Według Twojej opinii, jak często w przyszłości będziesz doświadczał porażek w kontaktach rodzinnych?
- Według Twojej opinii, jak często w przyszłości będziesz doświadczał porażek w relacjach społecznych?

2. W jaki sposób odczuwanie samoskuteczności wpływa na zachowanie człowieka?

Poczucie własnej skuteczności w istotny sposób decyduje o podjęciu określonego działania, wysiłku wkładanym w jego wykonanie, wytrwałości, uczuciach towarzyszących czynnościom celowym, radzeniu sobie z przeszkodami oraz o mobilizowaniu zasobów wewnętrznych do sprostania wymaganiom sytuacyjnym. Regulacyjne funkcje doświadczania samoskuteczności zaznaczają się w kilku aspektach.



Osoba dewaluje takie cele, których realizacja może zakończyć się porażką, a jednocześnie korzystniejsiej wartościuje taki rodzaj dążeń, w których może odnieść sukces. Człowiek charakteryzuje się tendencją do takiego określania dążeń życiowych, aby mieć możliwość osiągnięcia sukcesów za pomocą istniejących zasobów osobistych.



Kiedy ludzie robią postępy w kierunku osiągnięcia celów, to czują się bardziej szczęśliwi, natomiast trudności w realizacji dążeń prowadzą do niskiej satysfakcji życiowej. Wyniki badań przekonują o dużej sile pozytywnego sprzężenia zwrotnego między sukcesami a wzrostem motywacji do kolejnych działań.

Związki między samoskutecznością a wytrwałością w dążeniach do celu zaznaczają się w trzech aspektach. Po pierwsze, w samym inicjowaniu zachowania. W tym kontekście istotne znaczenie posiada przekonanie o własnej zdolności do planowania i rozpoczęcia działania. Po drugie, w trakcie realizowania aktywności ważne jest przeświadczenie o osobistych możliwościach do pokonywania przeszkód. Po trzecie, jeśli dojdzie do zaniechania aktywności, to powrót do zaniechanej czynności stanowi efekt przeświadczenia, że osoba może podjąć na nowo określone działanie i odzyskać kontrolę nad jego skutkami.

3. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wytrwałość w realizacji celów zależy od siły osobistej skuteczności.

Im bardziej osoba wierzy w możliwość osiągnięcia upragnionego celu, tym bardziej wytrwale do niego zmierza. Jej zaangażowanie wzrasta, gdy jest niezadowolona z własnych osiągnięć, ale jednocześnie świadoma posiadanych kompetencji umożliwiających sukces. Spadek wytrwałości w działaniach intencjonalnych stanowi konsekwencję sytuacji, w których następuje osłabienie spostrzegania własnej sprawczości. Do tego typu okoliczności należy zaliczyć przede wszystkim:

- powtarzające się porażki, mimo włożonego wysiłku w realizację dążeń
- brak przeświadczenia o możliwości realizacji celów
- zbyt mało informacji zwrotnych dotyczących potwierdzenia skuteczności osobistej
- nierealistyczne i trudno osiągalne cele.

4. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Zwiększanie kontroli nad skutkami własnych działań.

W działaniach ukierunkowanych na realizację celów osoba zmierza do sprawowania kontroli nad skutkami własnego postępowania. W związku z tym człowiek dąży do przypisywania sobie ostatecznego wyniku podjętej aktywności. Podstawowym skutkiem tej kontroli jest modyfikacja środowiska w taki sposób, aby istniała możliwość realizacji osobistych planów. Dopiero wtedy, gdy jest to niemożliwe, wewnętrzne procesy kontrolne prowadzą do poznawczej transformacji dążeń – np. poprzez dewaluację niedostępnych celów lub stosowanie mechanizmów obronnych.

Spostrzeganie własnej skuteczności prowadzi do ukształtowania poczucia wewnętrznej kontroli, które polega na dostrzeganiu związku między własnym działaniem a zaistniałymi efektami podejmowanej aktywności. Analizy empiryczne wskazują, że osoby z poczuciem kontroli wewnętrznej charakteryzują się większym zaangażowaniem w aktywność celowościową, niezależnością sądów, bardziej konstruktywnymi strategiami zaradczymi w sytuacjach trudnych, wyższym wskaźnikiem samoakceptacji i niższym poziomem lęku.

Przyczynę zachowań patologicznych, w tym również antyspołecznych, stanowi przekonanie wyrażające niezdolność do kontrolowania potencjalnie zagrażających wydarzeń i radzenia sobie z nimi: „nie poradzę sobie z tą sytuacją”.

Przeświadczenie tego typu prowadzi do wzrostu napięcia psychicznego, lęku i bezradności, które są tym większe i trudniejsze do zniesienia, im bardziej jednostka oczekuje, że powinna posiadać kontrolę nad zdarzeniem oraz im bardziej czuje się odpowiedzialna za jego przebieg i skutek.

Przedstawiona prawidłowość daje podstawę do stwierdzenia, że sprawowanie kontroli nad zdarzeniami stanowi istotny czynnik ryzyka konfliktu z prawem karnym, co potwierdzają studia empiryczne. W badaniach kryminologicznych zauważono regułę, że przestępstwa pospolite najczęściej popełniają młodzi mężczyźni, którzy nie mogą osiągnąć sukcesu osobistego ze względu na marginalizację ekonomiczną lub rasową.

Przeprowadzone analizy wskazują również, że u większości więźniów występuje zewnętrzne poczucie kontroli, w wyniku którego osoba nie dostrzega związku między własnym działaniem a jego konsekwencjami. Ta prawidłowość jest szczególnie charakterystyczna dla recydywistów z długoletnią karierą przestępczą, którzy często odbywają kary izolacyjne i nadużywają substancji psychoaktywnych.

Wnioski z badań pozwalają także na stwierdzenie, że skazani charakteryzujący się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli w większym stopniu manifestują zachowania zgodne z obowiązującymi normami społecznymi ze względu na to, że w porównaniu do osadzonych odznaczających się kontrolą zewnętrzną istotnie częściej:

- przypisują sobie odpowiedzialność za popełnione przestępstwo
- preferują cele życiowe ukierunkowane na aspiracje zawodowe (a nie na przyjemności)
- doświadczają różnego rodzaju sukcesów.

5. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wpływ na kształtowanie jakości życia.

Osoby z wysokim poczuciem osobistej skuteczności odczuwają istotnie większą satysfakcję życiową w różnych aspektach funkcjonowania – m.in. w zakresie pozytywnego samopoczucia i dobrego stanu zdrowia psychosomatycznego, inicjowania pozytywnych kontaktów interpersonalnych, wysokiej jakości funkcjonowania szkolnego oraz odnoszenia sukcesów na poziomie studiów wyższych.

6. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wpływ na kształtowanie samooceny.

Wzrost pozytywnego stosunku do siebie w przypadku wysokiego poczucia osobistej skuteczności jest następstwem sytuacji, w których osoba wybiera trudniejsze cele, jest bardziej konsekwentna i elastyczna w podejmowanych działaniach, lepiej radzi sobie z trudnościami i/lub porażkami, ma lepszy nastrój przy realizowanych czynnościach i optymistyczne nastawienie do przeszłości.

Związki między obniżaniem samooceny a przekonaniem o własnej sprawczości są natomiast konsekwencją okoliczności, w których osoba doświadcza braku wiary we własne uzdolnienia, poczucia daremności podejmowanych działań ze względu na doświadczane porażki, lęku przed kolejnymi niepowodzeniami, niemożności opanowania własnych reakcji w sytuacjach trudnych i pesymistycznego stosunku do przyszłości.

Związki między samooceną a przeświadczeniem o skuteczności osobistej są uzmysławiane w różnym stopniu. Większa świadomość tego typu towarzyszy sukcesom niż porażkom, gdyż w przypadku osiągnięć często występuje chęć potwierdzenia wartości własnego „ja”, natomiast w przypadku niepowodzeń – jego ochrona. Z tego powodu ludzie są skłonni do przypisywania większego znaczenia własnej osobie w doświadczaniu powodzenia, natomiast do większego obciążania odpowiedzialnością czynników zewnętrznych, gdy przeżywają niepowodzenie.

Analizy empiryczne wskazują, że u osób odbywających kary izolacyjne występuje niskie poczucie własnej skuteczności. Obrazują to zarówno badania bezpośredniej oceny własnych osiągnięć, jak również analizy dotyczące obrazu siebie. Większość osób karanych ma trudności w znalezieniu takich faktów w swoim życiu, które można uznać za sukces. Uwięzienie jest najczęściej interpretowane przez skazanych w kategoriach porażki, która przesłania minione osiągnięcia ze względu na doświadczaną bezsilność, monotonię, stratę czasu i nieobecność bliskich osób. Niskie poczucie własnej skuteczności odzwierciedla również stosunek do przyszłości – więźniowie charakteryzują się konstruowaniem nierealistycznych celów, beztróską, przewagą myślenia życzeniowego nad realnymi możliwościami oraz brakiem planowania i wytrwałości w zachowaniach nakierowanych na realizację dążeń.

O niskim nasileniu analizowanej zmiennej można również wnioskować z samooceny więźniów. Zarówno u osób jednokrotnie, jak i wielokrotnie karanych zaznacza się zawężenie „obrazu ja”. Jego treść ogranicza się przede wszystkim do sfery emocjonalnej i stosunku do innych ludzi. Skazani mają natomiast duże trudności z werbalizacją samowiedzy w zakresie posiadanych właściwości i kompetencji.

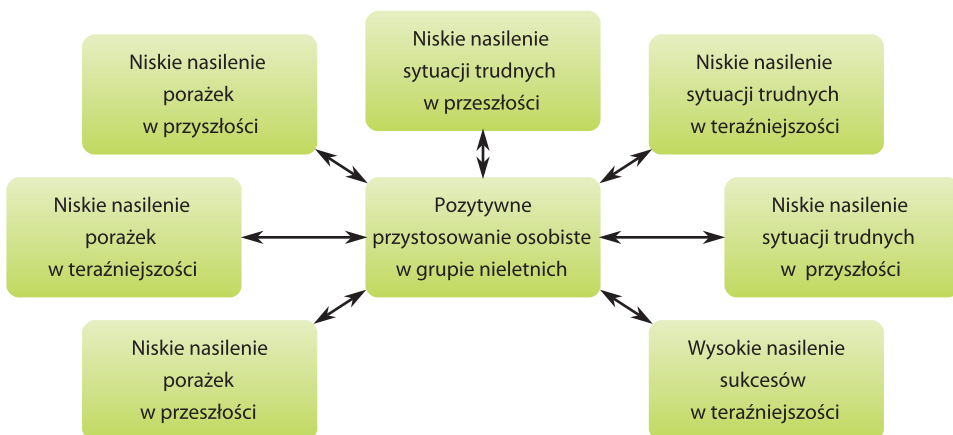
Warto także zauważyć, że u jednostek wielokrotnie karanych, w stosunku do osób jednokrotnie odbywających kary izolacyjne, zaznacza się istotnie więcej samookreśleń, które świadczą o niskim poczuciu własnej skuteczności zarówno w różnego typu układach społecznych, jak i w określonych sytuacjach życiowych. Recydywiści penitencjarni najczęściej spostrzegają siebie w kategoriach osób niezaradnych, przegranych i/lub stanowiących ofiary czynników zewnętrznych –

przede wszystkim przeszłości (np. nieszczęśliwe dzieciństwo) i zaistniałych okoliczności. Dodatkowo, u recydywistów istotnie częściej zaznacza się ujemne za barwienie emocjonalne samookreśleń, które wskazują na negatywną samoocenę i niskie poczucie własnej wartości.

3. Czy występują zależności między poczuciem własnej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Relacje między poczuciem własnej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą analizowano w trakcie realizacji projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”. Wyniki z przeprowadzonych analiz zawiera raport z rekomendacjami, który został opracowany przez I. Niewiadomską, J. Chwaszcz i W. Augustynowicz. Pomiar poczucia własnej skuteczności został dokonany za pomocą Kwestionariusza Oceny Własnego Życia I. Niewiadomskiej, natomiast w badaniu przystosowania wykorzystano Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych zastosowano analizę regresji wielorakiej (w populacji nieletnich: N=511) i analizę korelacyjną metodą Pearsona (w grupie aktualnych więźniów: N=109 i w grupie byłych więźniów: N=99).

Związki między poczuciem osobistej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą zostały zilustrowane na schemacie 2. (prawidłowości występujące w grupie nieletnich), 3. (zależności kształtujące się w populacji aktualnych więźniów) i na schemacie 4. (relacje zaznaczające się w zbiorowości byłych więźniów).

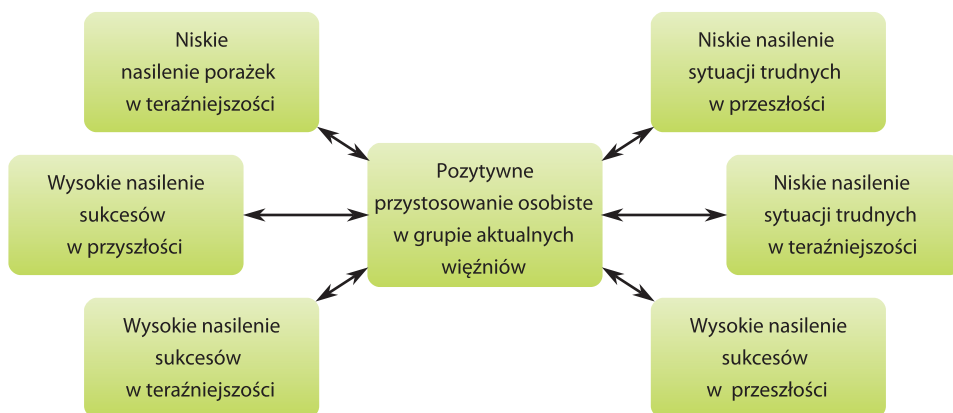


Schemat 2. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

Na podstawie przedstawionych powyżej prawidłowości można stwierdzić, że z uwzględnionych dziewięciu wskaźników poczucia własnej skuteczności aż siedem kształtuje zarówno przystosowanie osobiste nieletnich, jak również pięć wymiarów, które je konstytuują. Tak więc, dobra adaptacja oraz angażowanie się w realizację osobistych celów, pozytywny stosunek do siebie, konstruktywne relacje z członkami rodziny, właściwe relacje pozarodzinne, niskie nasilenie doświadczanych problemów są w istotny sposób związane z doświadczaniem przez nieletnich:

- niskiego nasilenia sytuacji trudnych w: przeszłości (1), teraźniejszości (2), przyszłości (3)
- niewielkiego natężenia porażek w trzech perspektywach czasowych: minionej (4), aktualnej (5), przyszłej (6)
- wysokiego poziomu aktualnych sukcesów (7).

Dwa wskaźniki poczucia własnej skuteczności – poziom minionych osiągnięć oraz przewidywanie przyszłych sukcesów – nie współwystępują w istotny sposób w zbiorowości nieletnich ani z przystosowaniem osobistym, ani z jego testowanymi wymiarami.



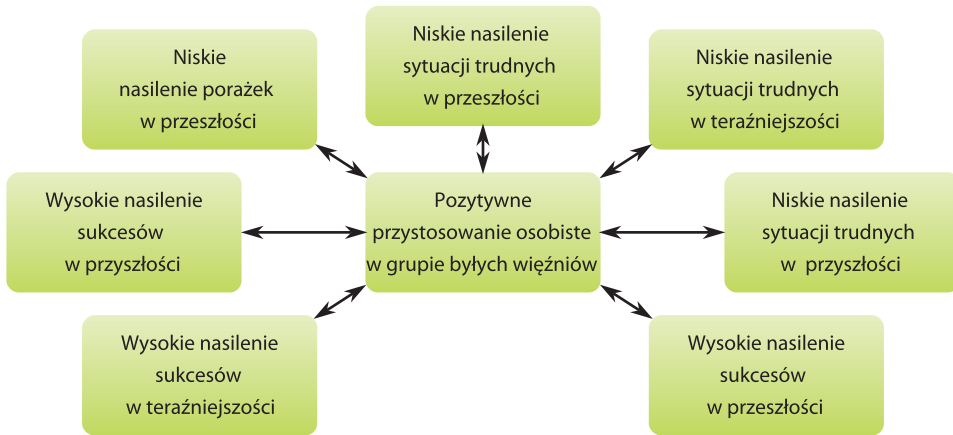
Schemat 3. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

U aktualnych więźniów – w stosunku do nieletnich – zaznaczają się innego typu związki między wskaźnikami świadczącymi o wysokim poczuciu własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym. Mianowicie:

- niskie nasilenie sytuacji trudnych w dwóch perspektywach czasowych – przeszłości i teraźniejszości – w istotny sposób koreluje z wysoką adaptacyjnością i jej dwoma wymiarami: realizowaniem osobistych celów (1) i niewielkim poziomem doświadczanych problemów (2)
- duże natężenie minionych, aktualnych i przewidywanych sukcesów współwystępuje z wysokim poziomem przystosowania, szczególnie w dwóch wymia-

rach: ukierunkowaniu na realizację osobistych celów (1) i poczuciu niewielkiego natężenia przeżywanych problemów wewnętrznych (2); wysokie nasilenie sukcesów w terażniejszej perspektywie czasowej generuje dodatkowo pozytywny stosunek do siebie

- niskie nasilenie porażek w terażniejszości łączy się istotnie z wysokim poziomem przystosowania i jego jednym wymiarem: rzadkim poczuciem odczuwanych problemów wewnętrznych
- niewielkie natężenie minionych porażek nie koreluje istotnie z przystosowaniem osobistym, tylko z jednym jego wymiarem – niskim poziomem przeżywanych trudności psychologicznych.

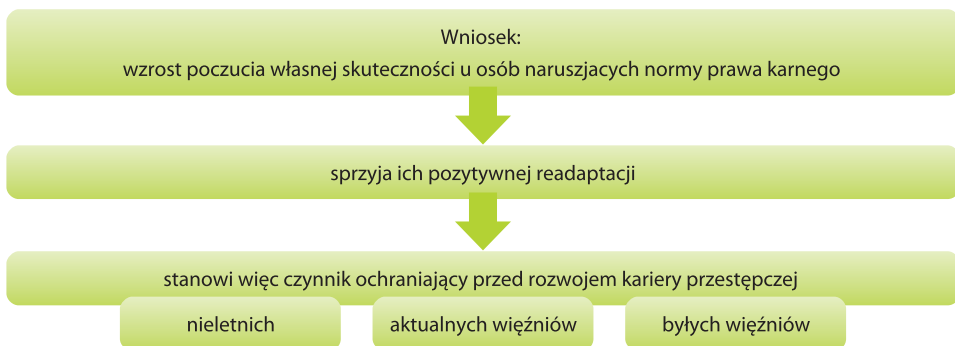


Schemat 4. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)

Istotne związki między poczuciem osobistej skuteczności i przystosowaniem osobistym zaznaczają się także w grupie byłych więźniów.

- Najsilniejsze zależności występują między natężeniem terażniejszych sytuacji trudnych i adaptacyjnością, ponieważ niskie nasilenie tego czynnika decyduje zarówno o wysokim potencjale przystosowawczym, jak również o korzystnym funkcjonowaniu badanej grupy w każdym z wymiarów potencjału adaptacyjnego, czyli o realizowaniu osobistych celów (1), pozytywnym stosunku do siebie (2), konstruktywnych relacjach z członkami rodziny (3), korzystnych relacjach pozarodzinnych (4), niewielkim natężeniu przeżywanych problemów (5).
- Ważne związki zaznaczają się między możliwościami adaptacyjnymi w grupie byłych więźniów a minionymi i przewidywanymi sytuacjami trudnymi, gdyż niski poziom wymienionych zmiennych koreluje istotnie z przystosowaniem osobistym i jego czterema wymiarami: realizowaniem osobistych celów (1), pozytywnym stosunkiem do siebie (2), konstruktywnymi relacjami z członkami rodziny (3), niewielkim natężeniem przeżywanych problemów wewnętrznych (4).

- Niezależnie od perspektywy czasowej, wysoki poziom doświadczanych sukcesów kształtuje duże możliwości przystosowawcze. Natomiast spostrzegane sukcesy nie zawsze generują optymalne funkcjonowanie we wszystkich sferach adaptacyjnych. Mianowicie: 1) wysokie nasilenie minionych sukcesów w szczególności łączy się z niskim poziomem przeżywanych problemów wewnętrznych i realizowaniem osobistych celów; 2) duże natężenie terażniejszych osiągnięć istotnie często współwystępuje z ukierunkowaniem na realizację osobistych celów oraz z pozytywnym stosunkiem do siebie; 3) duże nasilenie przewidywanych sukcesów istotnie koreluje z pozytywnym stosunkiem do siebie i konstruktywnymi relacjami rodzinnymi.
- Najślabsze wskaźniki poczucia własnej skuteczności w grupie byłych więźniów są związane z doświadczaniem porażek, ponieważ ich występowanie w badanej zbiorowości nie łączy się w istotny sposób z nasileniem przystosowania osobistego. Niskie nasilenie porażek w minionej perspektywie czasowej łączy się jedynie z dwoma wymiarami adaptacyjności – ukierunkowaniem na realizację osobistych celów i niewielkim poziomem odczuwanych problemów psychologicznych. Natomiast niewielkie natężenie przewidywanych porażek w przyszłej perspektywie czasowej istotnie koreluje tylko z jednym wymiarem potencjału adaptacyjnego – pozytywnym stosunkiem do siebie.



4. Jak można kształtować osobistą skuteczność?

Na przekonanie o własnej skuteczności mają wpływ różnorodne czynniki wywodzące się z czterech źródeł informacji:

- 1) osiągnięć w działaniu
- 2) doświadczeń zastępczych (pomocnych)
- 3) perswazji werbalnej
- 4) stanów fizjologicznych.

Ad 1) Osiągnięcia w działaniu. Analizowane źródło odnosi się do przeżywanych sukcesów i porażek. Doświadczenia tego rodzaju mają szczególne znaczenie w kształtowaniu samoskuteczności, ponieważ osiągnięcia prowadzą do jej

umocnienia, zaś porażki lub brak sukcesów skutkują jej osłabieniem. Przedstawiane źródło wpływu polega na zbieraniu doświadczeń poprzez aktywne realizowanie czynności. W ten sposób człowiek zdobywa wiedzę na temat swoich możliwości wykonawczych. Działania zakończone sukcesem zwiększają szansę na przewidywanie osiągnięć w przyszłości. Porażki natomiast przyczyniają się do utraty wiary we własne możliwości, a w konsekwencji – do przyjmowania biernej lub unikającej postawy w różnego rodzaju okolicznościach.

Ad 2) Doświadczenia zastępcze (pomocne). Obserwacje innych ludzi dotyczące efektywności zachowań w określonych sytuacjach służą temu, że osoba zaczyna integrować własne kompetencje z wiedzą o skuteczności innych ludzi, co w konsekwencji przyczynia się do zwiększania własnej sprawczości. Kształtowanie samoskuteczności w procesie modelowania społecznego jest najbardziej efektywne, gdy obserwator spostrzega duże podobieństwo między własnym postępowaniem a zachowaniem osoby obserwowanej, a także gdy się z nią silnie identyfikuje.

Ad 3) Perswazja werbalna. Jest to źródło wpływu, które polega na instrukcjach ze strony otoczenia dotyczących wartościowych celów, sposobów ich osiągnięcia oraz kosztów podejmowanych dążeń. Szczególne znaczenie w formowaniu osobistej sprawczości posiadają pochwały ze strony innych ludzi.

Ad 4) Stany fizjologiczne. Poczucie własnej skuteczności jest także formowane przez fizjologiczne i emocjonalne doświadczenia, jakie towarzyszą aktywnościom celowym. Optymalne pobudzenie prowadzi do wzrostu poczucia osobistej sprawczości, natomiast jego nadmiar lub brak obniża to przekonanie. Osoby przekonane o własnym sprawstwie traktują stan pobudzenia organizmu jako nieodzowny element podejmowanego wyzwania, który skłania do jeszcze większej mobilizacji zasobów.

Wymienione powyżej źródła formowania samoskuteczności wskazują, że jest to czynnik o charakterze wyuczonym. W związku z tym, do jego wzbudzenia lub wzmocnienia mogą się przyczynić różnego rodzaju działania o charakterze resocjalizacyjnym i/lub terapeutycznym. Zmiana zachowania w wyniku wpływów społecznych powinna doprowadzić jednostkę do przeświadczenia, że potrafi ona osiągać pożądane wyniki w różnych okolicznościach. Na bazie źródeł kształtowania osobistej sprawczości wskazano na możliwości oddziaływać, dzięki którym można zwiększyć nasilenie tego czynnika.

Propozycja 1.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności poprzez odnoszenie sukcesów w trakcie wykonywania działań

Poprzez wielokrotne doświadczanie sukcesów kształtują się silne przekonania dotyczące własnych możliwości osiągnięcia celów, zwłaszcza wtedy, gdy efekty można przypisać osobistym wysiłkom, a nie działaniu czynników zewnętrznych.

W analizowanym względzie szczególne znaczenie posiada modelowanie uczestniczące. Technika ta zawiera liczne elementy, dzięki którym zostaje wzmocnione poczucie własnej skuteczności – m.in. początkową obserwację osoby modelującej zachowanie, wykonywanie serii zadań o wzrastającej trudności w asyście modela, stopniowe eliminowanie pomocy ze strony towarzyszącego modela.

Propozycja 2.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności poprzez
wzmacnianie doświadczeń zastępczych

W ramach tej propozycji zwraca się uwagę na dwie techniki: modelowanie na „żywo” (obserwowanie osób-modeli po to, aby nauczyć się pożądanych zachowań) i modelowanie symboliczne (wykorzystywanie metafor po to, aby doprowadzić do zmiany w przekonaniach, preferowanych celach i konfliktach doświadczanych przez klienta). Doświadczenia zastępcze nie są tak efektywne jak techniki odwołujące się do wzmacniania samoskuteczności poprzez osobistą aktywność. Pozytywne rezultaty przynosi jednak obserwowanie modela, który pomyślnie realizuje cele, jakie sobie wyznaczył.

Propozycja 3.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności
poprzez perswazje słowne

Perswazje słowne stanowią najbardziej popularny typ metod kształtujących samoskuteczność. Oddziaływania mogą przyjmować różne formy – m.in. sugestii (nakłaniania osoby do zachowania się w określony sposób), autoinstrukcji (wygłaszania pod swoim adresem wyuczonych instrukcji), terapii interpretacyjnej (komentowania przez terapeutę ukrytego i/lub symbolicznego znaczenia wypowiedzi klienta) czy też stosowania pochwał za konstruktywne wykonanie określonego zadania. W tym miejscu warto nadmienić, że wymienione techniki stanowią istotne dopełnienie pozostałych kategorii wpływu resocjalizacyjnego i/lub terapeutycznego.

Propozycja 4.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności
poprzez pobudzenie emocjonalne

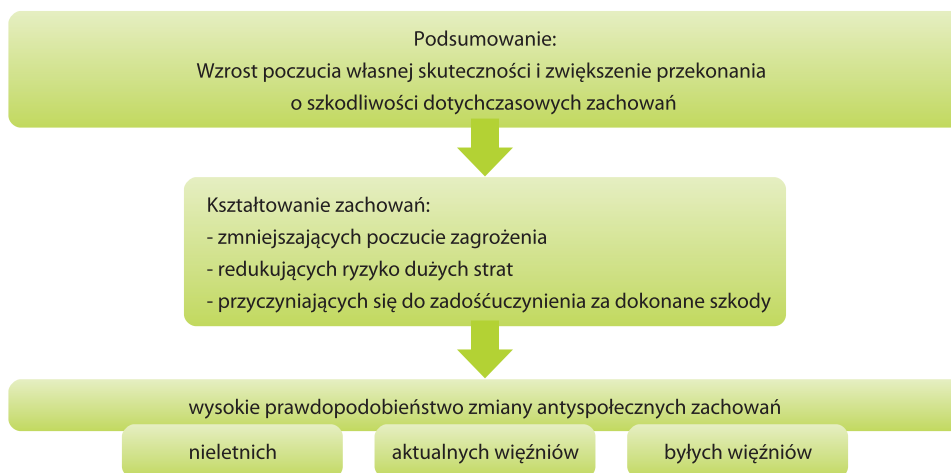
Strategie bazujące na czwartym źródle formowania samoskuteczności polegają głównie na:

- relaksacji – uczeniu technik kontrolowania napięcia psychicznego i obniżania poziomu negatywnych emocji poprzez rozluźnianie różnych grup mięśni
- symbolicznym odwracaniu – posługiwaniu się symbolami po to, aby pomóc osobie w redukowaniu poziomu lęku.

W kontekście wzmacniania poczucia osobistej skuteczności należy zwrócić uwagę na zadania, dzięki którym proces ten będzie szybciej zachodził. W przypadku resocjalizacji nieletnich doświadczanie samoskuteczności powinno być związane z realizacją zadań okresu rozwojowego adolescencji – m.in. z osiągnięciem konstruktywnych więzi z rówieśnikami obojga płci, preferowaniem prospołecznych postaw, kształtowaniem ról związanych z płcią, osiągnięciem autonomii, przygotowaniem do kariery zawodowej, uwewnętrznianiem systemu aksjonormatywnego. Konstruktywne wypełnianie przedstawionych zadań rozwojowych stanowi ważny wskaźnik silnego doświadczania własnej sprawczości, ponieważ wyraźnie podkreśla zdolność do radzenia sobie z wymaganiami stawianymi przez otoczenie, przy jednoczesnym występowaniu silnych przeobrażeń psychofizycznych, które poprzedzają czas dorosłości.

Natomiast wzmacnianie osobistej skuteczności u aktualnych i byłych więźniów powinno być związane z podejmowaniem zadań okresu dojrzałego – głównie w aspekcie wypełniania obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych i obywatelskich.

Jednak niezależnie od etapu rozwojowego, w jakim znajdują się osoby resocjalizowane, ważne jest to, aby treningi zwiększające poczucie osobistego sprawstwa prowadziły do wzrostu kompetencji związanych z określaniem realistycznych celów oraz ich planowaniem, realizacją i ocenianiem, a w konsekwencji – do zwiększenia liczby sukcesów w różnych dziedzinach życia, umocnienia kontroli i zwiększenia pozytywnej samooceny.



Bibliografia:

- Bandura A. (1991). Self-efficacy mechanism in psychological activation and health-promoting behavior. W: J. Madden (red.). *Neurobiology of learning, emotion and affect*. New York: Raven Press, s. 229-270.
- Bandura A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior* nr 4, s. 71-81.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.
- Bańka A. (2005). Psychologia pracy W: J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 283-320.
- Bassi M., Steca P., Fave A. D., Caprara G. V. (2007). Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning. *Journal of Youth and Adolescence* nr 3, s. 301-312.
- Baumeister R., Smart L., Boden J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review* nr 1, s. 5-33.
- Bąbel P. (2006). Skutki skuteczności. *Charaktery* nr 2, s. 48-49.
- Blatier B. (2000). Control and Self-Esteem, Locus of Control, Causal Attributions, and Self-Esteem: A Comparison Between Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 1, s. 97-110.
- Elliot A., Faler J., McGregor H., Campbell K., Sedikides C., Harackiewicz J. (2000). Competence Valuation as a Strategic Intrinsic Motivation Process. *Personality and Social Psychology Bulletin* nr 7, s. 780-794.
- Heckhausen J. (2000). Evolutionary perspectives on human motivation. *American Behavioral Scientist* nr 43, s. 1015-1029.
- Hollin C., Browne D., Palmer E. (2004). *Przestępczość wśród młodzieży. Rozpoznanie zjawiska, diagnozowanie i profilaktyka*. Gdańsk: GWP.
- Gliszczyńska X. (1983). Poczucie sprawstwa. W: X. Gliszczyńska (red.). *Człowiek jako podmiot*

- życia społecznego. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 133-166.
- Gurba E. (2005). Wczesna dorosłość. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 202-233.
- Hall C., Lindzey G., Campbell J. (2004). Teorie osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.
- Hołyst B. (2004). Psychologia kryminalistyczna. Warszawa: LexisNexis.
- Juczynski Z. (2001). Narzędzia pomiaru w psychologii i promocji zdrowia. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kostka T., Jachimowicz A. (2009). Ocena poczucia własnej skuteczności u pensjonariuszy domu pomocy społecznej. *Gerontologia Polska* nr 17, s. 23-31.
- Kozicka K. (2004). Poczucie własnej skuteczności – czynnik sprawczy i jego implikacje dla profilaktyki i teorii pedagogicznej. *Annales UMCS* nr 17, s. 27-38.
- Łaguna M. (2006). Ogólna samoocena czy przekonanie o skuteczności? Uwarunkowania do gotowości działań przedsiębiorczych u osób bezrobotnych. *Przegląd Psychologiczny* nr 3, s. 259-274.
- Maruna S. (2004). Desistance From Crime and Explanatory Style. A New Direction in the Psychology of Reform. *Journal of Contemporary Criminal Justice* nr 2, s. 184-200.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Nosal C., Balcar B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne* nr 1, s. 55-68.
- Nosal C. (2004). Neuropsychologia kodowania temporalnego i poczucia czasu. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 175-190.
- Obuchowska I. (2005). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 163-201.
- Oettingen G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition* nr 18, s. 101-129.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1981). Psychologiczne determinanty przestępczości młodocianych. Analiza kryminologiczna. Warszawa: PWN.
- Pervin L. (2002). Psychologia osobowości. Gdańsk: GWP.
- Pervin L., John O. (2002). Osobowość. Teoria i badania. Kraków: Wyd. UJ.
- Schifter D., Ajzen I. (1985). Intention, perceived control, and weight loss. An application of the theory of planned behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 49, s. 843-851.
- Schwarzer R. (1997). Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 175-205.
- Sęk H., Heszen I. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN.
- Short J. (1998). The level of explanation problem revisited. *Criminology* nr 36, s. 3-36.
- Skinner E. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 71, s. 549-570.
- Studen S., Jaworowska K. (2004). Egzystencjalny wymiar doświadczania izolacji więziennej przez osoby skazane na karę pozbawienia wolności. W: M. Kuć, I. Niewiadomska (red.). Kara kry-

- minalna. Analiza psychologiczno-prawna. Lublin: TN KUL, s. 291-315.
- Steuden S., Wrześcińska-Czapla A. (2005). Obraz siebie i obraz ofiary u sprawców zabójstw dokonanych ze szczególnym okrucieństwem. W: S. Steuden, M. Ledwoch (red.). Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Problemy człowieka chorego. Lublin: TN KUL, s. 155-182.
- Szymanowska A. (2003). Więzienie i co dalej. Warszawa: Wyd. Akadem. „Żak”.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Zajoncova A., Lynch S., Espenshade T. (2005). Self-Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research in Higher Education* nr 6, s. 677-706.
- Zaleski Z. (1987). Atrybucyjna analiza kontynuacji i rezygnacji z celów zawodowych. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 969-977.

