

DOI: 10.15584/kpe.2025.17

Artykuł oryginalny

Data nadesłania: 26.08.2025 r.

Zaakceptowano do druku: 16.10.2025 r.

Opublikowano: 31.12.2025 r.

**Ewelina Okoniewska**

Akademia Zamojska

ORCID: 0000-0003-2695-5457

**Daria Rębiś**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

ORCID: 0000-0003-4925-9382

## **Arteterapia jako forma pomocy w radzeniu sobie z lękiem w resocjalizacji osób pozbawionych wolności**

### **Art therapy as a form of assistance in coping with anxiety in the rehabilitation of convicts**

#### **Streszczenie**

Celem artykułu jest podsumowanie aktualnego stanu wiedzy na temat zastosowania arteterapii w redukowaniu lęku związanego z pobytem w izolacji penitencjarnej oraz ocena jej potencjału resocjalizacyjnego. Głównym problemem badawczym była ocena oddziaływania arteterapii na kondycję psychiczną osób pozbawionych wolności oraz omówienie jej wartości resocjalizacyjnej. W tym celu dokonano analizy dokumentacji prowadzonej i zakończonej arteterapii w Areszcie Śledczym w Kielcach oraz przeprowadzono systematyczny przegląd badań naukowych. W artykule omówiono lęk z perspektywy różnych koncepcji psychologicznych oraz wyszczególniono wybrane jego źródła, specyficzne dla warunków izolacji penitencjarnej. Przybliżono podstawowe założenia arteterapii, a następnie dokonano przeglądu badań dotyczących jej skuteczności w redukowaniu lęku u osób pozbawionych wolności, uwzględniając jej wartość resocjalizacyjną.

**Słowa kluczowe:** arteterapia, lęk, resocjalizacja, kara pozbawienia wolności

#### **Abstract**

The aim of this article is to summarize the current state of knowledge on the use of art therapy in reducing anxiety associated with imprisonment and to assess its rehabilitation potential. The main research problem was to assess the impact of art therapy on the mental condition of persons deprived of liberty and to discuss its rehabilitation value. For this purpose, an analysis of the documentation of conducted and completed art therapy in the Remand Prison in Kielce was carried out and a systematic review of scientific research was conducted. The article discusses anxiety from the perspective of various psychological concepts and lists selected sources of anxiety specific to conditions of

penitentiary isolation. The basic assumptions of art therapy are presented, followed by a review of research on its effectiveness in reducing anxiety in persons deprived of liberty, taking into account its rehabilitation value.

**Keywords:** art therapy, anxiety, resocialization, imprisonment

## Wprowadzenie

Arteterapia jest formą psychoterapii polegającą na intencjonalnym i ukierunkowanym oddziaływaniu psychologicznym, którego celem jest usunięcie lub zredukowanie zaburzeń w funkcjonowaniu psychicznym, somatycznym i społecznym<sup>1</sup>. Odnosząc się do wartości i funkcji arteterapii, sformułowano pytanie badawcze: Czy arteterapia umożliwia redukcję lęku u osób pozbawionych wolności? Celem artykułu jest przybliżenie zastosowania arteterapii w redukowaniu lęku związanego z uwięzieniem oraz omówienie jej wartości resocjalizacyjnej. W opracowaniu zaprezentowano podsumowanie aktualnego stanu wiedzy na temat wpływu arteterapii na funkcjonowanie człowieka w sytuacji uwięzienia oraz przeprowadzono analizę dokumentacji zrealizowanych programów resocjalizacyjnych, uwzględniających oddziaływania arteterapeutyczne wobec osób odbywających karę pozbawienia wolności w Areszcie Śledczym w Kielcach.

## Rodzaje i formy odczuwanego lęku

Lęk to stan niepokoju, któremu towarzyszą somatyczne oznaki napięcia, poczucie dezorientacji i zagubienia. Jest wzbudzany w sytuacjach antycypowanej porażki, nieszczęścia lub niebezpieczeństwa<sup>2</sup>. Agnieszka Kozłowska<sup>3</sup> definiuje go jako stan intensywnego napięcia spowodowanego poczuciem zagrożenia, bezradności lub niepokoju, natomiast Carroll Izard<sup>4</sup> rozumie go jako połączenie strachu, złości i dyskomfortu, a także wstydu i pobudzenia. Longin Klichowski<sup>5</sup> podkreślał, że lęk pojawia się w odpowiedzi na zagrożenie fundamentalnych dla danej osoby wartości. Fritz Riemann<sup>6</sup> wyróżnia pięć podstawowych rodzajów lęku: lęk przed utratą niezależności i popadnięciem w zależność; lęk przed rozwijaniem się i odczuwaniem samotności; lęk przed zmianą, wynikający z braku stałości i pewności

<sup>1</sup> M. Stańko, *Arteterapia jako metoda profesjonalnej pomocy chorym na nowotwory*, „Współczesna Onkologia” 2008, nr 12(3), s. 148–152.

<sup>2</sup> A. Colman, *Słownik psychologii*, Warszawa 2009, s. 604.

<sup>3</sup> M. Jankowska, *Źródła, uwarunkowania i rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym*, „Fides et Ratio” 2018, nr 2(34), s. 131–163.

<sup>4</sup> *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje*, red. M. Fajkowska, B. Szymura, Warszawa 2009.

<sup>5</sup> L. Klichowski, *Lęk, stres, panika. Przyczyny i zapobieganie*, Kraków 1994, s. 8–49.

<sup>6</sup> F. Riemann, *Oblicza lęku. Studium z psychologii lęku*, Kraków 2005, s. 114–149.

istnienia; lęk przed nieuchronnością, podporządkowaniem się czemuś nieodwracalnemu; lęk przed ograniczeniami.

Pomimo że psychiczne, somatyczne i behawioralne przejawy lęku są zbliżone do przeżywania strachu, zasadnicza różnica między tymi emocjami sprowadza się do charakteru zagrożenia. Doświadczenia lęku nie poprzedza żadna obiektywna przyczyna – wynika on jedynie z osobistych interpretacji zdarzeń, identyfikowanych jako zagrażające, oraz stanowi odpowiedź nieadekwatną do rzeczywistego poziomu niebezpieczeństwa<sup>7</sup>.

Dokonując rozróżnienia między omawianymi emocjami, Józef Kozielecki<sup>8</sup> zakłada, że strach jest reakcją na zagrożenie, którego przyczyny są jednostce znane i zrozumiałe, natomiast lęk dotyczy niebezpieczeństw nie w pełni uświadomionych i bliżej nieokreślonych. Z kolei zdaniem Edmunda J. Bourne'a<sup>9</sup> strach jest skierowany na konkretny, zewnętrzny obiekt lub sytuację, a zagrożenie mieści się w granicach realności. Towarzyszy mu nagły przypływ adrenaliny, myśli o zagrożeniu i chęć ucieczki. Natomiast lęk zwrócony jest do wewnątrz i jest odpowiedzią na niejasne, a czasem na nierozpoznane zagrożenie, np. utratę kontroli nad sobą lub sytuacją lub poczucie, że stanie się coś złego. Irena Obuchowska<sup>10</sup> przyjmuje natomiast, że nie można kategorycznie odseparować lęku od strachu, ponieważ sytuacje rzeczywistego zagrożenia i jego wyobrażeniowej antycypacji często się przenikają. Wyuczony lęk może dotyczyć aktualnych, realnych zagrożeń lub być reakcją na ponowne pojawienie się neutralnych bodźców, które w przeszłości takim zagrożeniom towarzyszyły.

Lęk może przyjmować różne formy, a spektrum jego nasilenia obejmuje *continuum* od uczucia niepokoju do pełnoobjawowego napadu paniki. Jeśli nie jest on następstwem konkretnej sytuacji, wówczas określa się go mianem lęku wolnopłynącego lub niezwiązanego. Natomiast jeżeli pojawia się w odpowiedzi na określony obiekt lub sytuację, nazywa się go lękiem sytuacyjnym lub fobicznym. W literaturze przedmiotu wyróżnia się również lęk antycypacyjny, związany ze skłonnością do zamartwiania się o przebieg przyszłych zdarzeń. Niezależnie od tego, której formy lęku jednostka doświadcza, każda z nich znajduje swój wyraz w fizjologicznym, psychologicznym oraz behawioralnym obszarze jej funkcjonowania, adekwatnie do stopnia intensywności lęku. Na poziomie fizjologicznym przejawia się on w gwałtownym biciu serca, wzroście napięcia mięśniowego oraz uczuciu nudności i suchości w ustach. Na poziomie behawioralnym lęk może wyrażać się w zahamowaniu działań lub wzmożonym pobudzeniu ruchowym. Natomiast

<sup>7</sup> P. Dzieduszyński, *Różnice w przeżywaniu lęku pomiędzy ofiarami przemocy wychowanymi w domu dziecka i w rodzinach*, „Resocjalizacja Polska” 2013, nr 3, s. 427–441.

<sup>8</sup> J. Kozielecki, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1998, s. 134–156.

<sup>9</sup> E. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków 2023, s. 334–362.

<sup>10</sup> I. Obuchowska, *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*, Warszawa 1981, s. 279.

na poziomie psychologicznym, w zależności od poziomu nasilenia, odczuwany może być jedynie jako niepokój wewnętrzny, a w wysokim nasileniu – jako stan wyobcowania wobec siebie samego lub strachu przed umieraniem czy też utratą panowania nad sobą<sup>11</sup>.

Według Charlesa Spielbergera<sup>12</sup> lęk można rozpatrywać jako uwarunkowany sytuacyjnie, przejściowy stan oraz jako cechę osobowości. Rozumiany jako stan, przejawia się w postaci emocjonalnego napięcia, któremu towarzyszy aktywacja autonomicznego układu nerwowego. Stan lęku ulega dynamicznym zmianom pod wpływem zmieniających się czynników wywołujących poczucie zagrożenia. Lęk traktowany jako cecha stanowi właściwość osobowości, która wyraża się w utrwalonej skłonności do reagowania lękiem w określonych sytuacjach. Jednostki o wysokim nasileniu cechy lęku mają tendencję do postrzegania obiektywnie nieszkodliwych sytuacji jako zagrażających. W konsekwencji reagują na nie lękiem o intensywności nieadekwatnej do rzeczywistego poziomu zagrożenia.

### Doświadczenie lęku w warunkach izolacji

Instytucja zakładu karnego reguluje funkcjonowanie inkarcerowanej jednostki niemalże we wszystkich aspektach życia<sup>13</sup>, stanowiąc tym samym ekstremalną formę ingerencji w jej prawa i wolności. Odseparowanie sprawców przestępstw od ogółu społeczeństwa umożliwia utrzymywanie porządku publicznego, jednak w przestrzeni więzień zachowania będące wyrazem demoralizacji nadal są praktykowane przez osadzonych. Kumulując osoby reprezentujące różne stopnie demoralizacji, zakłady karne i areszty śledcze nie są miejscami bezpiecznymi, również dla samych osób pozbawionych wolności. Odcięcie od wolnościowej sieci wsparcia społecznego oraz nieprzewidywalne, ograniczające autonomię i kontrolę warunki stanowią okoliczności sprzyjające reakcjom lękowym<sup>14</sup> i prowadzą do utrzymującej się frustracji potrzeb. Frustracja ta może zostać ukierunkowana na siebie, w formie autoagresywnych działań, lub na otoczenie, w postaci agresywnych zachowań<sup>15</sup>, wzbudzając lęk u innych osadzonych przed staniem się obiektem przemocy<sup>16</sup>. Ofiarami więziennej przemocy najczęściej są jednostki posiadające cechy wiktymne,

<sup>11</sup> E. Bourne, *Lęk i fobia...*

<sup>12</sup> C. Spielberger, *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*, New York 1966, s. 3–20.

<sup>13</sup> M. Leśniak, M. Szaszkiewicz, *Więzienie jako instytucja opresyjna i sytuacja depresyjna*, „Państwo i Społeczeństwo” 2015, no. 15(2), s. 11–22.

<sup>14</sup> L.C., Hawkey, J.T. Cacioppo, *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*, „Annals of Behavioral Medicine” 2010, no. 40(2), s. 218–227, <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.

<sup>15</sup> W. Kędzierski, *Człowiek w izolacji więziennej: między rygoryzmem a permissywnością: w kręgu dylematów resocjalizacji*, Warszawa 2020.

<sup>16</sup> M. Leśniak, M. Szaszkiewicz, *Więzienie jako instytucja...*

związane z ograniczeniami w sprawności poznawczej lub intelektualnej, niepełnosprawnością fizyczną, zaawansowanym wiekiem, ale też skazane w związku z popełnieniem przestępstwa z art. 207 k.k. oraz art. 197–203 k.k.<sup>17</sup> Kierując się obawami przed możliwymi reperkusjami, ofiary nierzadko decydują się na zatajanie aktów więziennej przemocy<sup>18</sup>. Minimalizując ryzyko, osadzeni mogą stronić od miejsc ogólnodostępnych, podlegających ograniczonemu nadzorowi funkcjonariuszy<sup>19</sup>. Z drugiej jednak strony przestrzeń celi mieszkalnej także nie jest wolna od potencjalnych zagrożeń – jak wskazują wyniki badań, to za jej zamkniętymi drzwiami najczęściej dochodzi do aktów przemocy<sup>20</sup>.

W warunkach izolacji możliwości samodzielnego redukcowania lęku przez osoby pozbawione wolności są sytuacyjnie ograniczone, jednak badania potwierdzają, że osadzeni charakteryzujący się niższym jego poziomem odznaczają się większą motywacją osiągnąć<sup>21</sup>, mają wyższe poczucie własnej skuteczności<sup>22</sup> i poczucie własnej wartości<sup>23</sup>.

## Arteterapia

Arteterapia praktykowana jest jako forma terapii, psychoterapii lub rehabilitacji rozwoju psychicznego poprzez szeroko rozumianą sztukę i wytwory ludzkie<sup>24</sup>. Według Wity Szulc<sup>25</sup> polega ona na „wykorzystaniu różnych środków artystycznych,

<sup>17</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. 1997, nr 88, poz. 553), <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19970880553> (8.2025).

<sup>18</sup> Ł. Kwiatkowski, *Poczucie własnej skuteczności u osób skazanych na karę pozbawienia wolności*, „Annales UMCS” 2021, Sectio J, nr 33(4), s. 133–147, <https://doi.org/10.17951/j.2020.33.4.133>.

<sup>19</sup> M. Novisky, R. Peralta, *Gladiator school: Returning citizens experiences with secondary violence exposure in prison*, „Victims and Offenders” 2020, no. 15, s. 594–618.

<sup>20</sup> J. Chmielewska, *Jestem bezsilna, mogę popłakać w ukryciu* – kobiety skazane na kary długoterminowe o dolegliwościach pobytu w więzieniu, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13, s. 147–160, <https://doi.org/10.22432/pjsr.2017.13.10>.

<sup>21</sup> D. Rębiś, E. Okoniewska, *Achievement motivation vs anxiety and professional behavior in inmates*, „Probacja” 2024, no. 4, s. 197–224, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.8839>.

<sup>22</sup> T.A. Nathan, N. Soetikno, *The relationship between self-efficacy and future anxiety among male correctional inmates approaching release*, „Journal of Social and Economics Research” 2024, no. 6(2), s. 945–952, <https://doi.org/10.54783/jsr.v6i2.628>.

<sup>23</sup> K. Nisa, A.A. Nugroho, R.N. Kusumawati, *The Relationship Between Self-Concept and Anxiety in Facing the Future on Narcotics Prisoners in Class II a Drawing Institutions*, Muara Beliti. Eduvest, „Journal of Universal Studies” 2023, no. 2(10), s. 1967–1974, <https://doi.org/10.36418/eduvest.v2i10.614>.

<sup>24</sup> E. Lecourt, *Muzykoterapia czyli jak wykorzystać siłę dźwięków*, Warszawa, 2008, s. 216; A. Araszkiewicz, W. Podgórska, *Doświadczenie w stosowaniu różnych metod arteterapii w kompleksowym leczeniu nerwic*, „Arteterpia” 1990, nr 57, s. 101–106; A. Janicki, *Znaczenie sztuki dla zdrowia psychicznego*, „Arteterpia” 1990, nr 57, s. 14.

<sup>25</sup> W. Szulc, *Kierunki rozwojowe współczesnej arteterapii* [w:] *Edukacja kulturalna w życiu człowieka*, red. D. Jankowski, Warszawa 1990, s. 126.

które ułatwiają pacjentowi ekspresję emocji”. Celem oddziaływań jest udzielenie jednostce pomocy w wyrażaniu własnych emocji. Marian Kulczycki<sup>26</sup> rozpatruje arteterapię jako „układ poglądów i czynności które są ukierunkowane na utrzymanie lub podnoszenie jakości życia ludzi za pomocą (...) uprawiania sztuki”. Dostrzega on tym samym wpływ twórczości artystycznej na poprawę dobrostanu psychicznego człowieka. Z kolei Zuzanna Koniecznyńska<sup>27</sup> zwraca uwagę na terapeutyczną rolę twórczości, która może zostać ukierunkowana nie tylko na edukację lub rekreację, ale także na profilaktykę lub korekcję występujących zaburzeń psychicznych. Ponadto za pośrednictwem arteterapii człowiek może realizować różne życiowe wartości. W tabeli 1 zaprezentowano zestawienie czterech kategorii wartości realizowanych poprzez działania twórcze oraz wyszczególniono cele tych działań<sup>28</sup>.

**Tabela 1. Wartości, które mogą być realizowane poprzez arteterapię**

| Grupa wartości | Cel         | Domena twórczości                                                    |
|----------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Poznawcza      | Prawda      | Nauka                                                                |
| Estetyczna     | Piękno      | Sztuka                                                               |
| Pragmatyczna   | Użyteczność | Wynalazczość                                                         |
| Etyczna        | Dobro       | Działalność psychoterapeutyczna (np. arteterapia i edukacja twórcza) |

Źródło: E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001, s. 15.

Wymienione kategorie nie mają rozłącznego charakteru i nie wykluczają się wzajemnie – w ramach jednej formy twórczości możliwe jest jednocześnie realizowanie wielu wartości. Przynależąca do grupy wartości poznawczych prawda może służyć nie tylko zgłębianiu wiedzy naukowej, ale też za sprawą walorów estetycznych spełniać funkcje artystyczne. Poprzez arteterapię jednostka może kształtować wartości etyczne, których celem jest dobro rozumiane także jako uzdrawianie siebie i przepracowywanie deficytów i ograniczeń. W tym kontekście arteterapia jest pomocna w procesie wypracowywania trwałej zmiany w relacji z samym sobą oraz w relacjach interpersonalnych, jak również umożliwia bardziej przemyślane kierowanie własnym postępowaniem. Następstwem stopniowego wprowadzania wymienionych zmian jest rozwijanie świadomości motywów własnych działań i zachowań. Wysoka skuteczność arteterapii w obszarze edukacji i terapii stanowiła przesłankę dla przedstawicieli Anglii, Holandii, Danii, Francji i Niemiec do założenia Europejskiego Konsorcjum Edukacji Arteterapeutów (The European Consortium for Arts Therapies Education – ECArTE), które zrzesza uniwersytety europejskie prowadzące studia wyższe w różnych dziedzinach terapii przez sztukę.

<sup>26</sup> M. Kulczycki, *Arteterapia i psychologia kliniczna*, „Arteterpia” 1990, nr 57, s. 12.

<sup>27</sup> Z. Koniecznyńska, *Arteterapia i psychorysunek w praktyce klinicznej*, „Arteterpia” 1990, nr 57, s. 118–121.

<sup>28</sup> E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001, s. 15.



## Zastosowanie arteterapii w resocjalizacji osób pozbawionych wolności

Arteterapia bywa wykorzystywana w oddziaływaniach resocjalizacyjnych wobec osób pozbawionych wolności. Odwołując się jednak do jej szerokiego zastosowania oraz potencjału, a także do naukowo dowiedzionej skuteczności, programy arteterapeutyczne realizowane na terenie zakładów karnych są relatywnie nieliczne, a jeszcze mniejszy ich odsetek zostaje scharakteryzowany na gruncie literatury naukowej.

Dwuletni program resocjalizacyjny „Podziel się emocjami”, bazujący na arteterapii, autorstwa Katarzyny Korony<sup>29</sup>, skierowano do skazanych odbywających długoterminowe kary pozbawienia wolności na terenie Zakładu Karnego w Opolu Lubelskim. Uczestnicząc w oddziaływaniach, osadzeni mogli wyrażać towarzyszące im emocje związane z inkarcerowaniem za pośrednictwem form artystycznych. Refleksyjnie odnosząc się do swojej teraźniejszości oraz przyszłości, przyglądali się swoim uczuciom, rozwijając jednocześnie umiejętności ich identyfikowania oraz wyrażania. Arteterapia w kontekście resocjalizacji odnajduje swoje zastosowanie w kształtowaniu zasobów osobistych osadzonych, dzięki którym nie tylko mogą oni lepiej adaptować się do wymogów izolacji penitencjarnej, ale też korzystać z nich po opuszczeniu zakładu karnego. Przeprowadzona przez Tamarę Hidalgo Isern, Luisa Carlosa Delgado Pastora i Maneula G. Jiménez Torresa<sup>30</sup> metaanaliza dwunastu badań dotyczących wpływu arteterapii na osadzonych z rozpoznaniem choroby psychicznej potwierdziła, że ma ona potencjał zmniejszania ich powrotności do zakładu karnego. Podsumowując przegląd badań, autorzy wysnuli wnioski, zgodnie z którymi arteterapia skutecznie poprawia socjalizację jednostek niedostosowanych społecznie, ale również redukuje objawy lęku i depresji.

Spostrzeżenia te podziela David Głussak<sup>31</sup>, dostrzegając związki terapii przez sztukę z redukowaniem objawów depresji u osadzonych, kształtowaniem u nich umiejętności rozwiązywania problemów oraz lepszej socjalizacji. Potencjał arteterapii więźniów dostrzegła również Sarah Tucker – artystka i była osadzona. Czerpiąc z własnych więziennych doświadczeń, wraz z Johanessem M. Luetzem<sup>32</sup>

<sup>29</sup> K.W. Korona, *Wykorzystanie arteterapii w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2019, nr 38(1), s. 295, <https://doi.org/10.17951/lrp.2019.38.1.295-306>.

<sup>30</sup> T. Hidalgo Isern, L.C. Delgado Pastor, M.G. Jiménez Torres, *Benefits of Art therapy in Prison Population with a Diagnosis of Mental Illness: A Systematic Review*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2024, no. 69(12), s. 1707–1725, <https://doi.org/10.1177/0306624x241301213>.

<sup>31</sup> D. Gussak, *Art and art therapy with the imprisoned: Re-creating identity*, Routledge 2019; *idem*, *The Continuing Emergence of Art Therapy in Prisons* [w:] *Emerging Issues in Prison Health*, Netherlands 2017, s. 67–84, [https://doi.org/10.1007/978-94-017-7558-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7558-8_5).

<sup>32</sup> S. Tucker, J.M. Luetz, *Art Therapy in Australian Prisons: A Research Agenda*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2023, no. 69(1), s. 50–125, <https://doi.org/10.1177/0306624x231165350>.

opracowała warsztaty artystyczne „Change the Design of Your Life” bazujące na wiedzy zgromadzonej podczas 5-letnich badań pilotażowych, które udowodniły wielopłaszczyznowe korzyści płynące z resocjalizacji przez sztukę. Osadzeni uczestniczący w arteterapii wykazywali się większą odpowiedzialnością, pewnością siebie i samoświadomością, a także rozwijali zdolności poznawcze. Ponadto zaangażowanie w sztukę sprzyjało redukcji przemocy więziennej oraz przyjmowaniu przez osadzonych narkotyków.

Prowadząc badania nad wpływem arteterapii na stan psychiczny kobiet inkarcowanych w Ghanie, Effie Koomson, Mavis Osei i Rebecca Essel<sup>33</sup> wykazały, że zaangażowanie w sztukę umożliwiało osadzonym odreagowanie stresu, pomagało radzić sobie z lękiem oraz frustracją potrzeb, a także redukowało objawy depresji. Na podstawie badań z udziałem 108 kobiet odbywających karę w czterech angielskich więzieniach Erin Power i współpracownicy<sup>34</sup> zwrócili uwagę, że warsztaty arteterapii mogą pozytywnie wpływać na komfort i poczucie bezpieczeństwa osadzonych, stwarzając przestrzeń do swobodnego wyrażania siebie. Obserwacje te podzielał zespół pod kierunkiem Grasi Cantiki Suhary<sup>35</sup>, dostrzegając, że wraz z kolejnymi spotkaniami arteterapii poprawie ulegał stan psychiczny uczestniczących w nich osadzonych, a także efektywniej radzili sobie oni w stresogennych sytuacjach.

### **Wykorzystanie arteterapii w oddziaływaniach resocjalizacyjnych na przykładzie Aresztu Śledczego w Kielcach**

Dokonano analizy programów resocjalizacyjnych uwzględniających oddziaływanie arteterapeutyczne w polskich zakładach karnych na przykładzie Aresztu Śledczego w Kielcach. W analizie uwzględniono programy realizowane w latach 2021–2025, adresowane do skazanych kobiet i mężczyzn:

1. W programie resocjalizacyjnym „Malarstwo – przez sztukę do wolności” z 2021 r. brało udział 13 osadzonych. Za sprawą prowadzonych oddziaływań skazani mogli rozwijać kreatywność i wrażliwość estetyczną, ale też przepracowywać trudne emocje wynikające z faktu inkarcowania.
2. W 2022 r. zrealizowano program resocjalizacyjny zatytułowany „Magia Świąt”. Uczestniczyło w nim 5 skazanych kobiet, które w ramach prowadzonych oddziaływań wykonały artystyczne stroiki świąteczne подарowane weteranom

<sup>33</sup> E. Koomson, M. Osei, R. Essel, *Beyond words: Art therapy for self-expression with female inmates. Nairobi*, „Journal of Humanities and Social Sciences” 2020, no. 4(3), s. 2–46.

<sup>34</sup> E. Power, M. Adams, V. Harman, J. Garland, D. McCarthy, *Connection Rather Than Output’: Reflections on the Role of Art Workshops in Qualitative Research with Women in Prison*, „International Journal of Qualitative Methods” 2024, no. 23, s. 1–10, <https://doi.org/10.1177/16094069241273593>.

<sup>35</sup> G.C. Suhara, Y. Damai Syaputra, A. Furqonuddin, M. Monalisa, *Art Therapy: Penggunaan Media Seni Sebagai Upaya Mengatasi stress Warga Binaan. Connection*, „Journal Pengabdian Kepada Masyarakat” 2025, no. 5(1), s. 1–10, <https://doi.org/10.32505/connection.v5i1.10368>.



wojennym. Program poza umożliwieniem osadzonemu twórczej autoekspresji uwzględniał wymiar prospołeczny i partiotyczny, kształtując postawy altruizmu i społecznego obowiązku.

3. W latach 2023–2025 zrealizowano trzy edycje programu resocjalizacyjnego „Nić Ariadny”, w którym łącznie uczestniczyły 102 skazane kobiety. W ramach prowadzonych oddziaływań osadzone tworzyły zabawki, czapki i szaliki, które charytatywnie przekazano dzieciom z domów dziecka. Poprzez swoją aktywność twórczą osadzone, poza rozwijaniem umiejętności praktycznych, mogły zredukować negatywne skutki izolacji, dokonać reorganizacji własnego systemu wartości, kształtować poczucie sprawczości oraz przydatności społecznej.
4. W 2022 oraz 2024 r. zrealizowano dwie edycje programu „Origami jako sposób na samorealizację”. Uczestniczyło w nim łącznie 40 skazanych mężczyzn. Zadaniem programu było nie tylko rozwijanie u osadzonych wrażliwości estetycznej, ale też kształtowanie poczucia własnej skuteczności i zachowań prospołecznych.
5. W latach 2021 oraz 2024 zrealizowano dwie edycje programu resocjalizacyjnego „Siłaczka”, w którym łącznie brało udział 68 inkarcerowanych kobiet. Polegał on na artystycznej renowacji pomieszczeń użytkowanych przez osadzone, takich jak cele mieszkalne oraz świetlice. W ramach oddziaływań osadzone mogły samodzielnie twórczo zaaranżować wybrane elementy pomieszczeń, za sprawą czego stawały się one przyjaźniejsze. Celem programu było kształtowanie u osadzonych nawyku pracy, przewidywania efektów własnych działań oraz przyjmowania odpowiedzialności za nie; kształtowanie poczucia własnej skuteczności; umożliwienie autoekspresji i rozwijanie kreatywności, a także zredukowanie negatywnych skutków wynikających z pobytu w zakładzie karnym.
6. W 2024 r. zrealizowano program „Poczytaj mi tato”, w którym brało udział 4 skazanych mężczyzn. Osadzeni mieli możliwość stworzenia nagrania zawierającego odczytywane przez nich bajki, które następnie przekazali własnym dzieciom. Celem programu było podtrzymywanie prawidłowych relacji rodzinnych, kształtowanie właściwych postaw rodzicielskich oraz wzmacnianie więzi z dziećmi.

Na podstawie powyższego wykazu programów resocjalizacyjnych uwzględniających różne formy arteterapii wnioskować można, iż ma ona bardzo szerokie zastosowanie oraz pozwala kształtować różne wymiary funkcjonowania osadzonych. Z drugiej jednak strony stratą dla rozwoju resocjalizacji jako nauki jest pomijanie pomiarów rzeczywistej skuteczności jej oddziaływań na gruncie polskich zakładów karnych. Ewaluacja programów resocjalizacyjnych poprzez sztukę na ogół ogranicza się do zastosowania metody ankietyzacji uwzględniającej subiektywne odczucia uczestników, nie wykonuje się natomiast pomiarów standaryzowanymi kwestionariuszami psychologicznymi, które mogłyby dostarczyć wartościowych danych ilościowych, wskazujących na rzeczywisty poziom ich wpływu. Pomiary z wykorzystaniem standaryzowanych narzędzi psychologicznych wykonane przed

rozpoczęciem oddziaływań oraz po ich zakończeniu pozwoliłby oszacować realny wpływ arteterapii na osobowość osadzonych, restrukturyzację ich systemu wartości, a tym samym skuteczność tych form resocjalizacji.

## Wnioski i rekomendacje

Arteterapia bywa wykorzystywana w resocjalizacji osób pozbawionych wolności, choć jako metoda oddziaływania – pomimo dowiedzionej skuteczności – zdaje się być niedostatecznie doceniana. Za pośrednictwem twórczości artystycznej, będącej formą niewerbalnej autoekspresji, jednostka może zwiększać swoje kompetencje afektywne poprzez rozwijanie umiejętności identyfikowania i wyrażania własnych stanów emocjonalnych. W kontekście pobytu w izolacji penitencjarnej, w specyfikę której immanentnie wpisuje się doświadczenie trudnych emocji, arteterapia pomaga w ich efektywniejszym regulowaniu w bezpiecznych i społecznie akceptowanych formach, neutralizuje negatywne następstwa izolacji<sup>36</sup>, a także pomaga osadzonym w społecznej reintegracji po opuszczeniu więziennych murów<sup>37</sup>. Może również sprzyjać doświadczeniu wglądu w obszar wewnętrznych konfliktów, przez co umożliwia osadzonym pełniejsze zrozumienie siebie oraz swojej roli społecznej. Proces tworzenia stanowi zwykle przystępniejszy i prostszy sposób komunikacji trudnych przeżyć niż wyrażenie ich jedynie w sposób werbalny<sup>38</sup>.

Na gruncie psychologii dostrzega się też diagnostyczny wymiar twórczości, która może wyrażać źródła lęków i obaw. Z kolei ich artystyczna ekspresja ułatwia radzenie sobie z nimi<sup>39</sup>. Przynosząc satysfakcję z wykonanej pracy, arteterapia pozwala budować poczucie sprawczości oraz poczucie własnej wartości<sup>40</sup>. Wartość terapii przez sztukę wzrasta wraz ze stopniem swobody i spontaniczności podejmowanej przez jednostkę aktywności. Swoboda oznacza tu otwartość na indywidualny wyraz, brak ewaluacji wytworu ze strony otoczenia, a także presji na pożądany i ostatecznie akceptowany efekt<sup>41</sup>. Arteterapia oferuje również autonomię

<sup>36</sup> A. Jaworska, *Resocjalizacja przez twórczość* [w:] *Psychologia penitencjarna*, red. M. Ciosek, B. Pastwa-Wojciechowska, Warszawa 2016, s. 274–285.

<sup>37</sup> M. Kovács, *A művészet és a hit kapcsolódási lehetőségei büntetés-végrehajtási keretek között*, „Belügyi Szemle” 2024, no. 72(3), s. 431–447, <https://doi.org/10.38146/bsz-ajia.2024.v72.i3>; A. Vidrih, B. Szőke, L. Ambrož, G. Pataky, R. Potočnik, *Artist Teacher and Fine Art Education Support Activities in Prison: The Key to Awareness and Self-Esteem*, „International Journal of Educational Methodology” 2024, no. 10(3), s. 455–463, <https://doi.org/10.12973/ijem.10.3.455>.

<sup>38</sup> G.D. Oster, P. Gould, *Rysunek w psychoterapii*, Sopot 2011 s. 24–15.

<sup>39</sup> S.L. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, Kraków 2010, s. 418.

<sup>40</sup> A. Bartkiewicz, A. Wojnarskiej, *Efektywność resocjalizacji nieletnich w warunkach wolnościowych*, Lublin 2013, s. 102.

<sup>41</sup> E. Grudzińska, A. Lewicka, *Skuteczność arteterapii w pracy z nieletnimi z młodzieżowych ośrodków wychowawczych* [w:] *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*, red. W. Karolak, B. Kaczorowska, Łódź 2013, s. 118.

w podejmowaniu decyzji o ostatecznym kształcie dzieła, stwarzając przestrzeń do trenowania decyzyjności. Warsztaty realizowane najczęściej w formie grupowej stają się źródłem wzmocnienia i docenienia ze strony pozostałych uczestników.

Z drugiej jednak strony pomimo faktu, że terapia przez sztukę może być skutecznym narzędziem zmiany społecznej, organizacja jednostek penitencjarnych narzuca znaczne ograniczenia w zakresie możliwości prowadzenia takich oddziaływań<sup>42</sup>. Ponadto na podstawie przeglądu literatury naukowej oraz analizy dokumentacji dotyczącej resocjalizacji przez arteterapię nasuwają się przypuszczenia, zgodnie z którymi z korzyścią dla rozwoju resocjalizacji jako nauki byłoby uwzględnianie pomiarów wpływu oddziaływań z wykorzystaniem standaryzowanych narzędzi psychologicznych.

## Bibliografia

- Araszkiewicz A., Podgórska W., *Doświadczenie w stosowaniu różnych metod arteterapii w kompleksowym leczeniu nerwic*, „Arteterpia” 1990, nr 57.
- Bartkowicz A., Wojnarskiej A., *Efektywność resocjalizacji nieletnich w warunkach wolnościowych*, Lublin 2013.
- Bourne E., *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków, 2023.
- Chmielewska J., „Jestem bezsilna, mogę popłakać w ukryciu” – kobiety skazane na kary długoterminowe o dolegliwościach pobytu w więzieniu, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13, <https://doi.org/10.22432/pjsr.2017.13.10>.
- Colman A., *Słownik psychologii*, Warszawa 2009.
- Day A., *At a crossroads? Offender rehabilitation in Australian prisons*, „Psychiatry Psychology and Law” 2009, no. 27(6).
- Dzieduszyński P., *Różnice w przeżywanym lęku pomiędzy ofiarami przemocy wychowanymi w domu dziecka i w rodzinach*, „Resocjalizacja Polska” 2013, nr 3.
- Gussak D., *Art and art therapy with the imprisoned: Re-creating identity*, Routledge 2019.
- Gussak D.E., *The Continuing Emergence of Art Therapy in Prisons* [w:] *Emerging Issues in Prison Health*, Netherlands 2017, [https://doi.org/10.1007/978-94-017-7558-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7558-8_5).
- Grudzińska E., Lewicka A., *Skuteczność arteterapii w pracy z nieletnimi z młodzieżowych ośrodków wychowawczych* [w:] *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*, red. W. Karolak, B. Kaczorowska, Łódź 2011.
- Hawkey L.C., Cacioppo J.T., *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*, „Annals of Behavioral Medicine” 2010, no. 40(2), <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Hidalgo Isern T., Delgado Pastor L.C., Jiménez Torres M.G., *Benefits of Art therapy in Prison Population with a Diagnosis of Mental Illness: A Systematic Review*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2024, vol. 69, issue 12, <https://doi.org/10.1177/0306624x241301213>.
- Janicki A., *Znaczenie sztuki dla zdrowia psychicznego*, „Arteterpia” 1990, nr 57.
- Jankowska M., *Źródła, uwarunkowania i rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym*, „Fides et Ratio” 2018, nr 2(34).

<sup>42</sup> A. Day, *At a crossroads? Offender rehabilitation in Australian prisons*, „Psychiatry Psychology and Law” 2020, no. 27(6), s. 939–949.

- Jaworska A., *Resocjalizacja przez twórczość* [w:] *Psychologia penitencjarna*, red. M. Ciosek, B. Paśta-Wojciechowska, Warszawa 2016.
- Kluczek M., *Arteterapia i psychologia kliniczna*, „Arteterpia” 1990, nr 57.
- Konieczńska Z., *Arteterapia i psychorysunek w praktyce klinicznej*, „Arteterpia” 1990, nr 57.
- Kędzierski W., *Człowiek w izolacji więziennej: między rygoryzmem a permissywnizmem: w kręgu dylematów resocjalizacji*, Warszawa 2020.
- Klichowski L., *Lęk, stres, panika. Przyczyny i zapobieganie*, Warszawa 1994.
- Koomson E., Osei M., Essel R., *Beyond words: Art therapy for self-expression with female inmates. Nairobi*, „Journal of Humanities and Social Sciences” 2020, no. 4(3).
- Korona K.W., *Wykorzystanie arteterapii w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2019, nr 38(1), <https://doi.org/10.17951/lrp.2019.38.1.295-306>.
- Kovács M., *A művészet és a hit kapcsolódási lehetőségei büntetés-végrehajtási keretek között*, „Belügyi Szemle” 2024, no. 72(3), <https://doi.org/10.38146/bsz-ajia.2024.v72.i3>.
- Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1998.
- Kwiatkowski L., *Poczucie własnej skuteczności u osób skazanych na karę pozbawienia wolności*, „Annales UMCS” 2021, Sectio J, nr 33(4), <https://doi.org/10.17951/j.2020.33.4.133>.
- Lecourt E., *Muzykoterapia czyli jak wykorzystać siłę dźwięków*, Katowice–Chorzów 2018.
- Leśniak M., Szaszkiewicz M., *Wieżenie jako instytucja opresyjna i sytuacja depresyjna*, „Państwo i Społeczeństwo” 2015, nr 15(2).
- Lęk: geniza, mechanizmy, funkcje*, red. M. Fajkowska, B. Szymura, Warszawa 2009.
- Nathan T.A., Soetikno N., *The relationship between self-efficacy and future anxiety among male correctional inmates approaching release*, „Journal of Social and Economics Research” 2024, no. 6(2), <https://doi.org/10.54783/jsr.v6i2.628>.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.
- Nisa K., Nugroho A.A., Kusumawati R.N., *The Relationship Between Self-Concept and Anxiety in Facing the Future on Narcotics Prisoners in Class II a Drawing Institutions, Muara Beliti. Eduvest*, „Journal of Universal Studies” 2022, no. 2(10), <https://doi.org/10.36418/eduvest.v2i10.614>.
- Novisky M., Peralta R., *Gladiator school: Returning citizens experiences with secondary violence exposure in prison*, „Victims Offenders” 2020, no. 15.
- Obuchowska I., *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*, Warszawa 1981.
- Oster G.D., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, Sopot 2011.
- Pacura A., *Muzyka jako sposób wyrażania siebie i własnych przeżyć przez osoby niewidome – wykorzystanie muzykoterapii w tyflopedagogice*, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” 2023, nr 16.
- Popek S.L., *Psychologia twórczości plastycznej*, Kraków 2010.
- Power E., Adams M., Harman V., Garland J., McCarthy D., *Connection Rather Than Output’: Reflections on the Role of Art Workshops in Qualitative Research with Women in Prison*, „International Journal of Qualitative Methods” 2024, no. 23, <https://doi.org/10.1177/16094069241273593>.
- Rębiś D., Okoniewska E., *Achievement motivation vs anxiety and professional behavior in inmates*, „Probacja” 2024, nr 4, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.8839>.
- Riemann F., *Oblicza lęku. Studium z psychologii lęku*, Warszawa 2005.
- Spielberger C., *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*, New York 1966.
- Stańko M., *Arteterapia jako metoda profesjonalnej pomocy chorym na nowotwory*, „Współczesna Onkologia” 2008, nr 12(3).
- Suhara G.C., Damai Syaputra Y., Furqonuddin A., Monalisa M., *Art Therapy: Penggunaan Media Seni Sebagai Upaya Mengatasi stress Warga Binaan. Connection*, „Journal Pengabdian Kepada Masyarakat” 2025, no. 5(1), <https://doi.org/10.32505/connection.v5i1.10368>.
- Szulc W., *Kierunki rozwojowe współczesnej arteterapii* [w:] *Edukacja kulturalna w życiu człowieka*, red. D. Jankowski, Poznań 1998.

- Testoni I., Bonelli B., Biancalani G., Zuliani L., Nava F.A., *Psychodrama in attenuated custody prison-based treatment of substance dependence: The promotion of changes in wellbeing, spontaneity, perceived self-efficacy, and alexithymia*, „The Arts in Psychotherapy” 2020, no. 68, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101650>.
- Tucker S., Luetz J.M., *Art Therapy in Australian Prisons: A Research Agenda*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2023, no. 69(1), <https://doi.org/10.1177/0306624x231165350>.
- Vidrih A., Szóke B., Ambrož L., Pataky G., Potočnik R. *Artist Teacher and Fine Art Education Support Activities in Prison: The Key to Awareness and Self-Esteem*, „International Journal of Educational Methodology” 2024, no. 10(3), <https://doi.org/10.12973/ijem.10.3.455>.