

# Grażyna Fabiszewska

---

## Kwestionariusz bezradności wyuczonej jako narzędzie oceny postawy życiowej kobiet

---

Studia Psychologica nr 2, 175-190

---

2001

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

GRAŻYNA FABISZEWSKA

## KWESTIONARIUSZ BEZRADNOŚCI WYUCZONEJ JAKO NARZĘDZIE OCENY POSTAWY ŻYCIOWEJ KOBIET

### The Learned Helplessness Questionnaire

#### Summary

The Learned Helplessness Questionnaire is an instrument used to measure helplessness in women. The questionnaire is based on new informational explanation of Seligman's classic theory of learned helplessness (model of Kofta and Sędek). This concept says that, after prolonged contact with uncontrollable events, people show impaired performance in new problem situations and become depressed. They show „learned helplessness”, defined as a syndrome of cognitive, motivational and emotional deficits after exposure to non-contingent outcomes. The Learned Helplessness Questionnaire consists of three scales which investigate helplessness deficits (cognitive, motivational and emotional) and also distinguishes five areas where a woman may show helplessness: toward herself, her husband, children, job and toward other people (relatives, friends). In pilot research, 256 women took part (mean age: 32). All were married, had at least one child and a full-time work. Statistical analysis has shown the high reliability of the questionnaire (Alpha Cronbacha: 0,87). Results of the preliminary research suggest that this instrument is useful in the general diagnoses of learned helplessness. It could also be helpful in individual cases to indicate areas helplessness is manifested most intensely.

#### 1. BEZRADNOŚĆ WYUCZONA – PRZEGLĄD MODELI TEORETYCZNYCH I BADAŃ

Wyuczona bezradność to syndrom zaburzeń poznawczych, motywacyjnych oraz emocjonalnych, które zostały wywołane wcześniejszym kontaktem człowieka z sytuacją niekontrolowaną, np. z serią nierozwiązywalnych problemów. Zaburzenia te określa się mianem deficytów bezradności (Sędek i Kofta, 1993). Bezradność powstaje więc w sytuacji, gdy jednostka nie kontroluje wzmocnień (bez względu na to, czy są one pozytywne, czy negatywne), a przez nieefektywne działanie uczy się braku zależności między swoimi zachowaniami a ich wynikami i to w konsekwencji powoduje trudności w uczeniu się w nowych sytuacjach (Sędek, 1983; Sędek i Kofta, 1993).

Człowiek znajdujący się w sytuacji, na której zmianę – pomimo prób – nie ma wpływu, nabywa przekonania o swojej nieskuteczności, co prowadzi do zniechęcenia i rezygnacji z podejmowania wysiłków. Doświadczą poczucia beznadziejności, bezradności, zaś za niepowodzenia obwinia siebie, nawet w sytuacjach, w których nie ma wpływu na ich przebieg (Jawor, 1997).

Współczesne badania nad zjawiskiem wyuczonej bezradności podejmowane są zarówno w różnych dziedzinach psychologii (np. w psychologii społecznej,

osobowości, wychowawczej), jak i w innych dyscyplinach nauki – w medycynie, psychoneuroimmunologii, pedagogice, socjologii itp. Odwołując się do tych badań, próbuje się tłumaczyć m.in.: przyczyny depresji reaktywnej oraz sposoby przetwarzania informacji przez osoby depresyjne (Alloy i Abramson; Miller i Seligman; Peterson i Seligman; za Sędek i Kofta, 1993; Miller i Seligman, 1975); psychologiczne uwarunkowania choroby wieńcowej, wrzodowej oraz innych chorób psychosomatycznych (za: Sędek i Kofta, 1993); trudności związane z uczeniem się i ogólniej – z powodzeniem lub niepowodzeniem w szkole (za Sędek, 1995); radzenie sobie w traumatycznych sytuacjach życiowych (Sędek, 1991); zachowania społeczności – np. przyczyny sprawiające, że ludziom trudno się odnaleźć w społeczeństwie po przemianach społeczno-politycznych (por. Grzelak, 1993).

Według pierwotnej idei M.E.P. Seligmana i jego współpracowników (Overmier i Seligman, 1967; Seligman i Maier, 1967; Seligman, 1975) bezradność wyuczona jest zjawiskiem uniwersalnym, mającym podobne aspekty u zwierząt i ludzi.

Model Seligmana zakłada, że jednostka uczy się braku zależności pomiędzy swoimi działaniami a ich wynikami (czyli między reakcjami a wzmocnieniami), a co za tym idzie, tworzy się u niej oczekiwanie, że nie będzie mieć wpływu na zdarzenia również w przyszłości. Inaczej mówiąc, jeżeli jednostka w trakcie tzw. treningu bezradności (uczenia się braku kontroli) przekona się, że żadne z zachowań nie ma wpływu na wynik, jaki jest w stanie osiągnąć, to zacznie oczekiwać, że w przyszłości, przy kolejnych próbach, również nie będzie miała wpływu na wzmocnienia.

Reakcje utrwalone w treningu bezradności przenoszą się więc na nowe sytuacje za pośrednictwem oczekiwania braku wpływu, co stanowi poznawczy mediator bezradności. Efektem tego zgeneralizowanego oczekiwania braku wpływu na przebieg zdarzeń (czyli pozbawienia kontroli) w kontakcie z nowymi sytuacjami są tzw. deficyty wyuczonej bezradności: poznawczy – trudności w wykrywaniu i uczeniu się zależności między zachowaniem a wynikiem (uogólnione poczucie braku wpływu na wynik zachowania); motywacyjny – przejawiający się w niższej motywacji do wytwarzania nowych reakcji, w spowolnieniu reakcji, ogólnej bierności, braku spontanicznych zachowań; oraz emocjonalny – wtórny w stosunku do poznawczego i motywacyjnego, na który mogą się składać: lęk, obniżenie nastroju, poczucie beznadziejności i niekompetencji, wrogość, uczucia związane z depresją, zaburzenia emocjonalne.

Przedstawiona wyżej teoria Seligmana zainspirowała wielu badaczy, szybko też zaczęły powstawać inne koncepcje próbujące tłumaczyć fenomen bezradności.

Modele atrybucyjne bezradności (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978) zakładają, że deficyty bezradności pojawiają się u człowieka w zależności od tego, w jaki sposób tłumaczy on sobie utratę kontroli nad zdarzeniami, jakich dokonuje atrybucji. Jeśli więc utratę kontroli jednostka przypisuje czynnikom stałym, ogólnym i wewnętrznym (np. „jestem mało inteligentny”, „nigdy mi się nic nie udaje”), to taka atrybucja powoduje stałe pogorszenie rozwiązywania zadań i radzenia sobie w nowych sytuacjach, co prowadzi do bezradności. Jeżeli jednak osoba przypisuje przyczyny swoich niepowodzeń czynnikom zewnętrznym, o ograniczonym zasięgu i przejściowym charakterze, np. mówiąc sobie: „dziś nie byłem w formie”,

czy „to zadanie było bardzo trudne”, to takie atrybucje chronią ją przed wytworzeniem się poczucia bezradności (por. też Seligman, 1993; Sędek, 1982).

Tworząc swój model egotystyczny, Frankel i Snyder zwrócili uwagę na atrybucję zagrażającą ego (obawa przed utratą dobrego mniemania o sobie). Jednostka ponosząca porażki zaczyna stosować taktykę obronną „braku wysiłku”, której zastosowanie ma chronić ją przed obniżeniem samooceny (porażka zostaje przypisana małemu wysiłkowi włożonemu w rozwiązanie zadania testowego, a nie np. małym zdolnościom), co nie pozwala na rozwinięcie się syndromu bezradności (za Sędek, 1983).

Wortman i Brehm wiążą bezradność wyuczoną z reaktancją (motywacją do przeciwstawienia się ograniczaniu wolności jednostki). Gdy sytuacje trudne nie są długotrwałe, a jednostka odnosi niewiele porażek, wzrasta jej motywacja do kontrolowania swoich wyników (człowiek mobilizuje się, by pokonać trudności) i w zetknięciu z nowymi sytuacjami problemowymi – zamiast poczucia bezradności – pojawia się efekt poprawy funkcjonowania (za Sędek, 1983).

Według koncepcji, której autorami są Coyne, Metalsky i Lavelle, mechanizmem pośredniczącym w powstawaniu deficytów bezradności jest lęk przed niepowodzeniem (za Sędek i Kofta, 1993).

Według koncepcji Sędka i Kofty (1990; Kofta i Sędek, 1993) syndrom bezradności powstaje w sytuacji problemowej, gdy jednostka zna ogólny cel działania i jest zmotywowana do jego osiągnięcia, ale nie wie, w jaki sposób to zrobić. Podejmuje więc aktywność poznawczą skierowaną na rozwiązanie problemu, czyli konstruuje plan działania, formułuje hipotezy i sprawdza je, czemu towarzyszy pewien stopień niepewności. W sytuacji niekontrolowanej (trening bezradności pod postacią rozbieżnych informacji) aktywność poznawcza nie prowadzi do redukcji niepewności i wybrania modelu działania (nie przynosi zysku poznawczego). Mimo zaangażowania i wysiłku jednostka nie przybliży się do rozwiązania problemu.

Według autorów, istotą bezradności jest właśnie ten „brak postępu w rozwiązywaniu zadania mimo długotrwałego wysiłku poznawczego” (Kofta i Sędek, 1993, s. 175). Człowiek angażuje się w aktywność poznawczą, dopóki wierzy, że zadanie można rozwiązać, czyli wydaje mu się, że daną sytuację kontroluje. Tak więc – zgodnie z tym modelem, a w przeciwieństwie do założeń Seligmana – jednostka nie rozpoznaje braku kontroli.

Jednakże po pewnym czasie pozostawania w sytuacji niekontrolowanej następuje zablokowanie aktywności poznawczej (konstruktywnej), co jest obroną przed niepotrzebnym wysiłkiem umysłowym. Stan ten autorzy podejścia informacyjnego proponują nazwać stanem wyczerpania poznawczego. Jednostka nie szuka już twórczego rozwiązania problemu, lecz próbuje dostosować się do sytuacji za pomocą zachowań stereotypowych.

Wyczerpanie poznawcze jest odpowiedzialne za deficyty bezradności, które są w tej koncepcji rozumiane nieco inaczej niż w teorii Seligmana. Deficyt poznawczy jest traktowany jako zahamowanie wytwarzania modeli umysłowych przyszłego działania, co jest skutkiem unikania bezwartościowego wysiłku umysłowego; charakterystyczne dla tego deficytu są uogólnione trudności poznawcze – trudności z myśleniem i skupieniem uwagi, odczucie „pustki w głowie”, zaburzenia pamięci roboczej. Deficyt emocjonalny opisywany jest jako obniżenie nastro-

ju, zaburzenia emocjonalne, a deficyt motywacyjny wiąże się z zaburzeniem motywacji wewnętrznej, zanikiem ciekawości, zainteresowania wykonywaną aktywnością, niemożnością „wciągnięcia się” w zadanie itp.

W życiu codziennym często spotykamy się z sytuacjami, których nie jesteśmy w stanie kontrolować, a które można by określić mianem naturalnych treningów bezradności. Sędek (1991) wyróżnia dwie główne kategorie takich zdarzeń. Po pierwsze, są to sytuacje problemowe długotrwałe lub powtarzające się, w których człowiek jest silnie zmotywowany do ponawiania prób przełamania zaistniałych trudności, mimo że jego działanie nie przynosi efektów (nie rozwiązuje problemu). Przykładem może tu być sytuacja nieodwzajemnionej miłości: zakochany człowiek, starając się o względy swojej wybranki, wypróbuje wszelkie dostępne mu sposoby zdobycia jej uczuć. Gdy mimo jego długotrwałego zaangażowania i włożonych wysiłków te uczucia nie są odwzajemniane, człowiek taki nabiera przekonania, że nie jest w stanie zrobić nic, aby pozyskać przychyłność ukochanej osoby. Takie przeświadczenie osłabia jego motywację w szukaniu nowych sposobów zwrócenia na siebie uwagi, odbiera nadzieję na zmianę sytuacji i obniża nastroj. Podobnie rzecz się ma, gdy człowiek boryka się z długotrwałymi problemami finansowymi lub zdrowotnymi (np. w obliczu nieuleczalnej choroby), bezskutecznymi poszukiwaniami stałej pracy, wieloletnimi próbami zdobycia mieszkania, gdy kolejny raz nie może załatwić ważnej dla niego sprawy urzędowej lub gdy pomimo ciężkiej pracy i wyraźnych osiągnięć jest niezauważany i niedoceniany przez swojego pracodawcę. W przypadku dzieci bezradność może się ujawniać w wielu sytuacjach szkolnych, np. gdy wysiłki wkładane w zrozumienie danego przedmiotu okazują się daremne, bo trudności są związane z obiektywnymi przyczynami trudności w nauce (jak dysleksja, wadliwy system nauczania czy negatywny stosunek nauczyciela do ucznia), lub gdy dziecko jest stale krytykowane i odrzucane przez grupę rówieśniczą. Do głębokiej bezradności może też prowadzić wiele sytuacji w relacjach rodzinnych, np. fakt wieloletniego doświadczania przewagi fizycznej lub psychicznej ze strony najbliższego członka rodziny (przemoc małżeńska, rodzinna, wykorzystywanie seksualne dzieci).

Drugim rodzajem zdarzeń mogących wywołać bezradność są nagłe, traumatyczne zdarzenia losowe, których nie można kontrolować ze względu na ich przypadkowość i nieprzewidywalność. Tego typu sytuacją jest np. śmierć bliskiej osoby, trwałe kalectwo, nieoczekiwana utrata pracy lub zdrada małżeńska.

Oprócz bezradności indywidualnej niektórzy teoretycy (por. Grzelak, 1993) wyróżniają bezradność społeczną. Całe grupy społeczne mogą czuć brak wpływu na sprawy związane ze swoim zakładem pracy, na zjawiska polityczne, ekonomiczne i społeczne.

Jak wynika z powyższego, bezradność wyuczona związana jest z wieloma aspektami naszego życia, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Nagła utrata obiektu dotychczasowego silnego zaangażowania, przeszkody w realizacji celów życiowych czy długotrwałe sytuacje stresowe są częstymi doświadczeniami w życiu człowieka. Ze względu na to celowa wydaje się głębsza analiza zjawiska bezradności oraz praca nad tworzeniem narzędzi do jego diagnozowania, które można by stosować zarówno w badaniach naukowych, jak i w praktyce psychologicznej. Przedstawiony poniżej kwestionariusz został skonstruowany

przez autorkę niniejszego artykułu w celu diagnozowania bezradności u kobiet, które doświadczają (czy doświadczały) przemocy ze strony swoich mężów – szczegółowego określania sfer, w jakich bezradność ta może się przejawiać, oraz rodzaju i rozmiarów związanych z nią deficytów. Problematyka ta ma szczególne znaczenie jako istotny element badań nad przemocą rodzinną – zjawiskiem groźnym społecznie, które w ostatnich latach niepokojąco się u nas nasila.

## 2. KWESTIONARIUSZ BEZRADNOŚCI WYUCZONEJ

### 2.1. ZASADY KONSTRUKCJI

Jak była o tym mowa, opisywany tu kwestionariusz konstruowano z przeznaczeniem do badania bezradności u kobiet. Przyjęcie takiego założenia było związane z przewidywanym zastosowaniem omawianego narzędzia w badaniach nad osobowością kobiet – ofiar przemocy wewnątrzmałżeńskiej.

Jak wynika z literatury psychologicznej, dotyczącej zjawiska bezradności wyuczonej, syndrom ten objawia się trzema rodzajami deficytów: emocjonalnym, motywacyjnym i poznawczym. Na tej podstawie utworzona została eksperymentalna wersja Kwestionariusza Bezradności Wyuczonej, która składała się z trzech skal – odpowiadających wymienionym rodzajom deficytów: skali deficytu emocjonalnego, skali deficytu motywacyjnego i skali deficytu poznawczego.

Jednakże Kwestionariusz Bezradności Wyuczonej konstruowano nie tylko z myślą o mierzeniu ogólnej postawy życiowej badanych osób, to znaczy stopnia, w jakim występują u nich deficyty świadczące o syndromie bezradności. Zamierzano badać także bezradność w odniesieniu do różnych sfer rzeczywistości: w stosunku do wybranych osób z rodziny i spoza rodziny oraz innych ważnych dziedzin, z którymi człowiek się styka (np. praca zawodowa). Przyjęto więc założenie, że bezradność nie jest ogólną cechą jednostki – globalną postawą w stosunku do rzeczywistości, ale ma raczej charakter parcjalny, kontekstowy. Założenie to wynikało z dwóch grup przesłanek.

Po pierwsze, źródło założenia o parcjalności zjawiska bezradności stanowiły potoczne obserwacje zachowań ludzkich: powszechnie znane są np. przypadki osób, które pracując na wysokich i odpowiedzialnych stanowiskach, doskonale dają sobie radę z kierowaniem grupą ludzi i rozwiązywaniem skomplikowanych zadań zawodowych, a jednocześnie okazują się zupełnie bezradne w organizowaniu życia rodzinnego; podobnym przykładem może być matka, która w kwestiach wychowawczych dobrze wie, czego chce, i świetnie sobie radzi z dzieckiem, ale nie potrafi zadbać o własne potrzeby, poddając się całkowicie woli męża.

Druuga grupa przesłanek ma charakter naukowy. Badania Sędko (1995) dowiodły, że bezradność u dzieci może się ujawniać tylko w odniesieniu do nauki szkolnej, a nie przejawiać się w innych rodzajach aktywności. Co więcej – bezradność okazała się zjawiskiem specyficznym dla poszczególnych dziedzin poznawczych (przedmiotów szkolnych): uczeń może mieć poczucie bezradności wobec matematyki, a dobrze radzić sobie z geografiami. Badania Grzelaka (1993) wskazują również na to, że człowiek może odczuwać bezradność tylko w odniesieniu do pewnych aspektów rzeczywistości, np. przy załatwianiu spraw urzędowych. Także Seligman (1993) wymienia różne dziedziny życia, w których czło-

wiek może być bezradny, takie jak praca, rodzina, szkoła, sport, zdrowie, polityka czy religia.

Przedstawione wyżej argumenty przemawiały wyraźnie za uwzględnieniem przy tworzeniu narzędzia diagnostycznego różnych sfer ujawniania się bezradności. Dlatego też poszczególne pozycje kwestionariusza zostały tak pomyślane, aby dotyczyły pięciu typów obiektów, w stosunku do których może się ujawniać bezradność kobiet. Za obiekty te uznano: własną osobę, osobę partnera, dzieci, pracę zawodową oraz innych ludzi. Powstało w ten sposób pięć podskal, „krzyżujących się” z poprzednio wymienionymi skalami deficytów – każda pozycja należała do jednej z trzech skal deficytów i zarazem do jednej z pięciu podskal, odpowiadających poszczególnym sferom ujawniania się bezradności.

Wspomniane podskale to: podskala „własna osoba” – badająca stosunek do siebie, swojego zdrowia, urody, itp.; podskala „mąż” – oceniająca postawę wobec partnera; podskala „dzieci” – dotycząca nastawienia do własnych dzieci; podskala „praca” – dotycząca postawy wobec własnej pracy zawodowej; podskala „inni” – dotycząca postawy w stosunku do krewnych, przyjaciół i dalszych znajomych. Każda podskala zawierała pozycje odnoszące się do każdego z trzech rodzajów deficytów: poznawczego, motywacyjnego i emocjonalnego.

## 2.2. OPIS NARZĘDZIA – WERSJA PILOTAŻOWA

Wersja pilotażowa kwestionariusza składała się ze 120 pozycji. Każda pozycja zawierała zdanie główne, opisujące jakiś stan lub sytuację, oraz dwa stwierdzenia, które kończyły to zdanie. Każde zdanie opisywało któryś z trzech rodzajów deficytów bezradności, reprezentując zarazem jedną spośród pięciu uwzględnionych sfer przejawiania się bezradności. Na przykład w zdaniu: „Czujesz, że Twoje życie: A. nie ma większego sensu; B. ma dla Ciebie wyjątkową wartość” – wybór pierwszej odpowiedzi świadczy o deficycie emocjonalnym bezradności oraz o tym, że deficyt ten ujawnia się w stosunku do własnej osoby. W innym zdaniu: „Twój mąż mówi, że ma kłopoty w pracy. Jego problemy: A. na ogół tylko Cię dobijają; B. mobilizują Cię do działania”, wybór odpowiedzi „A” wskazuje na motywacyjny deficyt bezradności w stosunku do męża. Kolejny przykład to: „Tuż przed wyjściem z pracy Twój przełożony prosi Cię o napisanie pewnego sprawozdania: A. gdy musisz zrobić coś na «już», nie potrafisz ocenić, czy to, co robisz, jest dobre, czy nie; B. łatwo się orientujesz, co jest ważne dla szefa, więc praca idzie Ci szybko”; odpowiedź „A” odnosi się do deficytu poznawczego, a sferą ujawniania się bezradności jest praca zawodowa badanej osoby.

Każda z trzech skal dotyczących poszczególnych deficytów zawierała 40 pozycji – po 8 dotyczących każdej spośród pięciu sfer (stanowiących wspomniane wcześniej podskale).

Ponieważ istotne było, aby osoby badane jasno wyraziły swój stosunek do każdej z opisanych sytuacji, zastosowano technikę wymuszonego wyboru odpowiedzi (bez odpowiedzi pośrednich – badana musiała zawsze wybrać jedno z dwóch zdań – albo wskazujące na bezradność, albo świadczące o jej braku). Instrukcja zalecała każdorazowe wybieranie stwierdzenia bliższego własnym przekonaniom czy odczuciom, lub – gdyby żadne stwierdzenie im nie odpowiadało – zaznaczanie tego, które mniej od nich odbiega.

Za wybór odpowiedzi wskazującej na bezradność osoba badana otrzymywała jeden punkt, w przeciwnym przypadku – zero. Wynik ogólny kwestionariusza był sumą punktów ze wszystkich pozycji (maksymalnie można więc było uzyskać 120 punktów).

### 2.3. OSOBY BADANE

W badaniu pilotażowym wzięło udział 280 kobiet, jednakże po odrzuceniu arkuszy odpowiedzi osób, które nie spełniały narzuconych kryteriów (np. nie miały dzieci, były aktualnie bez pracy itp.) uzyskano 256 protokołów badań. Badane kobiety były mężatkami, miały przynajmniej jedno dziecko i stałą pracę zawodową. Wiek badanych wahał się od 23 do 57 lat (średnia wieku 32 lata).

### 2.4. WYNIK ANALIZ CZYNNIKOWYCH

Po zakończeniu badań pilotażowych oraz podsumowaniu surowych wyników przeprowadzono analizę czynnikową (metodą głównych składowych; patrz Błocki, 1977), aby wyselekcjonować pozycje do ostatecznej wersji kwestionariusza.

Wbrew oczekiwaniom analiza czynnikowa wskazała na istnienie tylko jednego dominującego czynnika. Do nowej wersji kwestionariusza postanowiono włączyć te pozycje, których ładunki czynnikowe w tym czynniku przekraczały wartość 0,28. Było to pierwsze z kryteriów selekcji i spełniło je 49 pozycji. Okazało się przy tym, że najwyższe ładunki (powyżej 0,40) miały te pozycje, które dotyczyły emocjonalnego deficytu bezradności – opisujące odczucia przygnębienia, zniechęcenia, smutku, bezsilności, nieradzenia sobie, bierności.

### 2.5. MOC DYSKRYMINACYJNA POZYCJI

Drugim kryterium selekcji pozycji była wysokość ich korelowania z wynikiem ogólnym kwestionariusza, czyli ich moc dyskryminacyjna. Współczynniki mocy dyskryminacyjnych przedstawia tabela 1. W tabeli tej poszczególne pozycje zostały pogrupowane ze względu na ich przynależność treściową do danego deficytu bezradności.

Tabela 1. Współczynniki mocy dyskryminacyjnej pozycji kwestionariusza wyselekcjonowanych po analizie czynnikowej.

Deficyt emocjonalny			Deficyt motywacyjny			Deficyt poznawczy		
Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera	Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera	Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera
2	.2816	M	7	.3322	P	1	.3848	WO
6	.3239	WO	11	.3697	WO	18	.4188	D
8	.2595	D	14	.2598	P	31	.3400	WO
16	.2494	P	22	.3455	M	48	.3004	P
24	.3573	P	26	.3396	WO	49	.3209	P
25	.3593	I	60	.3005	I	58	.2279	I
36	.3334	P	72	.3036	M	61	.2824	WO
38	.2955	D	82	.4310	D	62	.3428	M
51	.3902	WO	105	.2615	WO	64	.3759	P



Deficyt emocjonalny			Deficyt motywacyjny			Deficyt poznawczy		
Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera	Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera	Numer pozycji	Wysokość korelacji	Sfera
52	.3010	M	112	.3047	M	65	.3497	I
54	.3890	WO	117	.2968	MM	76	.3191	WO
66	.3400	WO	119	.3842	P	78	.2877	D
67	.4275	M				91	.2632	WO
70	.3332	I				92	.2624	M
74	.3412	M				109	.2516	P
81	.3371	WO						
85	.2997	I						
87	.2963	P						
96	.3157	WO						
97	.2746	M						
98	.3139	D						
99	.2946	P						

Sfery bezradności: WO – własna osoba, M – mąż, D – dzieci, P – praca, I – inni ludzie.

Z wybranych wcześniej 49 pozycji postanowiono odrzucić dwie (o numerach 16 i 58) ze względu na ich bardzo niską korelację z wynikiem ogólnym ( $r < 0,25$ ). Tak więc do ostatecznej wersji kwestionariusza zaakceptowano 47 pozycji.

## 2.6. OSTATECZNA WERSJA NARZĘDZIA I JEGO PARAMETRY PSYCHOMETRYCZNE

Wersję Kwestionariusza Bezradności Wyuczonej, otrzymaną po przedstawionej wyżej selekcji, przeanalizowano, biorąc pod uwagę przynależność poszczególnych pozycji do skal deficytów i podskal sfer bezradności. Jego strukturę przedstawia tabela 2.

Rzetelność kwestionariusza, oceniana na podstawie zgodności wewnętrznej, okazała się wysoka: współczynnik *alpha* Cronbacha wyniósł 0,87.

Pomimo tego, że analizy czynnikowe wykazały istnienie tylko jednego, ogólnego czynnika bezradności, to jednak zdecydowano się utrzymać wyodrębnione wcześniej skale, sądząc, że w rzeczywistości mogą istnieć wyraźne różnice między ludźmi, zarówno w zakresie rodzajów deficytów bezradności, jak i sfer, w których może się ona ujawniać, i że ich uwzględnianie może okazać się ważne w praktyce diagnostycznej. Dlatego dla każdej ze skal obliczono jej współczynnik rzetelności. Dane te również przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Struktura Kwestionariusza Bezradności Wyuczonej współczynniki rzetelności (*alpha* Cronbacha) poszczególnych skal oraz całego narzędzia.

Sfery bezradności	Liczba pozycji w poszczególnych skalach				<i>Alpha</i> Cronbacha
	Deficyt poznawczy	Deficyt motywacyjny	Deficyt emocjonalny	Razem	
Własna osoba	5	2	6	13	0,69
Mąż	2	4	5	11	0,72

Sfery bezradności	Liczba pozycji w poszczególnych skalach				Alpha Cronbacha
	Deficyt poznawczy	Deficyt motywacyjny	Deficyt emocjonalny	Razem	
Dzieci	2	1	3	6	0,57
Praca	4	3	4	11	0,67
Inni	1	2	3	6	0,50
Razem	14	12	21	47	0,87
Alfa Cronbacha	0,68	0,63	0,78	0,87	

Jak wynika z tabeli 2, największą liczbę pozycji ma skala deficytu emocjonalnego i ona też, być może właśnie dlatego, charakteryzuje się największą rzetelnością. Jeśli chodzi o pomiar bezradności ujawnianej w poszczególnych sferach, to w porównaniu ze stosunkowo mało rzetelnymi skalami odnoszącymi się do dzieci i innych osób, skale odnoszące się do własnej osoby, męża i pracy mają dość wysokie współczynniki rzetelności.

W tabeli 3 przedstawione są wielkości średnich arytmetycznych i odchyłeń standardowych dla poszczególnych skal i całości kwestionariusza, które mogą pełnić funkcję prowizorycznych norm. Zwracają uwagę stosunkowo wysokie odchylenia standardowe, świadczące o zróżnicowaniu indywidualnym otrzymanych odpowiedzi.

Tabela 3. Wyniki kwestionariusza Bezradności Wyuczonej – średnie (M) i odchylenia standardowe (SD); N=256.

	Deficyty bezradności			Sfery bezradności					Suma
	DP	DM	DE	WO	M	D	P	I	
M	5,09	4,04	7,30	4,20	3,84	2,21	4,25	1,94	16,44
SD	2,80	2,48	4,08	2,68	2,64	1,52	2,47	1,49	8,06

Deficyty: DP – poznawczy, DM – motywacyjny, DE – emocjonalny.

Sfery bezradności: WO – własna osoba, M – mąż D – dzieci, P – praca, I – inni ludzie.

## 2.7. WNIOSKI

W świetle przedstawionych wyników badań Kwestionariusz Bezradności Wyuczonej wydaje się wartościowym narzędziem, które może być stosowane zwłaszcza do mierzenia ogólnego poczucia bezradności (wysoki wskaźnik rzetelności). Może też okazać się pomocne w analizie jakościowej dokonywanej przy diagnozie indywidualnej – pozwalać na wykrywanie szczegółowych form bezradności oraz tych sfer rzeczywistości, w stosunku do których poczucie bezradności u badanej osoby jest szczególnie nasilone. Za pomocą Kwestionariusza Bezradności Wyuczonej można więc określić dokładniej, w zakresie jakiego deficytu bezradność jest najbardziej nasiloną – czy są to zaburzenia natury emocjonalnej, motywacyjnej czy poznawczej. Dodatkowo możliwa jest ocena, czy bezradność jest ogólną postawą badanej osoby, czy też może raczej ujawnia się tylko wobec konkretnego obiektu: np. w relacji z mężem lub w odniesieniu do dzieci.

Warto dodać, że liczba istniejących dotąd narzędzi do pomiaru bezradności jest niewielka. W istniejących kwestionariuszach bezradność jest uwzględniana rzadko i zazwyczaj tylko jako składowa innych zmiennych, jak np. depresja czy poczucie osamotnienia.

I tak bezradność, rozumianą jako aspekt depresji, można próbować oceniać za pomocą skal i inwentarzy stworzonych w ramach poznawczych teorii depresji. Takimi technikami są między innymi: Kwestionariusz Stylu Atrybucyjnego Petersona i współpracowników, Skala Poczucia Beznadziejności Becka lub Inwentarz Poznania Crandella (za Zięba i in, 1989). Skonstruowana przez K. Kmiecik-Baran (1988) Skala Poczucia Osamotnienia ujmuje bezradność jako jedną z pięciu kategorii osamotnienia i umieszcza ją na kontinuum poczucie zaradności – poczucie bezradności.

Jedynym polskim narzędziem stworzonym specjalnie do pomiaru bezradności jest Skala Bezradności Intelktualnej, autorstwa G. Sędko (1995). Skala ta, podobnie jak proponowany przeze mnie Kwestionariusz Bezradności Wycuczonej, ujmuje bezradność jako zjawisko parcjalne, zależne od obiektu, do którego się odnosi. Jest ona jednak przeznaczona dla uczniów szkół podstawowych i licealnych, a uwzględnionymi w niej sferami przejawiania się bezradności są różne przedmioty szkolne. W oczywisty sposób narzędzie to nie może być stosowane w odniesieniu do osób dorosłych. Tak więc przedstawiony tu kwestionariusz, jeśli dalsze badania potwierdzą jego walory psychometryczne, może zapełnić lukę istniejącą w zakresie metod pomiaru ważnej zmiennej psychologicznej, za jaką niewątpliwie może być w świetle współczesnych badań uznana bezradność wycuczona.

#### BIBLIOGRAFIA

- Abramson, L. Y., Seligman, M., E., P., Teasdale, J., D. (1978). Learned helplessness in human: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Blałock, H.M. (1977). *Statystyka dla socjologów*. Warszawa: PWN.
- Grzelak, J.L. (1993). Bezradność społeczna. Szkic teoretyczny. W: Kofta, M. (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. s. 225-248. Poznań: Nakom.
- Jawor, M. (1997). Depresyjne błędne koło. *Charaktery*, 10.
- Kmiecik-Baran, K. (1988). Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska. *Przegląd Psychologiczny*, 31, 4, 1079-1097.
- Kofta, M., Sędek, G. (1993). Wycuczona bezradność: podejście informacyjne. W: Kofta, M. (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. s.171-223. Poznań: Nakom.
- Miller, W.R., Seligman, M.E.P. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 228-238.
- Overmier, J.B., Seligman, M.E.P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28-33.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.

- Seligman, M.E.P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Seligman, M.E.P., Maier, S.E. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Sędek, G. (1982). Influence of attributions of causality on learned helplessness. *Polish Psychological Bulletin*, 13, 29-37.
- Sędek, G. (1983). Przegląd badań i modeli teoretycznych zjawiska wyuczonej bezradności. *Przegląd Psychologiczny*, 26, s.589-603.
- Sędek, G., Kofta, M. (1990). When cognitive exertion does not yield cognitive gain: toward an informational explanation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 729-743.
- Sędek, G. (1991). Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady? W: Kofta, M., Szustrowa, T. (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*. s. 289-319. Warszawa: PWN.
- Sędek, G. (1995). *Bezradność intelektualna w szkole*. Warszawa Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Sędek, G., Kofta, M. (1993). W poszukiwaniu uniwersalnych wyznaczników zjawiska wyuczonej bezradności: przegląd klasycznych wyników eksperymentalnych i test empiryczny koncepcji egotystycznej. W: Kofta, M. (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. s.133-170. Poznań: Nakom.
- Zięba, A., Kubiak, J., Wasieczko, A., Piotrowicz, M., Mrozek, C., Polewka, A., Stach, R. (1989). Poznawcze teorie depresji (część II). Teoria wyuczonej bezradności. Próba analizy krytycznej przedstawionej teorii. *Psychiatria Polska*, 23, 2, 133-139.

**ANEKS 1****KBW**

Każde z poniższych zdań jest zakończone dwoma stwierdzeniami A i B. Proszę wybrać tylko jedno z nich – to, które najbardziej odpowiada Pani myślom, odczuciom i przekonaniom – i zaznaczyć wybraną odpowiedź na osobnym „Arkuszu odpowiedzi” przez otoczenie jej kółkiem. Jeżeli żadne ze stwierdzeń nie odpowiada Pani przekonaniom, to proszę zaznaczyć to, które mniej od nich odbiega.

Proszę o szczerą odpowiedź i o sprawdzenie, czy żadne ze zdań nie zostało pominięte.

1. Postanowiłaś pozbyć się pewnej Twojej wady:  
A. próbujesz, ale po pierwszej porażce dajesz sobie spokój  
B. jesteś gotowa dać z siebie wszystko, aby osiągnąć cel
2. Wieczorem Twój mąż siedzi milcząco w fotelu z ponurą miną, a Ty:  
A. czujesz nieprzyjemne napięcie i zaczynasz się zastanawiać, o co mógłby mieć pretensje  
B. próbujesz się dowiedzieć, co się stało i wymyślasz sposób na jego chandrę
3. Czujesz, że Twoje życie:  
A. nie ma większego sensu  
B. ma dla Ciebie wyjątkową wartość
4. Kiedy zajmujesz się czymś w pracy to:  
A. musisz mieć do zrobienia coś wyjątkowego, żeby poczuć przypływ energii  
B. zwykle jesteś bardzo aktywna i ożywiona
5. W stosunku do swoich dzieci:  
A. czujesz się zupełnie bezradna  
B. jesteś pewna siebie i wiesz, czego chcesz
6. Kiedy w życiu spotykają Cię trudne sytuacje, to na ogół:  
A. poddajesz się biernie biegowi wydarzeń, mając nadzieję, że z czasem wszystko ułoży się pomyślnie  
B. starasz się wziąć sprawy w swoje ręce, usiłujesz zrozumieć sytuację i próbujesz znaleźć jak najkorzystniejsze dla siebie rozwiązanie
7. Często w pracy:  
A. spoglądasz na zegarek sprawdzając, jak długo jeszcze do końca  
B. tak się angażujesz w jakieś zajęcie, że czas mija Ci niepostrzeżenie
8. Twoje dziecko bardzo narozrabiało, tłumaczyłaś, dlaczego postąpiło źle, ale znów zrobiło to samo:

A. tym razem wiesz, co powinnaś zrobić, żeby wyegzekwować to, czego oczekujesz  
B. już nie wiesz, jak postępować, żeby Cię słuchało, tym razem mąż z nim porozmawia

9. Rozmawiacie z mężem o waszym małżeństwie. Takie rozmowy:

A. wciągają Cię tak, że możesz poświęcić na dyskusje nawet całą noc  
B. nie lubisz się zagłębiać w takie rozważania, bo zwykle źle się kończą

10. Twój szef prosi Cię o wykonanie pewnego zadania, obiecuje duże zyski, jeśli Ci się powiedzie, ale zaznacza, że poprzedni pracownik sobie nie poradził. W tej sytuacji:

A. możliwość porażki budzi w Tobie taki lęk, że raczej wolałabyś nie wykonywać tej pracy  
B. zabierasz się od razu do roboty, lubisz takie wyzwania

11. Z natury jesteś raczej osobą:

A. skrytą i nieufną, nawet najbliższym nie mówisz o wielu rzeczach, żeby tego potem nie wykorzystali  
B. otwartą i bezpośrednią, ufasz ludziom i wierzysz, że Cię nie zawiodą

12. Sądzisz, że:

A. to, jak wygląda Twoje życie, zależy głównie od Ciebie  
B. Twoje życie zależy od pewnych zbiegów okoliczności i przeznaczenia, opatrności

13. Twoja praca zawodowa:

A. daje Ci dużo satysfakcji, robisz to, co lubisz  
B. nie daje Ci możliwości rozwoju i w ogóle jest beznadziejna

14. Gdy kolejny raz musisz powtórzyć coś dziecku, bo nie słuchało lub nie zrozumiało, to:

A. powtarzasz jeszcze raz, przecież to tylko dziecko  
B. od razu się irtujesz

15. Nie zdążyłaś wykonać na czas zleconej pracy i szef wzywa Cię na rozmowę:

A. starasz się spokojnie przedstawić mu powody tego opóźnienia  
B. trudno Ci się skoncentrować na tym, żeby logicznie odpowiadać i nie bronisz się przekonująco

16. Starasz się o posadę w pewnej firmie, jesteś już po rozmowie wstępnej:

A. oczekiwanie na wynik rozmowy jest dla Ciebie bardzo stresujące  
B. w tym momencie z dużym prawdopodobieństwem potrafisz ocenić, czy zostaniesz przyjęta

17. Kiedy jesteś sam na sam ze sobą:

A. często jest Ci smutno, nawet bez wyraźnego powodu  
B. na ogół jesteś pełna optymizmu

18. Zastanawiając się nad swoim małżeństwem dochodzisz do wniosku, że:  
A. inaczej sobie to wszystko kiedyś wyobrażałaś  
B. jesteś zadowolona z tego, jak Wam się układa
19. Robisz właśnie coś trudnego, ale nie idzie Ci najlepiej:  
A. myślisz, że chyba masz dziś zły dzień, i że lepiej zajmiesz się czymś innym  
B. jesteś zła i zniechęcona, że jak zwykle nic Ci się nie udaje
20. Twoim zdaniem:  
A. jest wielu interesujących ludzi na świecie, ciekawi Cię, do czego dążą i jacy są  
B. nieznani ludzie i ich sprawy na ogół nie wzbudzają Twojej ciekawości
21. Masz poczucie, że nie wyglądasz ostatnio najlepiej i że ogólnie Ci się nie układa. Myślisz, że:  
A. nie masz głowy do tego, żeby się zajmować teraz sobą  
B. musisz się wziąć w garść, kupić sobie coś ładnego, albo obejrzeć jakiś śmieszny film
22. Czasem, gdy rozmawiasz ze swoim mężem:  
A. masz wrażenie, że w ogóle nie rozumiesz, o co mu tak naprawdę chodzi  
B. od razu jasne są dla Ciebie powody jego zachowania
23. Tuż przed wyjściem z pracy Twój przełożony prosi Cię o napisanie pewnego sprawozdania:  
A. gdy musisz zrobić coś na „już”, nie potrafisz ocenić, czy to, co robisz, jest dobre, czy nie  
B. łatwo się orientujesz, co jest ważne dla szefa, więc praca idzie Ci szybko
24. Koleżanka zabrała Cię na spotkanie, na którym o swojej nowej powieści opowiada słynny pisarz:  
A. czujesz się jak na „tureckim kazaniu”  
B. to, o czym mówi, daje Ci dużo do myślenia, może sięgniesz po tę książkę
25. Zazwyczaj, gdy myślisz o swoim dotychczasowym życiu, to:  
A. masz poczucie, że niewiele Ci się udało, gdybyś mogła, to wiele rzeczy zrobiłabyś inaczej  
B. jakby się tak dobrze przyjrzeć, to masz sporo osiągnięć, z których jesteś dumna
26. Twój mąż mówi, że ma kłopoty w pracy. Jego problemy:  
A. na ogół tylko Cię dcbijają  
B. mobilizują Cię do działania
27. Od jakiegoś czasu Twoi bliscy i znajomi:  
A. są Ci obojętni, nie masz specjalnie ochoty, by się z nimi spotykać  
B. wprawiają Cię w dobry nastrój i cieszysz się na myśl o spotkaniu z nimi

28. Macie z mężem odmienne zdanie w pewnej sprawie:  
A. nie lubisz wdawać się w takie rozmowy, bo i tak nic nie dają  
B. bardzo się angażujesz w takie spory
29. Emocje, które najczęściej odczuwasz do swojego męża, to:  
A. pewność i spokój, bo wiesz, że możesz na nim polegać  
B. smutek i żal, bo nie zawsze daje Ci to, czego potrzebujesz
30. Znalazłaś w jakimś magazynie bardzo ciekawą zagadkę logiczną, rozwiązałaś ją, ale uzyskałaś inny wynik niż ten z gazety:  
A. nie będziesz dociekać dlaczego, i tak Ci się to nie uda, nie jesteś w stanie rozwiązać tej zagadki  
B. po dokładnym zastanowieniu rozumiesz, gdzie i dlaczego zrobiłaś błąd
31. Gdy myślisz o wychowaniu swoich dzieci, to:  
A. wiesz, że jesteś w stanie wychować je na porządnym ludzi  
B. dopiero przyszłość pokaże, czy Twoje metody wychowawcze są słuszne
32. Myśląc o sobie dochodzisz do wniosku, że:  
A. masz w sobie dużo spokoju i niełatwo jest Cię wyprowadzić z równowagi  
B. w głębi duszy boisz się mnóstwa rzeczy
33. Twoje dziecko prosi, żebyś się z nim pobawiła. Zgadzasz się na zabawę:  
A. bo sama czerpiesz z tego wiele przyjemności  
B. tylko dla świętego spokoju
34. Idziesz ciemną, pustą ulicą i nagle słyszysz za sobą kroki:  
A. jesteś przerażona, od razu przyspieszasz kroku  
B. oglądasz się dyskretnie za siebie, żeby sprawdzić, kto to
35. Ostatnio, jak tylko wchodzisz do budynku swojej firmy:  
A. czujesz radość i chęć do pracy  
B. ogarnia Cię poczucie zniechęcenia i przygnębienia
36. Zrobiłaś kurs komputerowy i idziesz na egzamin; to, czy go zdasz, zależy:  
A. w dużej mierze od egzaminatora i trochę od szczęścia  
B. przede wszystkim od tego, jak będziesz przygotowana i czy zapanujesz nad zdenerwowaniem
37. Planujecie wspólny wyjazd na wakacje, Ty chcesz jechać nad morze, Twój mąż w góry:  
A. nawet gdy Ci bardzo na tym zależy, to i tak nie umiesz postawić na swoim  
B. masz swoje sposoby na niego, dobrze wiesz, co zrobić, żebyście pojechali nad morze
38. Stoisz przed lustrem i myślisz, że:  
A. drażni Cię Twój wygląd  
B. raczej się sobie podobasz



39. Twój mąż znów spóźnił się na obiad:  
A. trudno, albo zje zimną zupę, albo będzie musiał ją sobie sam odgrzać  
B. drażni Cię ta jego niepunktualność, jesteś na niego wściekła
40. Spieszysz się, a Twoje dziecko się ociąga, bo ciągle mu się coś nie udaje:  
A. śmiesz Cię jego niezaradność i trochę mu pomagasz  
B. szybko się niecierpliwisz i w końcu robisz to za niego
41. Szef zapowiedział, że zmieni się charakter Twojej pracy, ale nie dodał nic konkretnego:  
A. denerwuje Cię taka niepewność  
B. lubisz, jak się coś dzieje
42. Kilka z Twoich koleżanek uwierzyło w plotkę krążącą o Tobie:  
A. wiesz, że będzie Cię to kosztowało dużo wysiłku, ale postarasz się wyjaśnić tę sytuację  
B. w zasadzie nie zależy Ci aż tak na tych znajomościach, poczekasz, aż sprawy same się ułożą
43. Gdy oddajesz gotową pracę zrobioną dla szefa, to:  
A. denerwujesz się, czekając na jego opinię  
B. zazwyczaj potrafisz przewidzieć, czy uzna ją za dobrą, czy odda do poprawki
44. Twój mąż wraca po pracy do domu:  
A. przeznaczasz dużo swojego czasu, aby go wysłuchać i dowiedzieć się, jak mu minął dzień  
B. rzadko się zdarza, żebyś znalazła czas na rozmowę o tym, co robił
45. Twój mąż idzie do parku pobiegać:  
A. idziesz z nim, odczuwasz dużą radość, gdy robicie coś wspólnie  
B. masz nareszcie chwilę tylko dla siebie
46. To, czym się zajmujesz w swojej pracy:  
A. wydaje Ci się mało interesujące  
B. bardzo Cię ciekawi
47. Jest Sylwester, zastanawiasz się nad tym, co mogłabyś zrobić dla siebie w przyszłym roku:  
A. masz tyle pomysłów, że nie starczy Ci roku, żeby je zrealizować  
B. nie możesz zebrać myśli, jakoś żaden ciekawy pomysł nie przychodzi Ci do głowy