

## Syndrom wyuczonej bezradności w kontekście przestępstwa znęcania się

The learned helplessness syndrome in the context of the crime of abuse  
Синдром выученной беспомощности в контексте преступления истязания  
Синдром вивченої безпорадності в контексті злочину знущання

MARTA ROMAŃCZUK-GRĄCKA

Dr hab., Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
e-mail: marta.romanczuk@uwm.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-7549-017X>

**Streszczenie:** Artykuł podejmuje zagadnienie syndromu wyuczonej bezradności jako możliwej konsekwencji przemocy ujawniającej się w sferze psychicznej osoby pokrzywdzonej w kontekście znamion przestępstwa znęcania się. Celem artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie: Jakie znaczenie dla odpowiedzialności karnej za przestępstwo znęcania się ma wystąpienie u osoby pokrzywdzonej syndromu wyuczonej bezradności? Niniejsze rozważania mają charakter teoretycznoprawny z wykorzystaniem elementów analizy dogmatycznej.

W wyniku analizy stwierdzono, że syndrom wyuczonej bezradności nie stanowi wprost znamienia ustawowego przestępstwa znęcania się, a jego wystąpienie nie jest konieczne dla przypisania sprawcy takiego czynu. Fakt, że rzeczywiście wystąpił, może jednak wypełnić kryterium jurydyczne dotkliwości cierpień moralnych w postaci fizycznego lub psychicznego znęcania się. W znaczeniu prawnokarnym syndrom wyuczonej bezradności nie stanowi skutku znęcania się, a przestępstwo to w typie podstawowym ma charakter formalny. Niemniej nie oznacza to, że syndrom wyuczonej bezradności nie może w ogóle stanowić skutku przestępstwa. W takim przypadku trzeba wziąć pod uwagę kumulatywną kwalifikację prawną czynu. Syndrom wyuczonej bezradności stanowi realną szkodę wyrządzoną na zdrowiu psychicznym, dlatego też może stanowić kwantyfikator społecznej szkodliwości czynu, w związku z czym jego wystąpienie i stopień ma wpływ na wymiar kary *in concreto*.

**Słowa kluczowe:** przemoc, przestępstwo znęcania się, syndrom wyuczonej bezradności

**Summary:** The subject matter of this article is the learned helplessness syndrome as a possible consequence of violence occurring in the psychological sphere of the victim in the context of features of the abuse. The paper aims to answer the question: what is the significance of the learned helplessness syndrome in terms of criminal liability for the crime of abuse? The article is of a theoretical nature and based on dogmatic tools.

As a result of the analysis, it was found that the learned helplessness syndrome does not constitute a direct feature of abuse and its occurrence is not necessary to attribute such a crime to the perpetrator. Its occurrence may, however, be in line with the juridical criterion of the severity of moral suffering caused by physical or mental abuse. In terms of criminal law, the learned helplessness syndrome does not result from abuse, and the basic type of this crime is of a formal nature. This does not mean that the learned helplessness syndrome cannot be the outcome of a crime at all. In such a case, the cumulative legal classification of the act must be taken into account. The learned helplessness syndrome causes real damage to mental health, therefore, it may constitute a quantifier of the social harmfulness of an act, which is why its occurrence and degree have an impact on the penalty *in concreto*.

**Key words:** violence, crime of abuse, learned helplessness syndrome

**Резюме:** В статье рассматривается вопрос о синдроме выученной беспомощности как возможном последствии насилия, проявляющемся в психологической сфере жертвы в контексте признаков преступления истязания. Цель статьи – ответить на вопрос: какое значение имеет возникновение синдрома выученной

беспомощности у жертвы для уголовной ответственности за преступление истязания? Настоящие рассуждения носят теоретико-правовой характер с использованием элементов догматического анализа.

В результате проведенного анализа был сделан вывод, что синдром выученной беспомощности не является непосредственно составом преступления истязания, и его наличие не обязательно для того, чтобы виновному было приписано такое деяние. Однако тот факт, что он действительно имел место, может соответствовать юридическому критерию тяжести нравственных страданий в виде физического или психического насилия. С точки зрения уголовного права, синдром выученной беспомощности не является следствием истязания, и преступление является формальным по своему основному виду. Однако это не означает, что синдром выученной беспомощности вообще не может быть эффектом преступления. В этом случае необходимо учитывать совокупную юридическую квалификацию деяния. Синдром выученной беспомощности – это реальный ущерб, нанесенный психическому здоровью, поэтому он может представлять собой показатель степени общественной опасности деяния, в результате чего его возникновение и степень влияют на размер наказания *in concreto*.

**Ключевые слова:** насилие, преступление истязания, синдром выученной беспомощности

**Резюме:** У статті розглядається питання синдрому вивченої безпорадності як можливого наслідку насильства, що проявляється в психологічній сфері особи потерпілої в контексті злочину знущання. Метою статті є спроба відповісти на це питання: яке значення для кримінальної відповідальності за злочин знущання має синдром вивченої безпорадності у потерпілого? Ці міркування носять теоретико-правовий характер з використанням елементів догматичного аналізу.

У результаті аналізу було встановлено, що синдром вивченої безпорадності прямо не є передбаченим законодавством як ознака злочину знущання, а його виникнення не є обов'язковим для встановлення особи злочинця. Однак той факт, що це сталося, може відповідати юридичному критерию тяжкості моральних страждань у формі фізичного чи психічного знущання. У кримінально-правовому розумінні синдром вивченої безпорадності не є наслідком зловживання, а злочин в основному виді носить формальний характер. Однак це не означає, що вивчена безпорадність взагалі не може бути наслідком злочину. У такому випадку необхідно враховувати сукупну правову кваліфікацію дії. Синдром вивченої безпорадності є справжньою шкодою для психічного здоров'я, тому він може бути кількісним показником соціальної шкідливості дії, а його виникнення та ступінь мають вплив на покарання *in concreto*.

**Ключові слова:** насильство, злочин знущання, синдром вивченої безпорадності

## Wstęp

Problematyka przemocy jest jednym z podstawowych zagadnień badań kryminologicznych oraz nauki prawa karnego i z tego powodu doczekała się bogatej literatury przedmiotu. Stan wiedzy nie stanowi jednak gwarancji jej przeciwdziałania. Przemoc w różnych aspektach życia, różnego rodzaju i o różnym natężeniu jest doświadczeniem niemal każdego człowieka, lecz tylko stosunkowo niewielki jej zakres podlega prawnej reglamentacji, w szczególności nie każda subiektywnie odczuwana przemoc stanowi naruszenie prawa karnego.

Interdyscyplinarny charakter badań nad przemocą jest niewątpliwie gwarancją trafnego rozpoznania jej mechanizmów, nie każde jednak ustalenie poczynione na gruncie innych nauk da się przetransponować wprost na język normatywny. Szczególnym problemem badań nad przemocą w nauce prawa karnego wydaje się

trudność uchwycenia jej konsekwencji ujawniających się wyłącznie w sferze psychicznej osoby pokrzywdzonej. Nie budzi przy tym wątpliwości sam fakt takich konsekwencji, ale ich umiejscowienie w strukturze znamion ustawowych czynu zabronionego oraz znaczenie dla przypisania odpowiedzialności karnej za ten czyn. Przedmiotem niniejszego opracowania jest zagadnienie syndromu wyuczonej bezradności jako możliwej konsekwencji przemocy ujawniającej się w sferze psychicznej osoby pokrzywdzonej w kontekście znamion przestępstwa znęcania się.

Spośród wielu wątpliwości w tym przedmiocie można sformułować następujący problem badawczy: Jakie znaczenie dla odpowiedzialności karnej za przestępstwo znęcania się ma wystąpienie u osoby pokrzywdzonej syndromu wyuczonej bezradności? Celem pracy jest próba odpowiedzi na to pytanie. Aby było to możliwe, w pierwszej kolejności konieczne jest wyjaśnienie pojęcia oraz mechanizmu wyuczonej bezradności, a następnie jego analiza w kontekście znamion ustawowych przestępstwa znęcania się. Opracowanie ma charakter teoretycznoprawny z wykorzystaniem elementów analizy dogmatycznej.

## 1. Pojęcie i mechanizm wyuczonej bezradności

Wyuczona bezradność (*learned helplessness phenomenon*) to syndrom zaburzeń poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych powstałych na skutek doświadczania przez jednostkę sytuacji braku kontroli<sup>1</sup>. Termin ten jest pojęciem odnoszącym się do stanu wyuczonego, wytworzonego przez narażenie na szkodliwe, nieprzyjemne sytuacje, w których nie ma możliwości ucieczki lub których nie da się uniknąć<sup>2</sup>. Polega na zaprzestaniu działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia<sup>3</sup>.

Syndrom można przyrównać do psychicznego paraliżu, uniemożliwiającego ofierze podjęcie próby obrony przed sprawcą. Ofiara jest nie tylko niezdolna do samodzielnej zmiany swojego położenia, ale nawet nie potrafi skorzystać z pomocy udzielanej jej z zewnątrz. Stan wyuczonej bezradności nie pojawia się u niej nagle, lecz jest efektem długotrwałego procesu. Początkowo ofiary starają się aktywnie przeciwstawić aktom przemocy. Podejmują próby rozmowy ze sprawcami, stawiają

<sup>1</sup> Zob. M. Kofta, G. Sędek, *Wyuczona bezradność. Podejście informacyjne*, w: *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, red. M. Kofta, Poznań 1993, s. 177–225.

<sup>2</sup> M. Kolber, *Psychologiczne aspekty wyuczonej bezradności i ich implikacje pedagogiczne*, Przegląd Pedagogiczny 2019, nr 2, s. 136.

<sup>3</sup> Zob. L.E. Walker, *The Battered Woman*, New York 1979, s. 49–50.

im warunki, grożą odejściem czy szukają wsparcia u bliskich („od prośby do groźby”). Z czasem przekonują się jednak, że działania te nie przynoszą spodziewanego efektu. U ofiary wytwarza się poczucie utraty wpływu na jej sytuację życiową<sup>4</sup>.

Rozwój wyuczonej bezradności przebiega w dwóch zasadniczych fazach. W pierwszej ofiara aktywnie podejmuje różne próby przeciwstawienia się sytuacji opresyjnej. W przypadku pozytywnego stylu wyjaśniania zdarzeń na tym etapie szuka pomocy specjalistycznej lub wycofuje się ze związku, jeśli inne strategie okażą się nieskuteczne. Część ofiar przemocy „wchodzi” w drugą fazę rozwoju wyuczonej bezradności, tj. rozwija się w nich wewnętrzne przekonanie, że nic nie mogą zrobić, aby zmienić swoje położenie i rezygnują z dalszej walki, zastygając w poczuciu beznadziejności, bezradności<sup>5</sup>. Gdy ofiara jest pasywna, tłumi w sobie instynkt ucieczki, tworzy sytuację tzw. zatrzymanej klatki filmowej, gdzie żaden jej element nie może zostać zmieniony<sup>6</sup>. Stan wyuczonej bezradności można przyrównać zatem do psychicznego paraliżu, który uniemożliwia ofierze podjęcie jakiegokolwiek próby obrony przed sprawcą. W takim stanie ofiara często odrzuca wsparcie, jakie jest jej oferowane z zewnątrz<sup>7</sup>.

Warto podkreślić, że wyodrębnienie wspomnianych wyżej faz rozwoju wyuczonej bezradności stanowi duże uproszczenie, ponieważ powszechnie uznane teorie cyklu przemocy wskazują na wielokrotne powtarzanie się schematu napięcia (przygotowania) – wyładowania napięcia (realizacji) – wyciszenia (ekspiacji, czyli tzw. fazy miesiąca miodowego). Ostatnia faza ma tu zasadnicze znaczenie, ponieważ buduje fałszywy obraz poprawności relacji i tym samym pozwala na powtarzanie cyklu, a w efekcie pogłębia bezradność ofiary<sup>8</sup>.

Spośród różnorodnych koncepcji wyjaśniających zjawisko wyuczonej bezradności, trzem przypisuje się największe znaczenie. Są to pierwotny model Martina Seligmana, koncepcja atrybucyjna autorstwa Lyn Y. Abramson, M. Seligmana i Johna Teasdale’a oraz model informacyjny Mirosława Kofty i Grzegorza Sędka<sup>9</sup>.

M. Seligman, który sformułował to pojęcie, przeprowadził interesujący eksperyment na psach: umieścił zwierzęta w klatkach i poddawał je wstrząsom

<sup>4</sup> A. Sitarska, *Przemoc w rodzinie a mediacja*, Prokuratura i Prawo 2006, nr 1, s. 58.

<sup>5</sup> J. Cichła, *Dynamika i uwarunkowania przemian psychospołecznego funkcjonowania kobiet – ofiar przemocy domowej, w trakcie procesu terapeutycznego*, Głogów 2015, s. 93.

<sup>6</sup> D. Martin, *Battered Wives: Revised, Updated*, San Francisco 1981, s. 81; M. Budyn-Kulik, *Zabójstwo tyrana domowego. Studium prawnokarne i wiktymologiczne*, 2017 [baza danych LEX].

<sup>7</sup> J. Helios, W. Jedlecka, *Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane*, Wrocław 2017, s. 36.

<sup>8</sup> Zob. B. Gruszczyńska, *Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawnokryminologiczne*, Warszawa 2007, s. 25.

<sup>9</sup> Zob. T. Jarmakowski, *Styl atrybucji, poczucie kontroli i płeć a podatność na powstawanie syndromu wyuczonej bezradności*, Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica 2009, nr 13, s. 57.

elektrycznym, psy próbowały początkowo unikać ataków, ale po jakimś czasie nauczyły się, że nie mogą od nich uciec, i w konsekwencji stały się pasywne, nie wykazywały aktywności ruchowej, do tego stopnia, że gdy później otworzono klatkę, pozwalając psom na ucieczkę w czasie oddziaływania na nich prądem, pozostały w klatce i dopiero, gdy wyciągnięto je na siłę z klatek i na nowo nauczono, że mogą swobodnie reagować, stan otępienia ustąpił<sup>10</sup>.

Zgodnie z pierwszą koncepcją w trakcie doświadczania przez jednostkę sytuacji braku kontroli dochodzi do specyficznego rodzaju uczenia się. Mianowicie jednostka uczy się, że nie ma związku pomiędzy dostępnymi jej reakcjami a pojawieniem się pozytywnych lub negatywnych wzmocnień. W konsekwencji powstaje zgeneralizowane oczekiwanie braku wpływu na wydarzenia w przyszłości, które wpływa na pojawienie się deficytu motywacyjnego, poznawczego oraz emocjonalnego<sup>11</sup>.

Kluczową modyfikacją dokonaną w stosunku do modelu pierwotnego jest wprowadzenie indywidualnego czynnika pośredniczącego pomiędzy doświadczaniem braku kontroli a pojawieniem się deficytów wyuczonej bezradności. Tym czynnikiem miały być atrybucje przyczynowe. Zgodnie z koncepcją atrybucyjną L.Y. Abramson, M. Seligmana i J. Teasdale'a osoba (model dotyczy tylko ludzi), która doświadcza sytuacji braku kontroli, zadaje sobie pytanie: dlaczego tak się dzieje? Sposób odpowiedzi na to pytanie, czyli atrybucja, ma z kolei wpływać na oczekiwania co do dalszej niezależności działań jednostki i ich rezultatów. Te oczekiwania determinują trwałość i ogólność deficytów bezradności<sup>12</sup>.

Autorzy trzeciej koncepcji zgadzają się z M. Seligmanem co do podstawowej przyczyny powstawania syndromu wyuczonej bezradności, tj. doświadczania sytuacji braku kontroli, ale inaczej opisują mechanizm powstawania wyuczonej bezradności oraz deficyty bezradności. Według M. Kofty i G. Sędka naturalną aktywnością poznawczą w sytuacji problemowej jest kreowanie hipotez dotyczących skutecznego działania i ich testowanie. W przypadku gdy problem jest rozwiązywalny, taka aktywność poznawcza zwykle prowadzi do zysku poznawczego i przejścia do fazy realizacji. W sytuacji braku kontroli organizm broni się przed bezsensownym wysiłkiem poznawczym i przechodzi w odmienny stan psychologiczny nazwany przez nich „wyczerpaniem poznawczym”. Istotą tego stanu jest zablokowanie konstruktywnych form aktywności poznawczej, takich jak: tworzenie planów działania,

<sup>10</sup> W. Kolałowska, *W kręgu agresji, przemocy i brutalizacji życia. Wybrane zagadnienia*, Szczytno 2002, s. 22; D.A. Downs, *More than Victims: Battered Women, the Syndrome Society, and the Law*, Chicago 1996, s. 82; M. Czarkowska, *Przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet w rodzinie w praktyce organów ścigania, wymiaru sprawiedliwości i innych instytucji*, 2014 [baza danych LEX].

<sup>11</sup> T. Jarmakowski, *Styl atrybucji...*, s. 57.

<sup>12</sup> Zob. szerzej: tamże, s. 59.

tworzenie modeli umysłowych, konstruowanie nowych hipotez adekwatnych do sytuacji<sup>13</sup>.

Tak przedstawiony model powstawania wyuczonej bezradności pozwala za jej przyczynę traktować nie tylko zachowanie człowieka, ale również szereg czynników sytuacyjnych, z jakimi mierzy się osoba doświadczająca uczucia braku kontroli. Zawężając perspektywę badawczą do destrukcyjnego wpływu jednej osoby na drugą, należy zwrócić uwagę na specyficzną cechę tej interakcji, mianowicie że bezradność osób podporządkowanych wynika z uzależnienia od sprawującego kontrolę<sup>14</sup>. Taka sytuacja niewątpliwie stwarza przewagę jednej osoby nad drugą w różnych sferach życia, znacząco obniżając jego jakość, przez co niejednokrotnie podpada pod ocenę z perspektywy prawa karnego.

## 2. Przemoc jako czynnik rozwoju wyuczonej bezradności

Pośród czynników rozwoju wyuczonej bezradności w literaturze zwraca się szczególną uwagę na wszelkie przejawy przemocy, zarówno fizycznej, seksualnej, jak również psychicznej. Ta ostatnia realizowana może być na przykład poprzez izolację ofiary, zmuszanie do określonego zachowania, groźby lub niszczenie rzeczy. Należy również zwrócić uwagę na silny związek różnorodnych form przemocy z przemocą ekonomiczną, co zwykle wynika ze zjawiska feminizacji ubóstwa i często występującego uzależnienia finansowego kobiet od swoich partnerów czy mężów<sup>15</sup>. Na stan wyuczonej bezradności wpływają zarówno próby podejmowania aktów przemocy, jak i faktyczne ich dokonania. Szczególnie istotnymi czynnikami są ich powtarzalność, a także nasilenie<sup>16</sup>.

Zależność ta została dostrzeżona nie tylko na płaszczyźnie teoretycznej<sup>17</sup>. Na wpływ przemocy na rozwój wyuczonej bezradności wskazuje również praktyka

<sup>13</sup> Tamże, s. 60–61.

<sup>14</sup> W. Poznaniak, *Teorie uczenia się społecznego jako model normalnego i zaburzonego funkcjonowania jednostki oraz grupy*, w: *Spoleczna psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, Warszawa 2000, s. 89; M. Budyn-Kulik, *Zabójstwo tyrana domowego...* [baza danych LEX].

<sup>15</sup> Zob. S. Redo, w: E.W. Pływaczewski, S. Redo, E.M. Guzik-Makaruk, K. Laskowska, W. Filipkowski, E. Glińska, E. Jurgielewicz-Delegacz, M. Perkowska, *Kryminologia. Stan i perspektywy rozwoju. Z uwzględnieniem założeń Agendy ONZ na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030*, Warszawa 2019, s. 879–880.

<sup>16</sup> Por. I. Pospiszyl, *Ofiary chroniczne – przypadek czy konieczność*, Warszawa 2003, s. 83–84; M. Czarowska, *Przeciwdziałanie przemocy...* [baza danych LEX].

<sup>17</sup> M. Budyn-Kulik, *Wybrane wiktymologiczne (i psychologiczne) aspekty zgwałcenia*, w: *Przestępstwo zgwałcenia*, red. M. Mozgawa, 2012 [baza danych LEX]; J. Skibińska-Adamowicz, J. Ignaczewski,

przeciwdziałania temu zjawisku, zarówno na płaszczyźnie administracyjnoprawnej, jak i prawnokarnej. Na wyuczoną bezradność jako skutek stosowania przemocy powołują się organy władzy publicznej<sup>18</sup>, a w szczególności samorządu terytorialnego w uchwałach dotyczących programów przeciwdziałania przemocy domowej<sup>19</sup>.

W badaniach kryminologicznych nad przemocą model wyuczonej bezradności służy nieraz jako uzasadnienie trwania ofiary – wbrew racjonalnym przesłankom – w toksycznej relacji. Należy wskazać przede wszystkim prace Lenore E. Walker, która porównała objawy „syndromu maltretowanej kobiety” (*battered women syndrome*) do stwierdzonych w badaniach nad wyuczoną bezradnością symptomów, takich jak rozstrój emocjonalny, fobie i zaburzenia snu. Postawiła ona hipotezę, że wszelkie próby maltretowanej kobiety, aby kontrolować przemoc, finalnie doprowadzają do wytworzenia się syndromu wyuczonej bezradności<sup>20</sup>.

Warto zwrócić uwagę na wyniki badań empirycznych w przedmiocie przemocy wobec kobiet przeprowadzonych przez Beatę Gruszczyńską, które wykazały, że kobiety, które wychowywały się w domu, w którym występowała przemoc wobec ich matek, dwa razy częściej doznawały przemocy od swoich partnerów oraz ze strony innych mężczyzn. Potwierdzać to może – zdaniem przytoczonej autorki – tezę o międzypokoleniowej transmisji nie tylko stosowania przemocy, ale również tkwienia w niej, czyli przenoszenie do swojego życia wyuczonej bezradności<sup>21</sup>.

Powiązanie przemocy z syndromem wyuczonej bezradności wydaje się oczywiste w perspektywie kryminologicznej oraz w nauce prawa karnego. Warto chociażby przytoczyć plastyczne porównanie do wyników badań M. Seligmana użyte przez Magdalenę Budyn-Kulik, zgodnie z którym powtarzające się akty znęcania działają jak ponawiane wstrząsy elektryczne w eksperymentach ze zwierzętami, zmniejszając motywację kobiety do reakcji<sup>22</sup>.

Należy w tym miejscu zaznaczyć, że poszczególne „wstrząsy” nie muszą mieć silnego natężenia. W psychologii wykazano bowiem, że wyuczona bezradność trwa

---

*Rodzaje przemocy i jej wpływ na dziecko*, w: H. Ciepla, J. Ignaczewski, J. Skibińska-Adamowicz, *Komentarz do spraw rodzinnych*, 2014 [baza danych LEX]; H.D. Sasal, *Niebieskie karty. Przewodnik do procedury interwencji wobec przemocy w rodzinie*, wyd. 2, Warszawa 2005, s. 29–30.

<sup>18</sup> Na przykład: rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 8 marca 2005 r. w sprawie domów dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, Dz. U. z 2005 r. Nr 43, poz. 418.

<sup>19</sup> Na przykład: uchwała Nr VI/63/2011 Rady Miasta i Gminy Uzdrowskiej Muszyna z dnia 17 marca 2011 r. w sprawie uchwalenia Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie, Dz. Urz. Woj. Małop. z 2011 r. Nr 268, poz. 2189.

<sup>20</sup> L.E. Walker, *Battered Women and Learned Helplessness*, *Victimology* 1977–1978, t. 2, z. 3–4, s. 525–534; też, *Battered Women: Sex Role and Clinical Issues*, *Professional Psychology* 1981, t. 12, z. 1, s. 81–91.

<sup>21</sup> B. Gruszczyńska, *Przemoc wobec kobiet...*, s. 88.

<sup>22</sup> M. Budyn-Kulik, *Zabójstwo tyrana domowego...* [baza danych LEX].

dłużej, gdy wywołana jest wieloma łagodnymi stresorami (przewlekłymi, powodującymi każdorazowo zaledwie łagodny stres)<sup>23</sup> niż w przypadku wywołania przez pojedynczy silny stresor<sup>24</sup>. Z punktu widzenia ustaleń kryminologicznych w zakresie fenomenologii przemocy taka zależność nie budzi większych wątpliwości. Pozostaje jednak kwestia oceny znaczenia syndromu wyuczonej bezradności z perspektywy normatywnej treści przestępstwa znęcania się.

### 3. Syndrom wyuczonej bezradności w kontekście znamion ustawowych znęcania się

Przemoc jako jedno z najbardziej kluczowych, a zarazem kontrowersyjnych pojęć w prawie karnym ma swoje specyficzne odzwierciedlenie w zespole znamion ustawowych przestępstwa znęcania się (art. 207 K.k.<sup>25</sup>). Ustawodawca nie posługuje się tym pojęciem wprost, lecz określa je mianem znęcania się fizycznego lub psychicznego. Są to środki oddziaływania mieszczące się w stronie przedmiotowej tego czynu. Niezależnie od tego, z którym z nich mamy do czynienia w danym przypadku, czy też wystąpią one łącznie, u pokrzywdzonego może rozwinąć się syndrom wyuczonej bezradności jako typowa psychologiczna reakcja na przemoc. Ocena prawna tego syndromu jest złożona i skupia się na braku reakcji, jakiej oczekiwać można by było od przeciętnego obywatela w typowej dla przemocy sytuacji. Istnieje jednak wątpliwość, w którym kierunku taka ocena miałaby zmierzać – czy syndrom ten można potraktować jako ewentualny skutek przestępstwa z art. 207 K.k., czy raczej jako pozaustawowe dookreślenie czynności sprawczej „znęca się fizycznie lub psychicznie”.

W pierwszej kolejności należy odpowiedzieć na pytanie, czy skutek w ogóle stanowi znamię ustawowe przestępstwa z art. 207 § 1 K.k. Można wszak w tym przedmiocie zauważyć istotne różnice poglądów, od przeważającego, że jest to przestępstwo formalne<sup>26</sup>, przez stanowisko ograniczające się do podkreślenia kon-

<sup>23</sup> P. Willner, *Validity, Reliability and Utility of the Chronic Mild Stress Model of Depression: A 10-Year Review and Evaluation*, *Psychopharmacology* 1997, t. 134, z. 4, s. 319–329.

<sup>24</sup> F. Lieder, N.D. Goodman, Q.J.M. Huys, *Learned Helplessness and Generalization*, *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society* 2013, t. 35, s. 900.

<sup>25</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny, tekst jednolity: Dz. U. z 2021 r. poz. 2345 (dalej: K.k.).

<sup>26</sup> Zob. W. Świda, w: I. Andrejew, W. Świda, W. Wolter, *Kodeks karny z komentarzem*, Warszawa 1973, s. 539; A. Marek, *Kodeks karny*, Warszawa 2010, s. 471; tenże, *Prawo karne*, wyd. 10, Warszawa 2011, s. 510; M. Szweczyk, w: *Kodeks karny. Część szczegółowa. Komentarz*, t. 2. *Komentarz do*



trowersji<sup>27</sup>, do jednoznacznego uznania, że ma ono typowo materialny charakter<sup>28</sup>. Takiego zdania jest na przykład Kamil Siwek, który powołuje się w tym przedmiocie na wykładnię sądową uzależniającą odpowiedzialność sprawcy od zachowania wywołującego dotkliwie cierpienia fizyczne lub psychiczne po stronie pokrzywdzonego. Autor ten wnioskuje, że owa „dotkliwość” jest cechą skutku<sup>29</sup>. Dotkliwość „ponad miarę” niewątpliwie stanowi ocenę strony przedmiotowej przestępstwa znęcania się, jednak w orzecznictwie, które sam przywołuje, o skutku nie ma żadnej mowy. Powołanie się na intensywność, dotkliwość i poniżanie „ponad miarę” służy wprawdzie odróżnieniu przestępstwa znęcania się od czynności naruszających inne dobra chronione prawem (np. nietykalność osobista, godność osobista, mienie), ale – w mojej ocenie – odnosi się nie tyle do skutku, co do intensywności, z jaką sprawca podejmuje czynność sprawczą<sup>30</sup>. Należałoby zatem pogląd ów odrzucić jako błędny, ale nie całkowicie bezzasadny, ponieważ istnieją powody, dla których taka wątpliwość w rozumowaniu prawniczym może się pojawić.

Z całą pewnością należy zwrócić uwagę na fakt, że zakres pojęcia określonego czasownikiem „znęca się” na płaszczyźnie języka powszechnego pozwala zakładać powodowanie następstwa w postaci dotkliwego cierpienia. Wydaje się również, że orzecznictwo nie zawsze dostatecznie podkreśla, że intensywność ta jest cechą czynności sprawczej. Za przykład można podać następujący fragment uzasadnienia z wyroku SN z dnia 11 lutego 2003 r.: „Za znęcanie się nie można uznać zachowania sprawcy, które nie powoduje u ofiary poważnego cierpienia moralnego”<sup>31</sup>. Z przytoczonego fragmentu wynika jedynie, że powodowanie cierpienia moralnego można rozumieć jako następstwo znęcania się. Nie znaczy to jednak, że następstwo to musi stanowić znamię ustawowe w typie podstawowym omawianego przestępstwa.

Należy zatem przyjąć i wyraźnie podkreślić, że „poważne cierpienie moralne”, o którym mowa w powyższym orzeczeniu, nie stanowi skutku w znaczeniu *stricto* prawnokarnym (czyli skutku koniecznego do zaistnienia przestępstwa materialnego

---

art. 117–277 K.k., red. A. Zoll, wyd. 2, Warszawa 2006, s. 725; A. Ratajczak, *Przestępstwa przeciwko rodzinie, opiece i młodzieży w systemie polskiego prawa karnego*, Warszawa 1980, s. 139.

<sup>27</sup> Zob. M. Budyn-Kulik, *Rodzaje „przemocy partnerskiej” wobec kobiety w świetle polskiego kodeksu karnego*, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio G* 2009–2010, t. 56–57, s. 11.

<sup>28</sup> K. Siwek, *W sprawie skutkowego charakteru przestępstwa znęcania się*, *Prokuratura i Prawo* 2018, nr 11, s. 72–86.

<sup>29</sup> Wyrok SN z dnia 24 października 2000 r., WA 37/00, LEX nr 332949; wyrok SA we Wrocławiu z dnia 8 marca 2012 r., II Aka 388/11, LEX nr 1129381.

<sup>30</sup> Zob. wyrok SN – Izba Wojskowa z dnia 9 stycznia 2001 r., WA 43/00, LEX nr 550460.

<sup>31</sup> Wyrok SN z dnia 11 lutego 2003 r., IV KKN 312/99, LEX nr 77436.

w typie podstawowym w formie dokonania)<sup>32</sup>. W przeciwnym razie należałoby przyjąć, że dla przypisania sprawcy dokonania przestępstwa znęcania się niezbędne jest ustalenie, że pomiędzy czynem sprawcy a doznanymi przez pokrzywdzonego dotkliwymi cierpieniami zachodzi powiązanie przyczynowo-skutkowe i normatywne. Ten skutek podlegałby więc dowodzeniu w procesie karnym. Jak bowiem wiadomo, przy przestępstwach skutkowych w ogólności, kwestia związku przyczynowego musi być każdorazowo rozstrzygnięta przez sąd. Uznanie skutkowego charakteru przestępstwa znęcania się stanowiłoby absurdalne ograniczenie funkcji ochronnej prawa karnego i prowadziłyby do nadużywania konstrukcji usiłowania nieudolnego z uwagi na brak przedmiotu zamachu, jeśli np. znęcanie się podjęte byłoby w stosunku do osoby chorej, nieprzytomnej czy w innych sytuacjach, w których postępowanie sprawcy nie mogłoby być rozpoznane przez pokrzywdzonego jako krzywdzące<sup>33</sup>.

Uznanie materialnego charakteru przestępstwa znęcania się prowadziłyby również do całkowitej bezkarności wielu czynów z uwagi na brak możliwości udowodnienia powiązania przyczynowo-skutkowego. Dotyczyłyby to szczególnie znęcania się psychicznego i typowego dla niego następstwa w postaci „wyuczony bezradności”, kiedy to wyselekcjonowanie zakresu deficytu w zakresie zdrowia psychicznego spowodowanego wyłącznie przez sprawcę od pozostałych czynników zewnętrznych mających nań wpływ byłoby po prostu niemożliwe.

Ustalenie, że przestępstwo znęcania się w typie podstawowym ma charakter formalny, nie stoi na przeszkodzie, aby syndrom wyuczony bezradności pozbawić jakiegokolwiek roli na etapie przypisania czynności sprawczej „znęca się psychicznie”. Stanowi on bowiem pozaustawowe dookreślenie tej czynności i dodatkowe kryterium określenia stopnia intensywności czy też dotkliwości zadawanych nią cierpień, czego wymaga judykatura.

Warto w tym miejscu przytoczyć koncepcję „skutku dorozumianego” Aleksandra Tobisa, zgodnie z którą skutek nie jest wprawdzie znamieniem określonym ustawowo, ale tkwi immanentnie w czynności sprawczej przestępstwa znęcania<sup>34</sup>. Koncepcja ta pozwala ująć syndrom wyuczony bezradności jako dorozumiany skutek potencjalnie towarzyszący znęcaniu się zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu, który nie stanowi jednak skutku w znaczeniu ścisłym.

---

<sup>32</sup> Zob. E. Hryniewicz, *Skutek w prawie karnym*, Prokuratura i Prawo 2013, nr 7–8, s. 113 i cytowana tam literatura.

<sup>33</sup> B. Gadecki, w: M. Banaś-Grabek, B. Gadecki, J. Karnat, A. Łyżwa, R. Łyżwa, *Kodeks karny. Część szczególna. Art. 148–251. Komentarz*, 2020 [baza danych Legalis], Komentarz do art. 207.

<sup>34</sup> Zob. A. Tobis, *Główne przestępstwa przeciwko rodzinie. Charakterystyka prawna i skuteczność kary pozbawienia wolności*, Poznań 1980, s. 45.

Takie ujęcie pozwala zachować gwarancyjny wymiar przepisu określającego przestępstwo znęcania się, zwalnia z obowiązku dowodzenia wyuczonyj bezradności jako wynikającego z zachowania sprawcy skutku znęcania się oraz karkołomnej w tym przypadku oceny związku przyczynowo-skutkowego między tym zachowaniem a skutkiem. Pozwala natomiast określić stopień dotkliwości zachowania sprawcy spełniającego normatywny standard „znęcania się”, czyli z jednej strony pozwala odróżnić tę czynność od innych zachowań złośliwych, nieprzyjemnych, dokuczliwych, lecz prawnokarnie indyferentnych, z drugiej zaś od czynności sprawczych naruszających inne niż rodzina i opieka dobra prawne. Z całą pewnością powiązanie syndromu wyuczonyj bezradności z czynnością sprawczą znęcania się fizycznego lub psychicznego może i powinno być uwzględnione na etapie stopniowania społecznej szkodliwości czynu *in concreto* w zależności od rozmiaru wyrządzonej szkody. Uraz psychiczny w postaci syndromu wyuczonyj bezradności nie pozostaje zatem bez wpływu na wymiar kary, który powinien być proporcjonalny do stopnia karygodności czynu.

Typ podstawowy przestępstwa z art. 207 § 1 K.k. jest zatem w ścisłym znaczeniu prawa karnego przestępstwem bezskutkowym (formalnym), dokonany z chwilą znęcania się, niezależnie od skutku, jaki ono spowodowało. Wystarczy, gdy poszczególne akty lub działanie jednorazowe osiągnęły stopień odpowiadający pojęciu znęcania się<sup>35</sup>. Charakter materialny posiada za to niewątpliwie typ kwalifikowany przestępstwa znęcania się określony w art. 207 § 3 K.k., którego znamiona obejmują skutek w postaci targnięcia się pokrzywdzonego na własne życie. Wywołanie innego skutku, który będzie wykraczał poza zakres znamienia znęcania się i wyczerpywał znamiona innego przestępstwa, uzasadniać będzie przyjęcie kumulatywnej kwalifikacji czynu<sup>36</sup>. W przypadku znęcania się, które pociągnęłoby za sobą skutki np. w postaci uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia, w grę będzie wchodzić kwalifikacja kumulatywna z odpowiednim przepisem określającym przestępstwo skutkowe (np. art. 156–157 K.k.)<sup>37</sup>. Wyuczona bezradność może być zatem kwalifikowana jako rozstrój zdrowia psychicznego. Kumulatywny zbieg przepisów uzależniony będzie jednak zawsze od konkretnych okoliczności faktycznych i ustaleń dokonanych w indywidualnej sprawie.

<sup>35</sup> Z. Siwik, w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. M. Filar, wyd. 5, 2016 [baza danych LEX], Komentarz do art. 207.

<sup>36</sup> M. Szwarczyk, w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. T. Bojarski, wyd. 7, 2016 [baza danych LEX], Komentarz do art. 207.

<sup>37</sup> J. Jodłowski, M. Szewczyk, w: *Kodeks karny. Część szczególna, t. 2. Komentarz do art. 117–211a*, red. W. Wróbel, A. Zoll, 2017 [baza danych LEX], Komentarz do art. 207.

Skoro powodowanie dotkliwych cierpień moralnych stanowi immanentną cechę czynności sprawczej znęcania się, pojawia się problem, czy określoną wyżej dotkliwość znęcania można ocenić wyłącznie za pomocą kryteriów obiektywnych. W doktrynie formułowane są odmienne stanowiska. Na pierwszym planie można odnotować twierdzenie, że w sferze dokonywania karnoprawnej oceny zachowania sprawiającego ból fizyczny lub dotkliwe cierpienia moralne ofiary powinna decydować ocena obiektywna (ogólnospołeczna), co oznacza całkowite wyeliminowanie w sferze tej oceny subiektywnej perspektywy pokrzywdzonego<sup>38</sup>.

Istnieje również pogląd, zgodny z którym ocena winna mieć charakter mieszany: obiektywno-subiektywny. Na gruncie art. 207 § 1 K.k. dotkliwe cierpienia mają być przecież cierpieniami konkretnego pokrzywdzonego, a nie jakiegoś bliżej nieokreślonego, abstrakcyjnego obywatela, zatem normatywne znamię „znęca się” nie ma wyłącznie obiektywnej istoty<sup>39</sup>. Warto przywołać pogląd Sądu Apelacyjnego w Krakowie, zgodny z którym: „Gdy taki stan pokrzywdzonego bądź jego odczucia nie zostaną przez pokrzywdzonego wyrażone w postępowaniu, a brak jest możliwości ustalenia tego inaczej, nie da się dokonać owego ustalenia, zatem i przypisać znęcania. Zdarza się wszak [...], że obelgi, naruszanie nietykalności cielesnej, szykany itp. są wzajemne, że słowa wulgarne nie są obelgami, bo należą do obyczaju środowiska, że zachowania naganne sprawcy są reakcją na prowokowanie go bądź środkiem do wymuszenia poprawnego zachowania się rzekomej ofiary”<sup>40</sup>. Pogląd ten jest słuszny, o ile nie dotyczy pokrzywdzonych, którzy z uwagi na stan rozwoju bądź zdrowia nie są w stanie zrozumieć, odczuć bądź wyrazić, że wymierzone przeciwko ich dobrom czynności mają charakter znęcania się. Dlatego w pierwszej kolejności wydaje się konieczna ocena postrzegalnych zewnętrznie elementów obiektywnych. Konsekwencje wyuczonej bezradności mogą objawiać się w różnych obszarach życia ofiary przemocy:

- 1) sfera poznawcza – przekonanie, że nie ma sytuacji, w której można coś zmienić, myślenie typu: „w tej sprawie nic nie można zmienić” czy „nikt nie jest mi w stanie pomóc”;
- 2) sfera emocjonalna – uczucie lęku, zmęczenia, depresja, stany apatii, poczucie niekompetencji;

---

<sup>38</sup> A. Ratajczak, *Przestępstwa przeciwko rodzinie...*, s. 136–137; J. Kosonoga, w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. R.A. Stefański, Warszawa 2018, s. 1352; J. Jodłowski, M. Szewczyk, w: *Kodeks karny...* [baza danych LEX], Komentarz do art. 207.

<sup>39</sup> K. Siwek, *W sprawie skutkowego charakteru...*, s. 79.

<sup>40</sup> Wyrok SA w Krakowie z dnia 25 marca 1998 r., II AKa 40/98, KZS z 1998 r. Nr 4–5, poz. 53; por. S. Hypś, w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. A. Grześkowiak, K. Wiak, wyd. 7, 2021 [baza danych Legalis], Komentarz do art. 207.

- 3) sfera motywacyjna – zrezygnowanie i bierność wobec sytuacji życiowej, niepodjęcie działań, aby coś zmienić;
- 4) sfera społeczna – wycofanie się z kontaktów społecznych i unikanie nawiązywania nowych, bezkrytyczne przyjmowanie narzuconych reguł;
- 5) sfera somatyczna – zaburzenia psychosomatyczne, ciągłe zmęczenie, przyjmowanie zgarbionej i zamkniętej postawy ciała<sup>41</sup>.

Na pierwszy rzut oka widać, że istnieje związek między wyuczoną bezradnością a depresją i pomiędzy depresją a autodestrukcyjnymi impulsami i zachowaniem<sup>42</sup>. W wielu przypadkach wydaje się, że kombinacja wyuczony bezradności i depresji paraliżuje działania osoby pokrzywdzonej, czyniąc psychologicznie trudnym, jeśli nie niemożliwym, podjęcie jakiegoś działania, które mogłoby zakończyć jej cierpienia<sup>43</sup>.

W sferze subiektywnej odczucia osoby pokrzywdzonej nie będą tak precyzyjnie określone i mogą wprost wskazywać na usprawiedliwianie zachowania sprawcy czy też przenoszenie ciężaru odpowiedzialności ze sprawcy na siebie. Od ofiary przemocy domowej, czyli od osoby, która przez długi czas pozostawała w stanie zagrożenia zdrowia i doświadczała przemocy, nie można oczekiwać, że sama podejmie odpowiednie działania<sup>44</sup> i będzie to czyniła w sposób racjonalny i konsekwentny. Opieranie się zatem wyłącznie na subiektywnym kryterium dotkliwości osoby z wyuczoną bezradnością jest błędne, co więcej – obiektywnie dla niej szkodliwe. Subiektywne kryteria powinny zatem być niejako „zobiektywizowane” w opiniach biegłych psychiatrów i psychologów określających syndrom wyuczony bezradności i jej stopień.

## Zakończenie

Odpowiadając na pytanie postawione we wstępie niniejszego opracowania, należy stwierdzić, że syndrom wyuczony bezradności nie stanowi wprost znamienia ustawowego przestępstwa znęcania się, a jego wystąpienie nie jest konieczne dla przypisania sprawcy takiego czynu. Okoliczność, że syndrom ten faktycznie wystą-

---

<sup>41</sup> A. Strzelecka-Lemiech, *Wyuczona bezradność u ofiary przemocy domowej*, Pracownik Socjalny w Terenie 2014, nr 29, s. 3–5.

<sup>42</sup> M. Budyn-Kulik, *Zabójstwo tyrana domowego...* [baza danych LEX].

<sup>43</sup> C.P. Ewing, *Battered Women Who Kill: Psychological Self-Defense As Legal Justification*, New York 1987, s. 67.

<sup>44</sup> S. Spurek, *Izolacja sprawcy od ofiary. Instrumenty przeciwdziałania przemocy w rodzinie*, 2013 [baza danych LEX].

pił, może jednak dopełnić kryterium jurydyczne dotkliwości cierpień moralnych zadanych poprzez znęcanie się fizyczne lub psychiczne.

Ponad wszelką wątpliwość syndrom wyuczonej bezradności nie stanowi skutku znęcania się, a przestępstwo to w typie podstawowym ma charakter formalny. Materialny charakter typu kwalifikowanego został przez ustawodawcę określony innym skutkiem. Wprawdzie stan wyuczonej bezradności faktycznie może poprzedzić akt targnięcia się na własne życie przez osobę pokrzywdzoną, jednak nie stanowi elementu koniecznego. Nie oznacza to, że syndrom wyuczonej bezradności nie może w ogóle stanowić skutku przestępstwa. Stanowi on bowiem rozstrój zdrowia psychicznego i może być podstawą rozszerzenia kwalifikacji prawnej w zbiegu kumulatywnym przestępstwa znęcania się (art. 207 K.k.) z uszczerbkiem na zdrowiu (art. 156–157 K.k.).

Analizując syndrom wyuczonej bezradności w kontekście znamion przestępstwa znęcania się, można zauważyć związek ze znamieniem określającym czynność sprawczą „znęca się fizycznie lub psychicznie”. Powiązanie to ma charakter pozanormatywny, mimo to ma ogromne znaczenie praktyczne. Stanowi bowiem pozaustawowe dookreślenie tej czynności i dodatkowe kryterium określenia stopnia intensywności czy też dotkliwości zadawanych cierpień moralnych, czego wyraźnie wymaga judykatura, zwłaszcza w przypadku znęcania się psychicznego.

Przy ocenie kryterium jurydycznego znęcania się w postaci dotkliwości cierpień moralnych syndrom wyuczonej bezradności można oceniać zarówno z perspektywy subiektywnej, jak i obiektywnej (koncepcja mieszana), ale tylko pod warunkiem, że wyniki tych ocen są zgodne. Kryteriów subiektywnych nie należy deprecjonować, jednak w przypadku rozbieżności należy uznać prymat kryteriów obiektywnych, które jako jedyne mają charakter konstytutywny. Domaga się tego funkcja ochronna prawa karnego i jeden z głównych celów polityki kryminalnej, jakim jest skuteczne przeciwdziałanie przemocy.

Syndrom wyuczonej bezradności stanowi niewątpliwie szkodę wyrządzoną na zdrowiu psychicznym, dlatego też mimo pozaustawowego charakteru stanowi może kwantyfikator społecznej szkodliwości czynu, przez co jego wystąpienie i stopień ma wpływ na wymiar kary *in concreto*. Jego określenie nie może jednak odbyć się inaczej, jak tylko w oparciu o wyniki opinii biegłych psychiatrów i psychologów, którzy za zadanie mają między innymi wyłączenie innych niż zachowanie sprawcy czynników wywołujących stan wyuczonej bezradności.

## Bibliografia

- Budyn-Kulik M., *Rodzaje „przemocy partnerskiej” wobec kobiety w świetle polskiego kodeksu karnego*, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio G 2009–2010, t. 56–57.
- Budyn-Kulik M., *Wybrane wiktymologiczne (i psychologiczne) aspekty zgwałcenia*, w: *Przestępstwo zgwałcenia*, red. M. Mozgawa, 2012 [baza danych LEX].
- Budyn-Kulik M., *Zabójstwo tyrana domowego. Studium prawnokarne i wiktymologiczne*, 2017 [baza danych LEX].
- Cichła J., *Dynamika i uwarunkowania przemian psychospołecznego funkcjonowania kobiet – ofiar przemocy domowej, w trakcie procesu terapeutycznego*, Głogów 2015.
- Czarkowska M., *Przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet w rodzinie w praktyce organów ścigania, wymiaru sprawiedliwości i innych instytucji*, 2014 [baza danych LEX].
- Downs D.A., *More than Victims: Battered Women, the Syndrome Society, and the Law*, Chicago 1996.
- Ewing C.P., *Battered Women Who Kill: Psychological Self-Defense As Legal Justification*, New York 1987.
- Gadecki B., w: M. Banaś-Grabek, B. Gadecki, J. Karnat, A. Łyżwa, R. Łyżwa, *Kodeks karny. Część szczególna. Art. 148–251. Komentarz*, 2020 [baza danych Legalis].
- Gruszczynska B., *Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawnokryminologiczne*, Warszawa 2007.
- Helios J., Jedlecka W., *Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane*, Wrocław 2017.
- Hryniewicz E., *Skutek w prawie karnym*, Prokuratura i Prawo 2013, nr 7–8.
- Hypś S., w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. A. Grześkowiak, K. Wiak, wyd. 7, 2021 [baza danych Legalis].
- Jarmakowski T., *Styl atrybucji, poczucie kontroli i pleć a podatność na powstawanie syndromu wyuczonyj bezradności*, Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica 2009, nr 13.
- Jodłowski J., Szewczyk M., w: *Kodeks karny. Część szczególna, t. 2. Komentarz do art. 117–211a*, red. W. Wróbel, A. Zoll, 2017 [baza danych LEX].
- Kofta M., Sędek G., *Wyuczona bezradność. Podejście informacyjne*, w: *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, red. M. Kofta, Poznań 1993.
- Kolber M., *Psychologiczne aspekty wyuczonyj bezradności i ich implikacje pedagogiczne*, Przegląd Pedagogiczny 2019, nr 2.
- Kołąkowska W., *W kręgu agresji, przemocy i brutalizacji życia. Wybrane zagadnienia*, Szczytno 2002.
- Kosonoga J., w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. R.A. Stefański, Warszawa 2018.
- Lieder F., Goodman N.D., Huys Q.J.M., *Learned Helplessness and Generalization*, Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society 2013, t. 35.
- Marek A., *Kodeks karny*, Warszawa 2010.
- Marek A., *Prawo karne*, wyd. 10, Warszawa 2011.
- Martin D., *Battered Wives: Revised, Updated*, San Francisco 1981.
- Pospizyl I., *Ofiary chroniczne – przypadek czy konieczność*, Warszawa 2003.
- Poznaniak W., *Teorie uczenia się społecznego jako model normalnego i zaburzonego funkcjonowania jednostki oraz grupy*, w: *Spoleczna psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, Warszawa 2000.
- Ratajczak A., *Przestępstwa przeciwko rodzinie, opiece i młodzieży w systemie polskiego prawa karnego*, Warszawa 1980.

- Redo S., w: E.W. Pływaczewski, S. Redo, E.M. Guzik-Makaruk, K. Laskowska, W. Filipkowski, E. Glińska, E. Jurgielewicz-Delegacz, M. Perkowska, *Kryminologia. Stan i perspektywy rozwoju. Z uwzględnieniem założeń Agendy ONZ na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030*, Warszawa 2019.
- Sasal H.D., *Niebieskie karty. Przewodnik do procedury interwencji wobec przemocy w rodzinie*, wyd. 2, Warszawa 2005.
- Sitarska A., *Przemoc w rodzinie a mediacja*, Prokuratura i Prawo 2006, nr 1.
- Siwek K., *W sprawie skutkowego charakteru przestępstwa znęcania się*, Prokuratura i Prawo 2018, nr 11.
- Siwik Z., w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. M. Filar, wyd. 5, 2016 [baza danych LEX].
- Skibińska-Adamowicz J., Ignaczewski J., *Rodzaje przemocy i jej wpływ na dziecko*, w: H. Ciepła, J. Ignaczewski, J. Skibińska-Adamowicz, *Komentarz do spraw rodzinnych*, 2014 [baza danych LEX].
- Spurek S., *Isolacja sprawcy od ofiary. Instrumenty przeciwdziałania przemocy w rodzinie*, 2013 [baza danych LEX].
- Strzelecka-Lemiech A., *Wyuczona bezradność u ofiary przemocy domowej*, Pracownik Socjalny w Terenie 2014, nr 29.
- Szewczyk M., w: *Kodeks karny. Część szczególna. Komentarz*, t. 2. *Komentarz do art. 117–277 K.k.*, red. A. Zoll, wyd. 2, Warszawa 2006.
- Szwarczyk M., w: *Kodeks karny. Komentarz*, red. T. Bojarski, wyd. 7, 2016 [baza danych LEX].
- Świda W., w: I. Andrejew, W. Świda, W. Wolter, *Kodeks karny z komentarzem*, Warszawa 1973.
- Tobis A., *Główne przestępstwa przeciwko rodzinie. Charakterystyka prawna i skuteczność kary pozbawienia wolności*, Poznań 1980.
- Walker L.E., *Battered Women and Learned Helplessness*, *Victimology* 1977–1978, t. 2, z. 3–4.
- Walker L.E., *Battered Women: Sex Role and Clinical Issues*, *Professional Psychology* 1981, t. 12, z. 1, DOI: 10.1037/0735-7028.12.1.81.
- Walker L.E., *The Battered Woman*, New York 1979.
- Willner P., *Validity, Reliability and Utility of the Chronic Mild Stress Model of Depression: A 10-Year Review and Evaluation*, *Psychopharmacology* 1997, t. 134, z. 4. DOI: 10.1007/s002130050456.