

ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КРОСС-КУЛЬТУРНОЙ ПСИХОЛОГИИ: МНОГОМЕРНЫЙ АНАЛИЗ КУЛЬТУРНЫХ ФАКТОРОВ

Линь Ян

Аспирант, Сибирский федеральный университет,
(г. Красноярск, РФ);
Технологический университет Цзянсу, (Чанчжоу, КНР)
linyng@jsut.edu.cn

THE STUDY OF THE FORMATION
AND IMPACT OF LEARNED
HELPLESSNESS FROM THE PERSPECTIVE
OF CROSS-CULTURAL PSYCHOLOGY:
A MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS
OF CULTURAL FACTORS

Lin Yang

Summary: In the era of globalization, cross-cultural psychology, which studies psychological phenomena in diverse cultural contexts, is gaining increasing significance. This study examines the formation and impact of learned helplessness from a cross-cultural perspective, emphasizing the importance of considering cultural factors. It analyzes the influence of culture on attributional styles, emotional responses, coping strategies, and the perception of failure. Special attention is given to the role of social support in either mitigating or reinforcing manifestations of helplessness. The findings highlight the need to integrate cultural context into psychological research and practice to enhance their effectiveness.

Keywords: cross-cultural psychology, learned helplessness, cultural factors, attributional styles, social support.

Аннотация: В эпоху глобализации кросс-культурная психология, исследующая психологические явления в различных культурных контекстах, приобретает всё большее значение. Настоящее исследование рассматривает формирование и воздействие выученной беспомощности с точки зрения кросс-культурной психологии, подчёркивая важность учета культурных факторов. Анализируются влияние культуры на атрибутивные стили, эмоциональные реакции, стратегии преодоления и восприятие неудач. Особое внимание уделяется роли социальной поддержки в смягчении или усилении проявлений беспомощности. Результаты подчёркивают необходимость интеграции культурного контекста в психологические исследования и практику для повышения их эффективности.

Ключевые слова: кросс-культурная психология, выученная беспомощность, культурные факторы, атрибутивные стили, социальная поддержка.

Введение

Кросс-культурная психология как дисциплина, изучающая психологические явления в различных культурных контекстах, приобретает всё большую важность в условиях глобализации. В настоящем исследовании внимание сосредоточено на формировании и влиянии выученной беспомощности с кросс-культурной точки зрения, а также на уникальной роли культурных факторов в её возникновении и развитии. Для эффективного понимания и коррекции выученной беспомощности необходимо учитывать сложность и разнообразие культурных влияний, избегая ограничений, накладываемых единой культурной перспективой.

Определение и значение кросс-культурной психологии

С углублением психологических исследований всё больше учёных осознают важность культурных факторов в развитии индивидуальной психики. Традиционная

психология часто игнорировала влияние культуры, что ограничивало применимость полученных данных в различных культурных контекстах. Для преодоления этого недостатка в психологию постепенно начали включать культурные аспекты, что способствовало формированию кросс-культурной психологии как самостоятельного направления [7].

Кросс-культурная психология, как отдельная область, сосредоточена на исследовании различий в психике и поведении людей из разных культурных сред. Она подробно анализирует, как культурные факторы формируют когнитивные процессы, эмоциональные переживания и модели поведения. Дисциплина не только выявляет общие черты между культурами, но и подчёркивает глубокое влияние культурных различий на развитие психики. Применение кросс-культурных методов позволяет более полно понять сложность и многообразие человеческой природы.

В условиях глобализации кросс-культурные взаимо-

действия становятся всё более частыми и тесными, что усиливает значимость кросс-культурной психологии. Сравнительный анализ психологических явлений в разных культурных контекстах позволяет выявить важную роль культурных факторов в развитии психики человека и механизмах их воздействия. Эта перспектива расширяет понимание психологических процессов и помогает избежать ограничений и предвзятостей, свойственных одностороннему культурному подходу. Кроме того, она способствует более глубокому осмыслению многообразной природы человеческой психики [4].

В рамках кросс-культурной психологии особое внимание уделяется изучению того, как социальные обычаи, системы ценностей и верований взаимодействуют с психологическими процессами индивида, влияя на его поведение. Изучение психологических характеристик и моделей поведения разных культурных групп показывает, что культурные различия не являются абсолютными: между культурами существуют общие черты и взаимные влияния. Эти процессы проявляются как на уровне индивидуальной психики, так и в социальном взаимодействии, создавая богатую и многогранную картину человеческого поведения.

Сравнительный анализ показал, что культурные факторы оказывают влияние на когнитивные процессы, эмоциональные реакции, мотивацию и модели поведения. Например, в аспекте атрибутивных стилей в разных культурах наблюдаются значительные различия: в одних культурах успех чаще приписывают внутренним факторам (способностям или усилиям), а неудачу — внешним обстоятельствам (удаче или сложности задачи); в других культурах, напротив, преобладает обратная тенденция. Эти различия свидетельствуют о влиянии культурной среды на атрибутивные стили, что напрямую отражается на психологическом благополучии и социальной адаптации индивидов [1].

Кросс-культурная психология также исследует специфические психологические феномены, характерные для отдельных культурных контекстов. Одним из таких явлений является выученная беспомощность, представляющая собой негативное психологическое состояние, возникающее в определённых культурных условиях. Изучение проявлений выученной беспомощности в разных культурах позволяет глубже понять механизмы её формирования и разработать эффективные стратегии преодоления [3, 7, 11].

Понятие и происхождение выученной беспомощности

Понятие выученной беспомощности относится к состоянию, при котором индивид, переживший неоднократные неудачи или сталкивавшийся с их чередой,

проявляет негативное, беспомощное психическое состояние при встрече с новой ситуацией. В этом состоянии существенно снижается ожидание успеха, поведение характеризуется отступлением и даже отказом от дальнейших усилий. Этот феномен глубоко отражает уязвимость психики человека при столкновении с повторяющимися неудачами.

Происхождение концепции выученной беспомощности связано с развитием бихевиористской психологии, особенно с исследованиями в области классического и оперантного обусловливания. Экспериментальные наблюдения показали, что индивиды, сталкивающиеся с многократными неудачами, легко формируют состояние выученной беспомощности [9, 10, 12]. Понятие было впервые введено американским психологом Мартином Селигманом и его коллегами в 1960-х годах. Через эксперименты на животных в лабораторных условиях они выявили внутренние механизмы формирования выученной беспомощности. Впоследствии теория получила широкое применение для объяснения аналогичных процессов у людей и оказала значительное влияние на развитие психологической науки.

Выученная беспомощность — это не просто психологическое понятие, а комплексное состояние, затрагивающее когнитивные процессы, эмоциональные реакции, мотивацию и поведение.

С эмоциональной точки зрения выученная беспомощность сопровождается усилением негативных эмоций — подавленности, тревоги и отчаяния. Люди в этом состоянии склонны негативно оценивать себя и своё будущее, испытывая нехватку уверенности и оптимизма. Эти эмоции не только ухудшают текущее психическое состояние, но и могут способствовать развитию более серьёзных нарушений, таких как депрессия и тревожные расстройства [5].

На уровне поведения индивиды с выученной беспомощностью становятся более пассивными и склонными к отступлению, проявляют недостаточную активность при встрече с новыми вызовами и возможностями. Такая модель поведения препятствует личностному росту и развитию, а также негативно влияет на социальное функционирование — снижает трудовую эффективность и затрудняет межличностное взаимодействие.

На когнитивном уровне выученная беспомощность проявляется в ригидных, фиксированных мыслительных шаблонах, недостатке гибкости и творческого мышления. В долгосрочной перспективе это может привести к формированию негативных когнитивных установок, сомнениям в собственных способностях и искажённому восприятию реальности, при котором внимание акцентируется на трудностях, а возможные решения и внутрен-

ние ресурсы игнорируются. Такой негативный когнитивный уклон усиливает цикл выученной беспомощности, препятствуя восстановлению после неудач и формируя замкнутый круг самореализующегося предсказания.

На уровне мотивации основным проявлением является выраженное снижение стремления к достижению целей и активности. Испытывая многократные неудачи и неконтролируемые отрицательные исходы, индивид формирует низкие ожидания успеха и страх перед неудачей. Это психическое состояние подрывает внутреннюю мотивацию, затрудняя активное участие в деятельности и достижение целей. Даже при наличии реальных возможностей для успеха человек, переживающий выученную беспомощность, часто отказывается от попыток, опасаясь новой неудачи, погружаясь в состояние пассивности и демотивации.

Явление выученной беспомощности в межкультурных сравнениях

В обширной области кросс-культурной психологии феномен выученной беспомощности представляет собой многогранную призму, отражающую сложное разнообразие механизмов адаптации и реакций людей на неудачи в различных культурных контекстах. Это явление не только демонстрирует влияние культуры на психическое состояние индивида, но и предоставляет ценный материал для анализа эмоциональных, когнитивных и поведенческих моделей, характерных для разных народов.

Когда индивиды оказываются в новой культурной среде, их реакция на неудачи и разочарования может существенно варьироваться в зависимости от культурных факторов. Выученная беспомощность, первоначально описанная в психологии как состояние утраты мотивации и стремления к действию после многократных неудач, в кросс-культурной перспективе приобретает более глубокий и многомерный характер. Люди из разных культур, сталкиваясь с чувством беспомощности, демонстрируют различия в атрибутивных тенденциях, эмоциональной реакции, стратегиях преодоления и даже в оценке самого события.

1) Различия в атрибутивных моделях: когнитивные пути к выученной беспомощности под влиянием культуры

Одним из ключевых аспектов понимания выученной беспомощности в межкультурных сравнениях является различие в атрибутивных моделях. Люди из разных культур, сталкиваясь с успехами и неудачами, демонстрируют специфические атрибутивные склонности. Эти различия не только свидетельствуют о влиянии культуры на когнитивные процессы индивида, но и напрямую связаны с формированием и развитием выученной беспомощности [2].

Атрибуция — это процесс, посредством которого индивид объясняет причины событий и своих действий. В коллективистских культурах успех чаще приписывается коллективной работе, внешним условиям или поддержке со стороны окружающих, тогда как неудачи объясняются неблагоприятной средой, недостатком ресурсов или управляемыми внешними факторами. Такая атрибутивная модель способствует поддержанию самоуважения и социального единства, снижая риск возникновения чувства беспомощности.

В индивидуалистических культурах успех, напротив, воспринимается как результат личных способностей и усилий, а неудачи часто объясняются личной некомпетентностью или неблагоприятной судьбой — факторами, трудно поддающимися изменению. Это может способствовать формированию сомнений в собственных силах и увеличению вероятности развития выученной беспомощности.

Кроме того, различия в атрибуции проявляются и в способах реагирования на неудачи. В коллективистских культурах индивиды чаще ищут внешнюю поддержку и стремятся к совместному решению проблем, что способствует снижению чувства беспомощности и личностному развитию. В индивидуалистических культурах акцент на личной ответственности может усиливать чувство вины и самообвинение, что затрудняет обращение за помощью и способствует углублению состояния беспомощности.

Также следует отметить, что социальная поддержка в коллективистских культурах функционирует как своего рода «страховочная сеть», обеспечивая эмоциональное утешение, информационную помощь и материальные ресурсы. Различия в наличии и характере социальной поддержки между культурами оказывают существенное влияние на динамику выученной беспомощности.

2) Различия в социальных сетях поддержки: ослабление и усиление выученной беспомощности в кросс-культурном контексте

В межкультурных сравнениях социальные сети поддержки выступают важным ресурсом, способствующим преодолению стресса и жизненных трудностей [6]. Структура, функции и способы взаимодействия в таких сетях варьируются в разных культурах и могут прямо или косвенно влиять на психологическую реакцию индивида на неудачи, а также на его стратегии преодоления.

Структура социальных сетей поддержки

В коллективистских культурах социальные сети поддержки, как правило, отличаются большей плотностью и обширностью. Семья, друзья, соседи и члены сообщества формируют мощную систему, способную предло-

жить эмоциональную и практическую помощь, а также обмен информацией в трудные периоды. Эти тесные социальные связи не только уменьшают психологическое давление на индивида, но и обеспечивают разнообразные пути решения проблем, что снижает риск развития выученной беспомощности.

В противоположность этому, в индивидуалистических культурах социальные сети поддержки могут быть более разрозненными и ограниченными. Люди в большей степени полагаются на собственные усилия при преодолении трудностей, а их отношения с окружающими часто строятся на основе договорных или взаимовыгодных принципов. В ситуациях неудач индивид может ощущать изоляцию и нехватку необходимой эмоциональной или практической поддержки, что значительно повышает риск формирования выученной беспомощности.

Функции социальных сетей поддержки

Различия в функциях социальных сетей также играют важную роль в формировании реакции на неудачи. В коллективистских культурах социальные сети не только предоставляют эмоциональное утешение и материальную помощь, но и акцентируют коллективную ответственность за решение проблем. Такая ориентация способствует развитию чувства принадлежности и взаимной поддержки, стимулируя индивида к активному поиску путей выхода из сложных ситуаций и к личностному росту.

Напротив, в индивидуалистических культурах социальные сети чаще подчеркивают независимость и автономию личности. При столкновении с неудачами акцент делается на способности индивида самостоятельно регулировать свои эмоции и восстанавливаться. В условиях недостаточной социальной поддержки это может усилить чувство изолированности и беспомощности, затрудняя преодоление кризисных ситуаций.

3) Влияние образования и семейной среды: углублённое исследование культурных корней выученной беспомощности

В рамках кросс-культурных исследований образование и семейная среда рассматриваются как фундаментальные факторы, формирующие психологическую структуру и поведенческие модели индивида. Эти аспекты оказывают ключевое влияние на возникновение и развитие феномена выученной беспомощности. Их анализ позволяет раскрыть разнообразие содержания и методов образования в различных культурах, а также углубить понимание того, как особенности семейной структуры и модели взаимодействия между родителями и детьми влияют на способности индивида к психологической адаптации [8].

Образование и культурные различия

Культурные различия в системе образования проявляются как в её структуре, так и в ценностных ориентирах. В культурах, ориентированных на конкуренцию и индивидуальные достижения, образовательные системы часто связывают успех учащихся с их личными способностями. При таком подходе учащиеся, сталкиваясь с неудачами, склонны приписывать их своим недостаточным компетенциям, что повышает риск формирования выученной беспомощности.

В противоположность этому, в культурах, где акцент делается на сотрудничество и коллективные достижения, образовательные системы передают ценности взаимопомощи и общей ответственности. В таких условиях учащиеся учатся воспринимать неудачи как часть процесса роста, что способствует развитию устойчивости и снижению чувства беспомощности.

Разнообразие методов обучения также оказывает значительное влияние на психологическую адаптацию студентов. Например, эвристические методы, стимулирующие активное исследование и критическое мышление, способствуют укреплению чувства контроля и снижают риск развития беспомощности. В то же время традиционные методы, основанные на пассивном усвоении информации, могут подавлять инициативу и креативность учащихся, косвенно способствуя формированию беспомощных установок.

Семейная среда и её роль

Семейная среда, являясь основой личностного развития, играет важную роль в формировании устойчивости к выученной беспомощности. В коллективистских культурах семья служит не только источником эмоциональной поддержки, но и ключевым элементом социальной структуры. Родители в таких культурах активно поддерживают и направляют детей, способствуя развитию уверенности в себе и готовности к преодолению трудностей. Такая атмосфера укрепляет психологическую устойчивость и формирует у детей внутренние ресурсы для противостояния состояниям беспомощности.

В индивидуалистических культурах семейные отношения часто строятся на принципах независимости и автономии. Родители в таких семьях акцентируют внимание на воспитании самостоятельности и ответственности за собственные поступки. Хотя этот подход способствует развитию автономии, он может ослабить систему эмоциональной поддержки ребёнка в моменты неудач, что затрудняет процесс психологической адаптации и повышает риск формирования выученной беспомощности.

Заключение

Изучение феномена выученной беспомощности с кросс-культурной точки зрения позволяет глубже понять важную роль культурных факторов в его формировании и развитии. Индивиды из различных культур демонстрируют значительные различия в атрибутивных моделях, социальных сетях поддержки, а также в особенностях образова-

тельной и семейной среды. Эти различия в совокупности влияют на психологические механизмы возникновения выученной беспомощности, а также определяют реакции индивидов на неудачи и их стратегии преодоления трудностей. В связи с этим эффективное понимание и коррекция выученной беспомощности требуют учёта сложности и многообразия культурных влияний, избегая ограничений, накладываемых однокультурной перспективой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ван Цз., Гэ М. Исследование взаимосвязи между атрибуцией и психическим здоровьем студентов // Высшее образование в Цзянсу. 2005. № 3. С. 136.
2. Говен М., Монро Р.Л., Биби Х. Вопросы детей в кросс-культурной перспективе: исследование четырёх культур // Журнал кросс-культурной психологии. 2013. Т. 44, № 7. С. 1148–1165.
3. Гу В. Экспериментальное психологическое исследование «выученной беспомощности» у студентов // Психологическое здоровье учащихся начальных и средних школ. 2010. № 18. С. 2.
4. Е Х. Развитие мультикультурализма и кросс-культурной психологии // Прогресс в психологической науке. 2004. Т. 1. С. 144–151.
5. Казанцев В.Н., Стулина К.С. Методы коррекции профессионального выгорания: стратегии устойчивого благополучия // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2024. № 5 (94).
6. Ломас Т. К позитивной кросс-культурной лексикографии: обогащение эмоционального опыта через 216 «непереводимых» слов о благополучии // Журнал позитивной психологии. 2016. Т. 11, № 5. С. 546–558.
7. Лю Цз. Теоретическое исследование основ выученной беспомощности среди учащихся сельских среднепрофессиональных учебных заведений // Новый кампус: ежеквартальный журнал. 2017. № 8. С. 18.
8. Никассио П.М. Психосоциальная адаптация беженцев из Юго-Восточной Азии: обзор эмпирических данных и теоретических моделей // Журнал кросс-культурной психологии. 1985. Т. 16, № 2. С. 153–173.
9. Сунь Г. Выученная беспомощность и обучение методам биохимического тестирования // Профессиональное медицинское образование. 2011. Т. 29, № 18. С. 2.
10. Сюй Ю., Цзян Г. Обзор теории выученной беспомощности // 11-я Национальная научная конференция по психологии. 2024. С. 12–22.
11. Цзэн Ю. Исследование выученной беспомощности в обучении студентов профессиональных колледжей: диссертация. Университет науки и технологий Цзянси, 2011.
12. Чэнь Ю. Анализ и коррекция «выученной беспомощности» у студентов // Семинар по нравственному воспитанию в Пекине, Тяньцзине, Шанхае и Чунцине. 2011.

© Линь Ян (linyanyang@jsut.edu.cn).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»