

Психосемантический анализ представлений практикующих психологов об эффективности использования синтеза традиционных даосских и психологических практик для решения актуальных проблем личности

Научный руководитель – Гусев Евгений Иванович

Маликов Владислав Михайлович

Студент (бакалавр)

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

E-mail: vik_hunter@mail.ru

Мы можем констатировать значительно усилившиеся в наши дни в психологической науке в России, США и Европе интерес к даосизму и другим восточным психосоматическим практикам. «Показательно, что «Дао-дэ цзин» по количеству переводов на различные языки находится на втором месте после Библии» [3]. Наличие данной тенденции мы в первую очередь связываем с закономерной потребностью в динамичном развитии современной методологии науки на базе новых направлений и теорий в сфере психологии, когнитивистики и философии.

В современной цивилизации перед человеком актуализируются проблемы экологии, развития НТП и вытекающие отсюда новые проблемы: «европейский индивидуализм», «культ лидерства», потеря самоидентификации, нехватка времени и появление синдрома «хронической усталости». Мы убеждены, что возникает необходимость дополнения современных психологических методик психосоматическими даосскими практиками-техниками. Это позволит более рационально и эффективно решать современные психологические проблемы, возникающие в жизни жителя крупных городов. Даосские практики - это совокупная система принципов, упражнений и техник, направленных на использование внутренних сил и потенциала человека с целью совершенствования индивидуальной «природы» человека для достижения гармонии и психофизиологического благополучия личности. Как итог происходит целостное развитие человека на психологическом, физиологическом и духовном уровне. Даосские психосоматические практики могут помочь рассмотреть проявление специфики любых явлений максимально многосторонне, что позволит продуктивно и целостно изучить специфику проявления психических проблем и найти сферу их потенциального решения. «Такое философское принятие холистической картины мира, содержащееся в концепции Дао-пути, неизбежности чередования темных и светлых периодов в жизни, очень терапевтично, оно воспитывает выдержку и терпение, эмоциональную устойчивость к психотравмирующим событиям» [16]. Даосское понимание мира как взаимосвязанного и взаимодополняющего процесса отразилось в актуальных на сегодняшний день работах процессуально-ориентированной психологии А. Минделла и философии процесса А. Уайтхеда (Уайтхед, 1990; Минделл, 1998) [1, 7]. Среди современных авторов, к примеру, в своих недавних работах М. Латыпов интерпретировал такую составляющую «Дао», как «У-Вэй - принцип недеяния, невмешательства», а также сформулировал практические психотерапевтические упражнения и техники работы с «глубиной» посредством ещё одной даосской категории - «пустоты» [5]. Также стоит отметить и сильное влияние даосской мысли на развитие трансперсональной психологии и её методов. В общем и целом, нам видится весьма близкой и взаимодополняющей идея соединения психических и практических упражнений в культуре даосизма с психологической мыслью и деятельностью современных практикующих психологов. Так, принцип «естественности» в даосизме схож с идеями Уильяма Джеймса о «принятии» определённого

ряда явлений [17]. Сама концепция «Дао» как индивидуального пути коррелирует с идеями А. Маслоу касательно «самоактуализации» и индивидуальности становления каждого человека [11]. Даосизм, как и психология, акцентирует внимание на проблеме важности самопознания как центрального принципа в построении «content» (гармонии) в жизни, а также свидетельствует о важности принципа перманентного обучения, подчёркивая тем самым важность развивающей функции психики. Функциональная сущность «Дао» состоит в понимании и развитии целостности физического и психического в человеке, что подтверждает «принцип единства психического и физиологического» в психологии [8]. Дыхательные техники в структуре практики «Цигун» во многом пересекаются с идеями и спецификой «холотропного дыхания», а техника «Коан» по своей структуре близка к важности «инсайта» в психоанализе. Интерпретация даосской мысли касательно сновидений как формы перехода сознания в бессознательное по своей сущности коррелируют с идеями психоанализа.

Было проведено эмпирическое исследование на основе психосемантической методики, нацеленное на выявление представлений об эффективности и возможности применения синтеза даосских и психологических практик для решения актуальных психологических проблем человека, живущего в большом городе. В исследовании приняло участие 20 преподавателей Смоленского государственного университета, которые также являются практикующими психологами. Рабочей гипотезой исследования стало предположение о том, что практикующие психологи не владеют достаточной информацией для внедрения даосских практик в консультирование, но при некотором ознакомлении с ними видят возможным и эффективным использование синтеза традиционных даосских и психологических практик в решении современных психологических проблем личности. Для получения эмпирических данных мы использовали авторскую анкету-опросник, состоящую из трёх блоков и двух этапов. В результате первого этапа исследования, который представлял собой тестовую анкету-опросник из 10 вопросов о понимании и знании основных методов, техник и принципов даосских практик, мы получили среднее арифметическое число, отображающее «уровень просвещения» респондентов по всему блоку, равное 4,1 баллам из 10 возможных. Исходя из полученного результата был сделан вывод о недостаточном уровне просвещения в данной тематике и было принято решение о предъявлении ознакомительного материала для реципиентов в виде текстовых и наглядных пособий, в которых были интерпретированы основные категории и практики, использованные в первом опроснике. Второй этап исследования представлял собой 7 вопросов о возможном синтезе даосских и психологических практик. Для проверки статистической гипотезы мы использовали критерий χ^2 . В результате по первому вопросу, касающемуся схожести «Дао как идеи индивидуального пути» и идеи «самоактуализации» А. Маслоу, были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ($p < 0,05$). По второму вопросу о потенциальном синтезе «дыхательных практик «Цигун» и «холотропного дыхания» были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ($p < 0,05$). В третьем вопросе, касающемся оценки схожести идей «практик принятия» Уильяма Джеймса и практики «естественности» в даосизме, никаких существенных различий не выявлено ($p > 0,05$). Четвёртый вопрос об оценке синтеза практики «Коан» и психоанализа, а также пятый вопрос о возможности качественно дополнить психологическую деятельность практикой «У-Вэй» и вытекающей из неё концепцией «пустоты» получили одинаковое количество баллов, в результате чего были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ($p < 0,05$). Третий блок состоял из 6 вопросов, в четырёх из которых мы просили реципиентов оценить степень эффективности применения (по их мнению) данных синтезов практик применительно к поставленным нами проблемам перед личностью в начале научной работы. В результате исследования во всех четырёх вопросах

были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ($p < 0,05$). В качестве последнего вопроса было предложено оценить потенциальную интеграцию данного синтеза практик в свою психологическую деятельность от 1 до 10, где 1 - интеграция бессмысленна, 10 - интеграция очень эффективна. Среднее значение оценок по вопросу составило - 7,9 баллов.

В ходе проведенного исследования наша гипотеза получила подтверждение, а именно: практикующие психологи СмолГУ не владеют достаточной информацией для внедрения даосских практик в консультирование, но считают перспективным использование в своей работе синтеза даосских практик и видят в этом психологическую эффективность для решения актуальных проблем современной личности

Источники и литература

- 1) 1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1989.
- 2) 2. Алексанян А.Г. Даосизм // История Китая с древнейших времен до начала XXI века. Том 2. Эпоха Чжаньго, Цинь и Хань (V век до н.э. – III в. н.э.) / Под ред. Переломова Л.С. М.: Наука, Восточная литература, 2016.
- 3) 3. Бондаренко Г.В. Даосская концепция проявленного ДАО: философско-методологический анализ. Дисс. канд. философ. наук. Уфа, 2004.
- 4) 4. Кобзев А.И. Даосизм // Духовная культура Китая / Под ред. М.Л. Титаренко, А.И. Кобзева, А.Е. Лукьянова. Том 1. Философия. М.: Восточная литература, 2006.
- 5) 5. Латыпов М. Чему не учат на психфаке: как реально помогать людям. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
- 6) 6. Обитель милосердия. Искусство тибетского буддизма / Каталог выставки. СПб: Изд-во Гос. Эрмитажа, 2015.
- 7) 7. Психологические аспекты буддизма / Под ред. Н.В. Абаева. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1991.
- 8) 8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2002.
- 9) 9. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. СПб: Алетейя, 1999.
- 10) 10. Хуайнаньцзы. Философы из Хуайнани / Пер. с кит., вступит. ст. и примечания Л.Е. Померанцевой. М.: Наука, Восточная литература, 2016.
- 11) 11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Гуманистическая теория личности Абрахама Маслоу. СПб: Питер Пресс, 1997
- 12) 12. Энциклопедия эпистемологии и философии науки / Под ред. Касавина И.Т., Лексторского В.А., Карпенко А.С. и др. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2009.
- 13) 13. Юнг К.Г. Избранные труды по аналитической психологии. Цюрих, 1939.
- 14) 14. Анатолий А. Истина Дао: Даосизм для Запада: <https://www.rulit.me/books/istina-da-daosizm-dlya-zapada-read-370200-1.html>.
- 15) 15. Капра Ф. Дао физики: <https://e-libra.ru/read/91903-dao-fiziki.html>.
- 16) 16. Козлов В.В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том 1. Мировой трансперсональный проект: <https://psy.wikireading.ru/3106>.
- 17) 17. James W. Psychology: The Briefer Course. New York: Harper & Row, 1961.