Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный лингвистический университет»

Факультет французского языка Кафедра психологии и педагогической антропологии

Курсовая работа по психологии на тему:

Феномен Тульпы и работа с ним в учебном процессе

Содержание

Введение

. Что такое Тульпа?

.1 Определение

.2 Отульповодах

.3 Коротко о создании Тульпы или что говорится в гайдах

.4 Тульповоды не больны

. Применение Тульп в процессе обучения

.1 Взаимопонимание между учителем и учеником

.2 Мотивация ученика

.3 Развитие социальных навыков ученика

.4 Развитие творческой мысли ученика

.5 Усвоение материала учеником

.6 С какими людьми таким образом лучше всего работать

Выводы

Библиография

Введение

Зародившись давным-давно на различных форумах и сайтах в интернете, феномен Тульпы становится всё более и более распространённым. В мире каждый день становится всё больше тульповодов. Каждый день создаётся всё больше руководств по созданию Тульпы и всё больше статей, посвящённых Тульпам и тульповодам. Каждый год проводится всё больше исследований, связанных с этим феноменом. К сожалению, на русском языке материала мало. Этот факт стал одной из причин выбора темы моей курсовой работы. Мне хочется обогатить русскоязычную среду изучения феномена Тульпы, взглянув на него с необычной точки зрения, а именно с точки зрения связи с обучением человека (будь то ученик или студент). Аналогов такой идеи я не встречала ни среди работ на русском языке, ни в зарубежных источниках.

Теория, на которой основывается тульповодство, сложнее, чем кажется. Это вторая причина, по которой я решила писать курсовую работу именно по этой тематике. В конце концов, среди моих знакомых часто встречаются либо тульповоды, либо люди, знающие о том, что такое Тульпа, а сама я на практике хорошо знакома с этим феноменом, но не имею серьёзной теоретической базы, которой обладают некоторые из моих знакомых. Отсюда вытекает третья причина, почему я решила писать курсовую работу про Тульпы. Мне хотелось лучше разобраться в этом феномене, расширить свои знания о нём, изучить все возможности Тульп и найти им применение на практике.

Переходим к последней причине выбора темы курсовой работы. Если люди, для которых тульповодство - это нечто чуждое и неправильное, поймут, насколько Тульпы могут быть полезны, они начнут понимать, что в Тульпах нет ничего, чего бы можно было стесняться. А если Тульпы перестанут считаться в обществе чем-то, что нужно скрывать, это в целом положительно скажется на человечестве и сделает жизнь многих людей комфортнее.

Часть материала, использованного для анализа, взята с зарубежных англоязычных ресурсов. Перевод выполнен мной лично. В поиске материала мне помогал один из тульповодов.

Что такое Тульпа?

.1 Определение

Тульпа - понятие малоизученное, и одного чёткого определения нет. Существует множество точек зрения и мнений, но всё же чаще всего люди опираются на следующее определение данного явления, зарегистрированного в английскойwikiпо Тульпам. Приведённое далее определение - это перевод на русский оригинала.

Тульпа - это отдельное сознание, работающее параллельно с сознанием своего создателя, обладающее самосознанием, которое может думать, обладает собственной волей, памятью и имеет понимание об этом. Тульпынезависимы от сознания творца (далее хоста), но разделяет с ним одно тело и иногда некоторые части ума. Личность Тульпы- это продукт неосознанного мышления хоста, а также сознательно выбранных им качеств личности, и появляющегося самосознания Тульпы. Оно развивается в результате диалога и взаимодействия с Тульпой, где под взаимодействием может заключаться множество всего. Тульпа имеет своё собственное сознание и не является олицетворением подсознания хоста. Тульпа мыслит самостоятельнои имеет свои собственные принципы при принятии решений, а также в своих предпочтениях, взглядах и вкусах. Всё это может отличаться от собственных взглядов, предпочтений и вкусов хоста и не важно, насколько схожими илинет они могут быть. Она способна говорить и функционировать самостоятельно[1, 6].

Стоит затронуть и историю происхождения термина. Термин берёт начало в тибетских буддистских практиках. Под Тульпойподразумевалось некое разумное либо наделённое сознанием существо, порождённое в результате концентрации мысли. Основываясь на этих практиках и различных видах визуализации и медитации современные тульповоды «форсят» (т.е. представляют, воображают, наделяют сознанием и так далее) компаньонов, способных мыслить (их и называют Тульпами). Эти существа обладают своими взглядами, мировоззрением и персональными чертами характера. Чаще всего Тульпы приобретают человеческую форму. В основном эти существа гендерфлюидны, нейтрального гендера или безразличны к тому, какого они гендера. В последнее время всё чаще встречаются Тульпы, имеющие нечеловеческую форму. Такая тенденция вызвана влиянием фантастических произведений и присутствием в них разных рас и разных существ в целом [2].

Также если почитать рассказы тульповодов, можно встретить истории о Тульпах-предметах. Например, один из тульповодов создал себе Тульпу-плеер.

Среди самих тульповодов распространены две точки зрения: психологическая и метафизическая. Для тех, кто придерживается первой точки зрения, объяснение заключается в нейробиологии. Они понимаютТульпы как ментальные конструкты, достигнувшие обладания сознанием. Приверженцы метафизики утверждают, что Тульпы - это агенты сверхъестественного происхождения и чьё существование находится за пределами разума хоста. Периодически эти агенты взаимодействуют с хостами. В исследовании, проведённом профессором Вессьером (в котором приняли участие 166 тульповодов из 17 стран) 76,5% придерживались психологического объяснения, 8,5% - метафизического и 14% опрошенных дали другие объяснения (например, сочетание психологического и метафизического подходов к пониманию феномена) [2].

Ко всему прочему хочу добавить свою точку зрения.Исходя из своего опыта, я считаю, что Тульпа хоть и самостоятельна, но не в полном смысле этого слова. Она не является олицетворением подсознания, но связана с ним и может представлять некоторые его аспекты. Связь с подсознанием объясняет многие способности Тульп (к примеру, вызывать из памяти давние вспоминания), о которых речь пойдёт ниже. Хост может как контролировать Тульпу, так и позволить ей вести себя самостоятельно. Но даже в последнем случае её поступки будут основаны на подсознании хоста, и на самом деле хосту только кажется, что Тульпа абсолютно самостоятельна.

.2 О тульповодах

Опять же обращаясь к статье профессора Вессьера, можно по его исследованиям судить о том, кто такие тульповоды.

Во-первых, сколько лет тульповодам? Возраст варьируется от 14 до 34 лет, но в основном к тульповодству склонны люди от 19 до 23 лет. Во-вторых, каково половое соотношение? Мужской пол - 75%, женский - 25%, причём 10% опрошенных идентифицируют себя гендерфлюидами. Гендерфлюид - гендерная идентичность, отличная от мужской и женской. Гендерфлюиды идентифицируют себя как цис-гендеры, транс-гендеры, агендеры или бигендеры в зависимости от ситуации, времени или каких-либо других признаков. У гендерфлюидных тульповодов Тульпы также имели нестандартные гендеры.

Среднестатистическийтульповод принадлежит к среднему рабочему классу, европеоидной расе. Лишь двое человек из числа опрошенных оказались афро-американцами. Четверо были азиатами, четверо наполовину азиатами и один на четверть азиат. Остальные же представляли «белых» либо сочетание евро-американских корней (ирландцы, немцы, русские и т.д.). Один человек назвал себя сибиряком.

Большинство тульповодов учатся в высших учебных заведениях, но при этом около трети имеют полную рабочую занятость. Чаще всего тульповоды встречаются в области программирования.

Ниже представлены карта и график, показывающие, что по большей части тульповоды располагаются в городских частях США, Канады, Великобритании, Австралии, западной Европы и России.



Рис. 1 Географическое местоположение тульповодов на 2015 год



Рис. 2. Количественное соотношение тульповодов в разных странах на 2015 год (справа налево: США, Великобритания, Сингапур, Россия, Польша, Филиппины, Нидерланды, Литва, Казахстан, Италия, Германия, Финляндия, Канада, Бразилия, Австрия, Австралия, Аргентина)

Как же тульповоды взаимодействуют друг с другом? Пока что данную тему не принято обсуждать публично, поэтому общение обычно проходит в интернете. Популярнее всего в этом плане сайт reddit.com. Также часто тульпы обсуждают на таких ресурсах как 4chan, IRC, Tumblr.

Иногда некоторые группы тульповодов собираются где-нибудь вместе вне киберпространства. Часто такие встречи происходят, например, в Москве и Омске.

В обществе тульповодов преобладают английский и русский языки.

Сколько в мире тульповодов? На ресурсе reddit насчитывается более 6000 участников, из которых 200 активные. В русской социальной сети «вконтакте» участников посвящённым тульпам сообществ примерно столько же, но активных пользователей меньше. Есть тульповоды, не обращающиеся к теории и/или не общающиеся в интернете. Точное количество тульповодов пока что назвать невозможно.

.3 Коротко о создании Тульпы или о чём говорится в гайдах

Прежде чем начать говорить о самом создании Тульп, необходимо объяснить, зачем вообще люди создают их. На самом деле, у каждого свои причины. Кто-то хочет лучше узнать себя, кто-то хочет воодушевиться, кто-то создаёт их для изучения психологических процессов, кому-то просто нужен очень близкий друг, а кто-то хочет попробовать зайти за границы реальности.

Самая частая причина - это узы. Обычно у хостов очень близкие и тесные отношения сих Тульпами. А почему не быть? Зачастую связь между создателем и Тульпой невероятно сильная, потому что Тульпа очень хорошо знает своего хоста, полностью его понимают и доверяют ему. Всё это благодаря тому, что разделяют с хостом один разум. Какими бы ни были воспоминания и мысли творца, Тульпа всегда поймёт, почему он поступил так или иначе.

Будучи частью разума хоста, тульпа может помочь контролировать психологические процессы. К примеру, сдержать ярость, помочь сконцентрироваться на чём-то или избавить от ночных кошмаров. Возможности Тульп невероятно велики, и мы ещё к ним вернёмся.

Теперь перейдём непосредственно к созданию тульпы. Кто-то создаёт Тульпы без проблем, у других же возникают трудности. Для последних и существуют гайды. Гайд - это что-то вроде инструкции и описания методики по созданию Тульпы. Многие пользуются помощью гайдов при создании.

Обычно в гайдах рассказывается, как начать представлять Тульпу, как подобрать ей голос, как заговорить, каким деталям уделить внимание. Часто советуют вести тетради с описанием характера Тульпы, её действий, мыслей, внешнего вида и прочего.

Также советуют создавать вондерленды (необязательно, но можно). Вондерленды (или просто вондеры) - это места обитания Тульп. Воображаемое место, где и хосту, и Тульпе хорошо, и где они могут проводить время вместе.

В одном из лучших гайдов (если не лучшем), имеется не только инструкция, но и различные примечания по типу пояснений, предупреждений, разбора ошибок и заблуждений. Так пишет сам автор гайда: «Итак, чем же этот гайд отличается от десятков других? Я постарался избавить его от всех стереотипных заблуждений, которые тормозят сам процесс форсинга. Согласитесь, что тульповодство вещь целиком и полностью зависящая от ваших убеждений и мировоззрения. Нет никакой технической литературы по этому поводу, откуда мы могли бы взять точную информацию, нету академиков, защищающих диссертации на тех.процессе форсинга. Все основано только на наблюдениях и опыте предшественников. Но что, если этот опыт не совсем верен? Что, если некоторые общепринятые нормы ошибочны? Именно по этой причине я пишу этот гайд, в надежде «помочь хотя бы некоторым из вас сбросить оковы заблуждений»[3]. И в гайде, как и в разделе частых вопросов сайта, всё действительно понятно и доступно объяснено: какие ошибки могут быть, с чего стоит начать, каким форсинг бывает и так далее.

Помимо этого, на сайте предоставлены краткие обзоры других гайдов, каждый из которых имеет своё предназначение. Например, есть гайд для быстрой визуализации, гайд с терминологией и подробными разъяснениями (благодаря ему я поняла многие ошибки, совершённые в прошлом, потому что создавала Тульп, даже не зная, что это за понятие), гайд для любящих рисовать, гайд с подробным описанием создания вондерленда и так далее. В общем, для каждого что-то найдётся.

.4 Тульповоды не больны

Многие, узнав о таком феномене как Тульпа, начинают задаваться вопросом: «А не болеют ли эти люди чем-нибудь серьёзным и не пора ли их лечить?» Ответ очень простой и очевидный: нет. Тульповодство не имеет ничего общего с психическими заболеваниями, и сейчас мы разберёмся, почему.

Всё тот же канадский профессор Вессьер говорит, что тульповодство не имеет к психозу никакого отношения. Те, кто страдает психозом, признаны социально ненормальными по разумным причинам. У них наблюдаются когнитивные расстройства личности, нарушения психики и высокий уровень социальной несовместимости и личностный (социальный) упадок. К тульповодам ничего из перечисленного не относится. Они чувствуют себя счастливыми, преодолевают имевшиеся ранее тревожность, фобии, одиночество, депрессии и даже селф-харм. На самом деле, Тульп можно использовать, чтобы улучшать своё душевное состояние и бороться с психологическими проблемами. Тульповоды, которых очень любят обзывать «шизофрениками», испытывают гораздо меньше страхов и гораздо меньше прибегают к насилию, чем «нормальные» люди, отрицательно относящиеся к Тульпам. Исследования показали, что чем больше люди работали сосвоими Тульпами, тем лучше становилось их состояние. Возможно, их стоит использовать как терапию.

Русский сайт по тульповодству так же доказывает, что к психическим заболевавниям Тульпы не имеют никакого отношения. Цитата: «Совершенно не правда. Диссоциативное Расстройство Личности (раздвоение личности) похоже на тульповодство лишь отдаленно, и имеет серьезные различия в ключевых точках. Например, при ДРЛ личности человека не знают друг о друге - во время бодрствования одной вторая спит, и для неё это время будет выглядеть как провал в памяти. Вызывается подобное состояние сильнейшими стрессами, насилием, и прочими экстремальными происшествиями, но никак уж не монотонным общением с воображаемым другом. Шизофрения же, вопреки мнению большинства несведущих людей, имеет совершенно другие признаки и симптомы, и, как правило, выражается расстройством мышления. Причинами же ей служат в основном органические повреждения и нарушения гормонального фона»[3].

тульпа обучение творческий

2. Применение Тульп в процессе обучения

.1 Взаимопонимание между учителем и учеником

Психологический аспект немаловажен в работе преподавателя. Не важно, будет ли сам преподаватель применять этот метод или психолог учебного заведения, у которого можно будет узнать результаты.

Тульпасвязана с подсознанием человека. Значит, если у ученика или студента имеются Тульпы или же если подтолкнуть его к созданию таковой, можно узнать человека лучше из разговоров о Тульпах, из взаимодействий ученика или студента с Тульпой. Таким образом, можно будет понять, как его обучать эффективнее всего, чего от него ожидать и как он видит мир. Конечно же, лучше и удобнее всего эту методику использовать репетиторам, занимающимся индивидуально с каждым из своих учеников, но иногда бывает возможность поработать в этом направлении с учениками в школе. В самых редких случаях, если преподаватель достаточно близок со своими студентами, с кем-то из них это тоже может сработать. Ну, и сами студенты могут применять техники без подачи преподавателя.

При повышенном понимании хода мыслей ученика или студента, доносить до него материал получится гораздо легче, быстрее и понятнее для самого ученика или студента. Если же студент использует техники самостоятельно, он во облегчит себе обучение.

.2 Мотивация ученика

Не раз было доказано, что тульповоды гораздо более мотивированны, чем другие люди. Если у кого-то из учеников имеется Тульпа, можно намекнуть, чтобы её использовал ученик при учёбе. Если преподаватель находится в хороших с учеником отношениях, он может ещё и подсказать, как это сделать лучше.

Сработать может по-разному, но в основном людей мотивирует полное понимание их Тульп проблем, а совместный поиск решения ускоряет процесс восприятия, предмет в свою очередь перестаёт казаться невероятно сложным и даже начинает заинтересовывать, а с мотивацией и понимать материал становится проще и быстрее. К тому же, тульпы делают нас увереннее. Тульпа развивает в людях уверенность в себе. Да и попросту с таким близким существом как Тульпа чем угодно заниматься будет в радость. Некоторые начинают соревноваться со своей Тульпой или просто вместе заниматься, а иногда придумывают невероятные способы учёбы.

.3 Развитие социальных навыков ученика

Как показывают исследования, общение с Тульпами может в дальнейшем помочь в общении с другими людьми и улучшить социальные навыки. Как было указано ранее, Тульпы помогают контролировать психическое состояние (например, сдерживать негативные эмоции типа гнева), что немаловажно при общении. К тому же, если тульповод практикует свитчинг (обмен с Тульпой телами, если в двух словах), ему легче представить, что чувствует другой человек, легче проявлять эмпатию и сопереживание. Часто тульповоды становятся даже успешнее в социальном плане, чем люди, никогда не имевшие Тульп, но считавшиеся когда-то лидерами коллектива. В итоге, ученик-тульповод со временем начинает с большей охотой участвовать в командной работе и взаимодействует с коллективом в целом. Он же может повести за собой остальных, тем самым повлияв не только на самого себя, но и на окружающих.

.4 Развитие творческой мысли ученика

Как было сказано ранее, тульповодство подразумевает проработку образа до мельчайших деталей. Начиная внешностью и заканчивая мелкими деталями характера и созданием вондерленда. Само представление Тульпы и каких - ибо ощущений невероятно развивает воображение. Тульповоды зачастую придумывают какие-то истории со своими Тульпами, представляют их действия, повадки. Всё это не может не развивать творческий потенциал человека. В результате, человек начинает творчески и нестандартно мыслить, что помогает ему решать проблемы и задания на учёбе эффективнее, по-новому и быстрее, снова подавая пример остальным. Тульпа имеет доступ к подсознанию, а значит, может подавать идеи и мысли, до которых человек, не имеющий Тульпы, никогда не додумается, додумается поздно или только в определённом состоянии. Тульпы почти всегда дают хосту раскрыть весь свой потенциал.

У тульповода всегда будет какая-то идея, всегда будет что сказать и почти всегда будет способ, как решить какую-либо проблему.

.5 Усвоение материала учеником

Как было сказано выше, Тульпы связаны с подсознанием и с воспоминанием. А значит, при должной работе материал будет не только запоминаться и усваиваться быстрее, но и вспоминать что-то будет гораздо легче, если обучить Тульпу работе с воспоминаниями. К тому же, когда что-то запоминается на подсознательном уровне, оно само всплывает в нужный момент и хранится в памяти довольно долго, что и требуется от процесса обучения.

.6 С какими людьми стоит работать таким образом

Конечно же, в первую очередь с теми, у кого уже есть Тульпа. Во-вторых, с одинокими людьми. Тульпы таким людям позволяют чувствовать себя увереннее и смелее. В-третьих, людям, часто находящимся в стрессовом состоянии, не помешало бы иметь Тульпу, так как она может снимать напряжение, успокаивать и помогать мыслить здраво, не давая полностью отдаться власти эмоций. Тульпы помогают хостам сохранять уравновешенность и определённый настрой, который хосту необходим.

Благодаря Тульпам многие люди полностью раскрывают свой потенциал. При возможности такую терапию лучше проводить репетиторам с индивидуальными учениками. Возможно, в будущем обладателям Тульп не нужно будет стесняться своего увлечения, и с ними можно будет полноценно работать. В целом, есть надежды на применение Тульп в психотерапии.

Выводы

1. Тульпа - часть нашего разума, имеющая свою личность и действующая самостоятельно, но при этом связанная с подсознанием.

2. Тульповодстворапространено во многих странах мира и становится всё популярнее.

. Тульповодство не имеет ничего общего с психическими заболеваниями, это лишь возможность познать себя, свой разум, своё подсознание и стать лучше, развивая те или иные стороны.

. Тульпы могут быть полезны в разных сферах, в том числе как психотерапия и в сфере обучения.

. Тульпы раскрывают потенциал хоста и помогают ему справляться с ежедневными проблемами.

. Тульпы ускоряют развитие своего хоста.

. Тульпымогут мотивировать, вдохновлять и воодушевлять хоста.

. Тульпы могут помогать в социализации хоста.

Библиография

1. английская интернет-энциклопедия, посвящённая тульпам и тульповодству

2. TalkingtoTulpas: Sentient Imaginary Friends, the Social Mind, and implications for Culture and Cognition Research; Samuel Veissière, PhD; Division of Social and Transcultural Psychiatry, McGill University; статья, посвящённая исследованию феномена, антрополога и профессора канадского университета Макгилл

3. русский ресурс для желающих узнать о тульповодстве с одним из лучших гайдов по созданию тульпы

. один из подробных источников для тех, кто хочет узнать о Тульпах и тульповодстве

. статья тульповода, доказывающая, что тульповоду необязательно быть замкнутым или находиться в отчаянии, чтобы начать заниматься тульповодством

. русская энциклопедия о тульпах