

Секция «Тенденции прикладных исследований психологии личности»

Программа исследования психологических границ и нервно-психического напряжения личности

Ерохина Маргарита Георгиевна

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: margarita-pivina@yandex.ru

«Программа исследования психологических границ и нервно-психического напряжения личности»

Ерохина Маргарита Георгиевна

Студентка магистратуры кафедры психологии и педагогики

Ульяновский Государственный Университет

Факультет Гуманитарных наук и социальных технологий

Кафедра психологии и педагогики

Россия, город Ульяновск

e-mail:margarita-pivina@yandex.ru

Актуальность темы исследования: обусловлена тем, что выстраивание психологических границ становится актуальным навыком в условиях, когда общественные нормы и личные ожидания могут вторгаться в жизнь человека, вызывая стресс и тревогу. Понимание и защита своих границ позволяет не только предотвратить эмоциональное выгорание, но и способствует развитию уверенности в себе и способности противостоять внешним негативным влияниям. Личное пространство, будь то физическое, эмоциональное или умственное, требует активного и сознательного управления.

Исследование этой темы позволит глубже понять механизмы поддержания психического здоровья через личные границы и разработать практические рекомендации для их укрепления. Сохранение психологического здоровья и жизнестойкости становится возможным через осознанное выстраивание границ, подчеркивая важность этого аспекта в психологии современности.

Научные труды ученых, включая З. Фрейда, К. Юнга, Н. Брауна, Э. Хартмана, К. Левина, Ф. Перлза, В. А. Петровского, Т. Д. Марковицкую, Л. С. Выготского, А. Ш. Тхвостова и других, исследовали влияние психологических границ на формирование личности. Среди ведущих исследований современного времени значительную роль сыграли ученые: С. К. Нартовой-Бочавер, Е. О. Шамшиковой, Т. С. Леви и других [1].

Вопрос о том, как психологические границы сказываются на эмоциональной гармонии, несмотря на достигнутый прогресс, по-прежнему содержит множество неразрешенных проблем и требует дополнительного тщательного изучения. При анализе существующих исследований и литературы по данной тематике необходимо стремиться к дальнейшему развитию представлений о психологическом благополучии и способствовать расширению его осмыслиения.

Объектом исследования являются психологические границы личности.

Предметом исследования является взаимосвязь психологических границ и нервно-психического напряжения личности

Основная цель исследования заключается в анализе различных аспектов психологических границ и теоретическом исследовании нервно-психического напряжения личности.

Задачи исследования:

- На теоретическом уровне рассмотреть понятие «психологических границ» и «психологическое состояние человека»;

- Проанализировать влияние осознания психологических границ на гармоничное развитие личности;
- Осветить современное состояние вопроса изучения психологических границ во взаимосвязи с нервно-психическим напряжением личности;
- Обосновать инструментарий для эмпирического исследования.

Научная Гипотеза исследования заключается в предположении о взаимосвязи психологических границ и нервно-психического напряжения личности.

Методы исследования:

1. Общетеоретические методы: теоретический анализ научных источников по проблеме психологических границ и нервно-психического напряжения личности.
2. Методики, которые можно применить для исследования по теме: методика «Психологическая граница личности» Э. Хартманна; методика «Суверенность психологического пространства» (С. К. Нартова-Бочавер) [2], «Шкала нервно-психического напряжения» (опросник НПН) Т. А. Немчина.
3. Математические методы. Математическая обработка данных с использованием программ, для обеспечения достоверности и надежности полученных результатов.

Практическая значимость исследования. Полученные в исследовании данные могут быть использованы как основа для создания диагностических методик, коррекционно-развивающих и психотерапевтических программ по работе с проявлением и контролем за агрессией. Практическая реализация настоящего исследования может быть связана и с методической работой специалистов сферы психологической помощи для оказания содействия в сложных жизненных ситуациях.

Источники и литература

- 1) 1. Леви Т. С. Методика диагностики психологической границы личности // Вопросы психологии. 2013. № 1.
- 2) 2. Нартова-Бочавер, С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – № 6.

Иллюстрации



Рис. : схема исследования