

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы,  
направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»  
психолого-педагогического факультета  
Забировой Евгении Алексеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.А. Власова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2023**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В ситуациях, когда политическое и экономическое состояние развития общества достаточно подвижно и изменчиво, где поток информации предоставляет своевременную информацию обо всех его положительных, а часто и отрицательных тенденциях, психологическая наука все больше фокусируется на благополучии каждого индивида.

В нашем исследовании психологическое благополучие рассматривается как интегральное образование, отражающее удовлетворенность и смысловую наполненность жизни, принятие себя и окружающего мира, стремление к самореализации, общительность и автономию, так как оно является наиболее точным и обширным.

Подростковый период является важным периодом в становлении и развитии личности, который определяется тем, что в жизни подростка резко меняется не только отношение к окружающему миру, но и его отношение к себе.

В подростковом возрасте происходит обращение к самому себе через собственные установки, происходит обращение к собственным личным устоям.

На каждой стадии развития существует уникальное сочетание характеристик, которые определяют психологическое благополучие человека. В подростковом возрасте психологическое благополучие индивида в большей степени функционирует как психологический ресурс, позволяющий наиболее полно и творчески раскрыть и реализовать личностный потенциал как необходимое условие самореализации.

Темперамент – биологическая основа, на которой формируется личность как социальное существо, который отражает, в основном, динамические аспекты поведения преимущественно врожденного характера. Особенности характера являются важным условием, которое необходимо

учитывать при индивидуальном подходе к воспитанию, обучению и всестороннему развитию его способностей.

На психологическое благополучие подростков оказывает большое влияние его тип темперамента, следовательно, очень важно выявить отсутствие или наличие взаимосвязей между данными характеристиками.

Обращение к проблеме взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте обусловлено той ролью, которую они играют в процессе развития личности подростков.

Подростки, которые ожидают более положительных результатов в своей образовательной деятельности и имеют более высокие личностные стандарты, также демонстрируют более высокую жизненную удовлетворенность.

В современной российской психологии нет общепринятого понятия «психологическое благополучие личности». Хотя этот термин широко используется в научной литературе, единого значения не существует.

Актуальность выбранной темы исследования обуславливается недостаточной изученностью психологического благополучия с точки зрения способности к волевому саморегулированию и оцениванию своих возможностей в зависимости от типов темперамента в подростковом возрасте.

Подростковый возраст – это время выстраивания новых отношений с внешним миром и с самим собой. В то же время быстрое увеличение количества и разнообразия рисков, содержащихся в социальной среде, означает период уязвимости к влиянию внешних факторов. Подросток часто обнаруживает, что к его способности противостоять различным негативным воздействиям, угрожающим его субъективному благополучию, предъявляются повышенные требования.

Таким образом, выявление соотношения психологического благополучия и темперамента в подростковом возрасте представляет

значительный научный интерес и определяет актуальность выбранной темы исследования.

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** темперамент и психологическое благополучие.

**Предмет исследования:** взаимосвязь темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

**Задачами исследования** являются:

1. Изучить понятие «темперамент».
2. Представить характеристику подросткового возраста.
3. Проанализировать психологическое благополучие с точки зрения интегративной характеристики потенциала развития подростков.
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

**Методы исследования:**

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Тестирование.
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- VI. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

В исследовании были использованы следующие **методики:**

1. Шкала психологического благополучия (К. Рифф) (адапт. Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко).
2. Личностный опросник Г. Айзенка.

**Теоретико-методологической базой исследования** послужили концепции:

- психологического благополучия М. Аргайл, Н. Бредбёрн, Э. Динера,

М. Селигман, К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова;

– темперамента И. П. Павлова, Б. М. Теплова, В. М. Русалова, Я. Стреляу, Г. Айзенка, Дж. Гилфорда и др.;

– развития подростка Л. С. Выготского, И. Ю. Кулагиной, Э. Шпрангера. Т. В. Драгуновой и др.

**Теоретическая значимость** работы состоит в анализе и обобщении теоретического материала по выбранной проблематике.

**База исследования:** Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Соцземледельский Балашовского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 22 подростка 8-9-х классов.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что результаты проведенного нами исследования могут быть использованы в практической деятельности педагога-психолога.

**Структура и объём бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Объем бакалаврской работы составляет 60 страницы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

**В первой главе** нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятия «темперамент», дана характеристика подростковому возрасту, рассмотрено психологическое благополучие как интегративная характеристика потенциала развития подростков.

Рассмотрев теоретические основы проблемы взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте, мы раскрыли понятие темперамента и подходы к психологическому благополучию в подростковом возрасте.

Анализируя теоретический аспект проблем исследования, нами

сделаны следующие выводы.

Природа проявляется в действиях, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним фиксированным признакам можно в какой-то степени судить о некоторых свойствах темперамента.

Осмысленно, темперамент определяет, с одной стороны, силу и динамику поведения человека, с другой – силу и скорость его эмоциональной реакции, которая требует собственной осторожности, поскольку эмоциональная составляющая является неотъемлемой частью субъективного благополучия.

Особенности темперамента не приносят разных красок в активность, потому что они устанавливают ограничения, защищая организм от чрезвычайно больших или, наоборот, чрезвычайно малых затрат энергии. В первом случае существованию человеческого организма будет угрожать сильное ухудшение, а во втором – слабое, пассивное усвоение субъектом объективного мира. Такова адаптивная, приспособляющая роль природы в рамках этого подхода.

В последние годы проблема психологического благополучия все чаще попадает в поле зрения как зарубежных, так и отечественных психологов (Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, А. Ватерман, Р. М. Шамянов и др.).

Психологическое благополучие содержит в себе личностные особенности человека: независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности жизни, способности устанавливать позитивные взаимоотношения, которые в свою очередь обеспечивают самореализацию и самосовершенствование человека. К психологическому благополучию можно отнести материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический компоненты.

Структура благополучия имеет различную интерпретацию отечественных психологов, связанную с устоявшейся терминологической неоднородностью (субъективное или психологическое благополучие),

которая зародилась в западной традиции, и двумя основными направлениями в интерпретации благополучия (гедонистическое или эвдемонистическое), имеющее различное философское обоснование.

**Во второй главе** нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа п. Соцземледельский Балашовского района Саратовской области. Исследование было проведено с учащимися 8-9 классов в количестве 22 человек.

В ходе исследования нами было выявлено, что по результатам методики «Личностный опросник Г. Айзенка» по шкале «Интроверсия/Экстраверсия», «Нейротизм/ Эмоциональная устойчивость» у большинства испытуемых диагностирована эмоциональная нестабильность, значительная экстраверсия. Количественные значения представлены на рисунке 1.

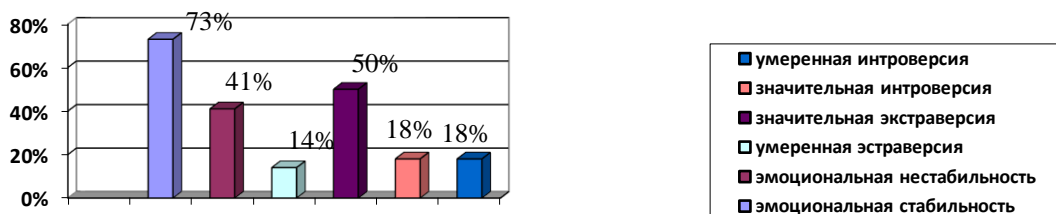


Рисунок 1 - Количественные результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка»

Результаты шкалы «Интроверсия/Экстраверсия», «Нейротизм/ Эмоциональная устойчивость» дает возможность определить тип темперамента большинства испытуемых – холерик, который характеризуется повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью, порывистостью, импульсивностью.

Результаты методики «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф) в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко позволяют сделать вывод о том, что большинство испытуемых оценивают собственное

психологическое благополучие на высоком и среднем уровнях. Количественные значения представлены на рисунке 2.

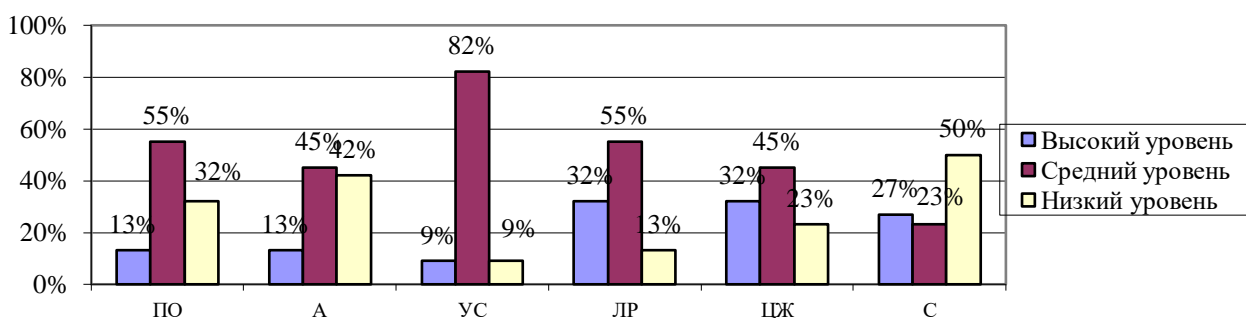


Рисунок 2 – Три уровня выраженности актуального благополучия на данном жизненном этапе

Для установления взаимосвязи между темпераментом и психологическим благополучием в подростковом возрасте нами использован коэффициент ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена и сделан вывод, что:

- чем более преобладают показатели «эмоциональная стабильность», тем выше показатель по шкале «позитивные отношения»;
- чем более преобладают показатели «интроверсия/экстраверсия», тем выше показатель по шкале «позитивное отношение».

По результатам методик и выводов матстатистического анализа нами разработана программа тренинга личностного роста в целях совершенствования индивидуальных качеств человека, преодоления разнообразных отрицательных мыслей и негативных комплексов, препятствующих индивиду быть удачливым и более счастливым.

**Цель тренинга личностного роста:** совершенствование индивидуальных качеств человека, преодоление разнообразных отрицательных мыслей и негативных комплексов, препятствующих индивиду быть удачливым и более счастливым.

**Задачи тренинга:**

- создать условия для развития психологического благополучия;
- трансформировать негативные мысли в позитивные;



- понять свои желания и возможности;
- правильно оценивать свой внутренний потенциал;
- научиться извлекать опыт из ошибок;
- полюбить себя.

### **Принципы работы:**

– Здесь и сейчас. Данный принцип позволяет анализировать процессы, проходящие в данный момент.

– Искренность и открытость. Приоритетные качества группы – откровенность. Чем искренне проявляются чувства, тем более успешной будет работа группы в целом.

– Принцип «Я». Привлечение внимания участников на процессы самопознания, самоанализа и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т. п. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «Я чувствую...» и т.п.

– Активность. Участники принимают активное участие в ходе тренинга.

– Конфиденциальность. Все что происходит в группе остается внутри группы.

С участниками обговариваются как нормы ведения тренинга, так и способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на «ты» Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на «ты» достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Посредством психологического тренинга предполагается повысить психологическое благополучие, а именно в результате сформировать более

позитивный взгляд на себя и свою жизнь, тем самым повысить веру в свои возможности в планировании своей жизни. Данный показатель имеет значение не только для конкретного человека, для его самоощущения счастья и удовлетворенностью своей жизнью, но и в целом для общества, так как чем больше людей будет довольных своей жизнью и при этом позитивно функционировать, тем ниже будет психоэмоциональное напряжение в обществе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исследование посвящено изучению взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

В ходе исследования мы провели теоретический анализ литературы в аспекте темы исследования, который позволил уточнить значения понятия «темперамент», «психологическое благополучие», рассмотреть основные теоретические подходы к пониманию темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Современное время констатирует существование значительного количество теоретических подходов к проблеме психологического благополучия подростков. Во второй половине XX века психологическое благополучие становится предметом исследования. Отечественная психология вступает в процесс изучения данного понятия, лишь в последнее десятилетие прошлого века. Структура психологического благополучия человека включает себя психологическое здоровье, рассматриваемое как степень эмоционального благополучия и характер удовлетворенностью жизнью. Удовлетворенность различными аспектами жизни является результатом эмоционального благополучия и психологического благополучия в целом. Объединяя в себе следующие факторы, такие как культурные, социальные, психологические, физические, экономические и духовные психологическое благополучие выступает многофакторным конструктом.

В подростковом возрасте – это осознание школьниками сущностного содержания и смысла качеств своего психического развития и особенностей личности, осознанное познание себя, самопознание. В данном возрасте психологическое благополучие связывают с уверенностью в себе, адекватной самооценкой, позитивным взглядом на жизнь, доброжелательностью, общительностью и эмоциональной стабильностью.

Личность представляет собой сложное интегральное образование, включающее три взаимосвязанных и иерархических уровня. И темперамент занимает одно из самых важных мест в этой структуре. Этот факт признается практически всеми психологами, занимающимися исследованием темперамента и его свойств. Это проявляется в том, что он во многом определяет поведение личности, ее отношения, а также индивидуальный стиль деятельности. Причем свойства темперамента оказывают влияние не только на процессуальные характеристики деятельности, но и на результат.

Темперамент является одной из важнейших врожденных характеристик каждого человека. Именно он определяет уровень активности, энергию, ритм жизни и эмоциональность, благодаря которым человек формирует свой распорядок дня, выбирает профессию и строит отношения с другими людьми.

Характеристики темперамента не столько приносят различные оттенки в деятельность, сколько устанавливают границы, защищают организм от чрезвычайно больших или, наоборот, чрезвычайно малых затрат энергии. Выживание человеческого организма в первом случае будет под угрозой из-за огромного истощения, а во втором – из-за слабой, пассивной ассимиляции субъектом объективного мира. Именно в этом и заключается адаптивная, приспособляющая роль темперамента в рамках данного подхода.

Мы выявили, что одной из особенностей подростков, имеющих сангвинический тип темперамента, является уравновешенность и жизнерадостность. У подростков – холериков можно наблюдать яркую

выраженность эмоциональных переживаний и быстроту их протекания. Для подростков с меланхолическим типом темперамента характерно медленное течение психических процессов и эмоциональных переживаний, поэтому, эти переживания отличаются большой глубиной. А подростков – флегматиков можно охарактеризовать тем, что они малоподвижны, неэнергичны, хотя и умеют спокойно претерпевать трудности и упорны в работе. В большинстве случаев в каждом подростке соединяются черты, присущие различным типам темперамента.

Анализ исследования детерминант психологического благополучия позволяет утверждать, что большинство испытуемых данной выборки оценивают собственное психологическое благополучие на высоком и среднем уровнях.

В ходе исследования нами было выявлено, что по результатам методики «Личностный опросник Г. Айзенка» у большинства испытуемых диагностирована эмоциональная нестабильность, значительная экстраверсия и определен тип темперамента большинства испытуемых – холерик, который характеризуется повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью, порывистостью, импульсивностью.

В результате применения коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена были определены взаимосвязи между показателями «эмоциональная стабильность и «позитивные отношения»; «интроверсия/экстроверсия» и «позитивное отношение».

Таким образом, данные выводы позволяют подтвердить существование взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

В результате цели исследования были достигнуты, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.