

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

Балашовский институт (филиал)

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

студента 5 курса 51 группы,  
направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»  
психолого-педагогического факультета  
Селезнева Анатолия Сергеевича

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 2024**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблемы подростков всегда были актуальны, но никогда не стояли так остро, как в настоящее время, в условиях нестабильной социальной и политической ситуации, подрыва роли семьи и резкого контраста материальных условий жизни в современном мире.

В отечественной и зарубежной психологии выделяются работы, которые предполагают изучение различных черт личности, которые формируются и проявляются в конкретной деятельности человека. Одной из таких характеристик является темперамент, центральное формирование психической деятельности человека. Теоретической основой для изучения темперамента послужили идеи таких авторов, как: Я. Стрелау, В.С. Мерлин, М. К. Ротбакерт, К. Спилбергер, А. Бек, Т. Ахенбах.

Привлекательность проблемы взаимосвязи между темпераментом и психологическим благополучием в подростковом возрасте обусловлена той ролью, которую они играют в процессе обучения и развития личности подростков, посещающих средние общеобразовательные школы.

С одной стороны, психологическое благополучие – это фактор, влияющий на индивидуальное благополучие человека и его способность справляться с трудными жизненными ситуациями.

С другой стороны, показано, что уровень психологического благополучия обусловлен личностными характеристиками.

Концепция психологического благополучия была разработана К. Рифф, которая рассматривала эвдемоническое благополучие как напряженный многомерный динамический процесс, а не окончательное устойчивое состояние.

**Темперамент** определяет, с одной стороны, энергичность и динамику поведения личности, а с другой – силу и скорость его эмоционального реагирования.

Психологическое благополучие обеспечивается синергетическим взаимодействием темперамента, основных личностных структур и положительных черт характера. В то же время темперамент и черты личности оказывают прямое влияние на проявление позитивности характера и косвенно на уровень индивидуальной приспособленности через позитивность характера.

В контексте подросткового возраста психологическое благополучие подростка является особенно значимой темой для современных научных исследований.

Все вышеизложенное 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 подходы психологического благополучия в отечественных и зарубежных исследованиях.
2. Представить характеристику подросткового возраста.
3. Проанализировать психологические характеристики понятия «темперамент»
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.
5. Разработать тренинг, направленный на развитие психологического благополучия.

**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» Кэрл Рифф (в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко).

2. Опросник структуры темперамента (Д-ОСТ) В.М. Русалова.

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

– психологического благополучия Н. Бредберн, Э. Дисси, М. Селигман, К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, Р. М. Шамионова;

– темперамента И. П. Павлова, Б. М. Теплова, В. М. Русалова и др.;

– развития подростка Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, Л. И. Божович, И. Ю. Кулагиной, В. С. Мухиной и др.

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

**База исследования:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие испытуемые 8-х классов в количестве 22 человек.

**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 52 страницы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**В первой главе исследования** взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте были проанализированы следующие аспекты: подходы к изучению психологического благополучия в отечественных и зарубежных исследованиях; психологическая характеристика подросткового возраста; теоретическое обоснование темперамента как психологической категории.

Теоретический обзор исследований феномена благополучия, проведенных отечественными и зарубежными психологами, обусловлен рядом моментов. Во-первых, накоплена достаточная база исследований психологии благополучия, требующих критического осмысления, классификации и разбора. Во-вторых, обзор исследований позволяет систематизировать основные направления в исследовании благополучия, что способствует уточнению и конкретизации знаний в данной области.

По проблеме психологического благополучия были проанализированы классические и современные исследования Н. Бредберна, Э. Дисси, М. Селигмана, К. Рифф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Р. М. Шамионова.

В психологических исследованиях большое значение имеет изучение собственно понятия «психологическое благополучие», которое большинством исследователей, понимается как баланс между негативными и позитивными аффектами, счастье как удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие как вариант субъективного благополучия личности, в котором акцентируется его эвдемонистическая природа (как реализация личностных потенциалов), как душевный комфорт и т.п.

Нами поддерживается концепция К. Рифф, которая основана на актуальном переживании, отражающем восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения использования потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

В настоящее время накопилось достаточное количество работ западных

и отечественных психологов, освещающих теоретические и практические наработки исследований в области изучения темперамента.

По проблеме изучения темперамента были проанализированы работы следующих ученых-психологов Э. Кречмера, У. Шелдона, И. П. Павлова, Б. М. Теплова, В. М. Русалова и др. и сделаны следующие выводы. Темперамент – это индивидуализированная характеристика психики. Он напрямую определяет динамику психической деятельности человека и одинаково проявляется в любой деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивации. Это состояние постоянно в любом возрасте. Некоторые проявления типа темперамента разнообразны. Их можно увидеть по манере поведения. Они проникают во все стороны психики, проявляясь больше всего в интеллектуальной деятельности, эмоциональной сфере, поступках человека, особенностях психической деятельности, общении и так далее.

Мы вслед за В. М. Русаловым рассматриваем темперамент как особую психобиологическую категорию, охватывающую обобщенные формально-динамические аспекты всего поведения человека.

**Во второй главе** было представлено эмпирическое исследование взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие испытуемые 8-х классов в количестве 22 человек.

Целью исследования стояло выявление взаимосвязи между стилем родительского воспитания и тревожностью подростков.

С помощью методик «Шкала психологического благополучия» Кэрл Рифф (в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) и «Опросника структуры темперамента» (Д-ОСТ) В.М. Русалова была

измерена выраженность основных составляющих психологического благополучия и измерение свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

На первом этапе измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия можно отметить, что большинство испытуемых оценивают собственное психологическое благополучие на высоком и среднем уровнях. Испытуемые в большей степени раскрывают свой потенциал, выражающийся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью.

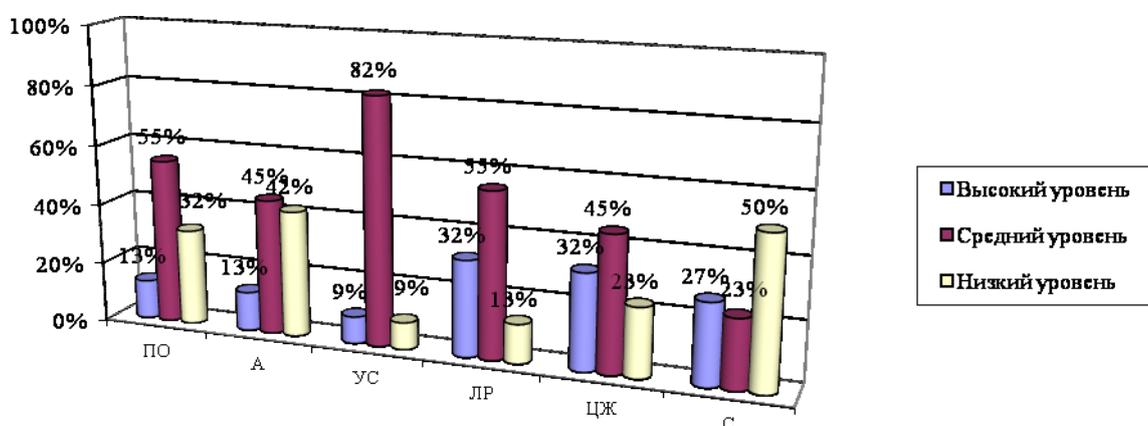


Рисунок 1 – Показатели психологического благополучия

На втором этапе измерения свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента нами определено, что высокие значения по выборке испытуемых выявлены по шкале «социальная эргичность», «предметная пластичность», «социальная эмоциональная чувствительность».

Результаты методики ОСТ позволили интерпретировать количественные показатели, представленные на рисунке 2.

Данные результаты говорят о высокой коммуникабельности и желании занять важное положение в коллективе позволяют предположить, что подростки осваивают мир посредством общения, а также указывают на легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый

переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности, а также высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

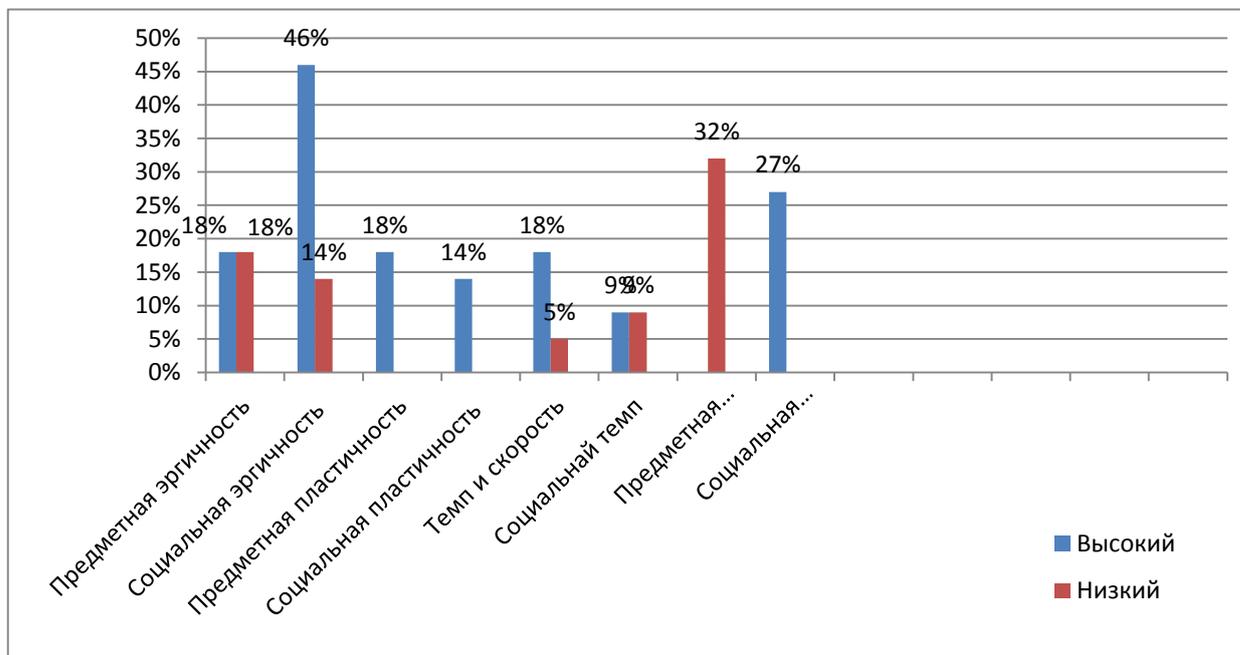


Рисунок 2 –Показатели структуры темперамента

Примерно равные показатели выявлены по шкалам «предметная эргичность», «социальная пластичность», «предметный темп» и «социальный темп» и находятся на среднем уровне. Несколько сниженные значения обнаружены по шкалам «предметная и социальная эмоциональная чувствительность», что свидетельствует о снижении эмоционального реагирования на неудачу, уверенность в себе, отсутствии чувства неполноценности.

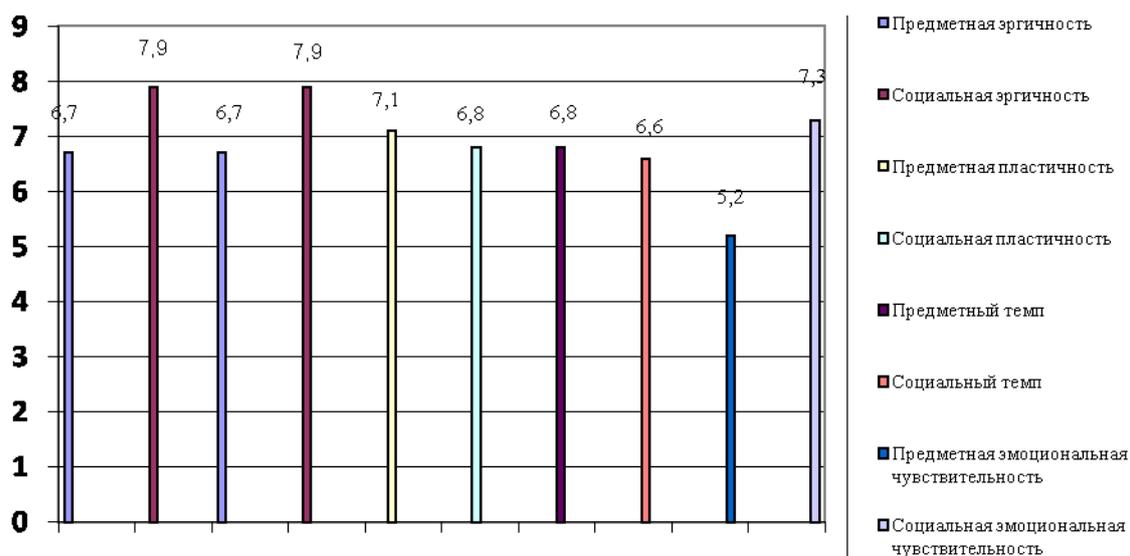


Рисунок 3 – Средние значения по шкалам структуры темперамента

Корреляционный анализ, с применением коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена позволил выявить взаимосвязи между такими конструктами, как «психологическое благополучие» и «темперамент».

Выявлены следующие значимые корреляционные связи:

- социальная эргичность положительно связана с уровнем положительного отношения с другими, автономией, личностным ростом, целями в жизни, самопринятием, общее психологическим благополучием, это означает, что чем выше социальная эргичность, тем более выражены данные компоненты психологического благополучия.

- социальная эмоциональная чувствительность положительно связана с уровнем положительных отношений с другими, общее психологическое благополучие, это означает, что чем выше социальная эмоциональная чувствительность, тем более выражены данные компоненты психологического благополучия.

Нами был разработан тренинг, направленный на развитие психологического благополучия. Тренинг включает в себя 6 занятий, продолжительностью 90 минут.

**Цель тренинга:** повышение уровня психологического благополучия подростков.

**Задачи тренинга:**

- создать доверительные отношения, которые должны основываться на взаимном уважении;
- создать условия для развития психологического благополучия;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, чувства доверия, эмпатии;
- создать условия для формирования навыков, способствующих личностному росту, выработки положительной Я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе;
- создать условия для выявления наличия целей в жизни, возможностей для реализации потенциала; развития самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению.

Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения участников тренинга в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Тренинг состоит из 6 занятий, по 2 занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия – 90 мин.

Тренинг носит рекомендательный характер. Мы предполагаем, что проведение тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников, будет способствовать положительной динамике всех компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, управление средой, цели в жизни, самопринятие.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В представленном исследовании было проведено изучение взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Теоретический анализ литературы психологического благополучия (Н. Бредберн, Э. Дисси, М. Селигман, К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, Р. М. Шамионова) и темперамента (И. П. Павлов, Б. М. Теплов, В. М. Русалов и др.) показывает, что проблема психологического благополучия рассматривалась достаточно широко. В то же время целый ряд конкретных вопросов, связанных с изучением взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте остается мало разработанным.

Актуальность проблемы взаимосвязи психологического благополучия и темперамента объясняется тем, что ключевым моментом в данной проблеме выступает личность. Особое беспокойство вызывает психологическое благополучие, прежде всего, подростков, так как в период подросткового возраста, психологическое благополучие приобретает большую остроту и связано со следующими личностными особенностями: уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность и эмоциональная стабильность.

Темперамент является индивидуально специфическим свойством психики. Он непосредственно обуславливает динамику психической деятельности индивида, одинаково проявляется в любой деятельности вне зависимости от ее содержания, целей, мотивации. Темперамент постоянен в любом возрасте. Определенные проявления типа темперамента отличаются многообразием. Их можно заметить в манере поведения. Они как бы проникают во все стороны психики, более всего выражаясь в интеллектуальной деятельности, эмоциональной сфере, поступках индивида, в особенностях умственной деятельности, коммуникациях и так далее.

Эмпирическое исследование было проведено на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие испытуемые 8-х классов в количестве 22

человек.

В соответствии с целью и задачами проводимого исследования использовались следующие методики «Шкала психологического благополучия» Кэрл Рифф (в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) и «Опросника структуры темперамента» (Д-ОСТ) В.М. Русалова, результаты которых позволили применить метод ранговой корреляции  $r_s$  Ч.Э.Спирмена и констатировать, что между показателями шкал «темперамент» и показателями психологического благополучия существует взаимосвязь, то есть чем выше социальная эргичность, тем более выражены такие компоненты как положительное отношение с другими, автономия, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, общее психологическое благополучие и чем выше социальная эмоциональная чувствительность, тем более выражены положительные отношения с другими, общее психологическое благополучие.

Нами был разработан тренинг, направленный на развитие психологического благополучия. Тренинг включает в себя 6 занятий, продолжительностью 90 минут. Тренинг носит рекомендательный характер. Мы предполагаем, что проведение тренинга, направленного на развитие психологического благополучия у старшеклассников, будет способствовать положительной динамике всех компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с окружающими, автономия, личностный рост, управление средой, цели в жизни, самопринятие.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу.

Данное утверждение доказывает, что цели достигнуты, задачи выполнены гипотеза исследования нашла свое подтверждение.