

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
Поповой Полины Васильевны

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 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и значимых этапов развития личности, характеризующийся интенсивными биологическими, психологическими и социальными изменениями. В этот период происходит формирование самосознания, системы ценностей, эмоциональной сферы и моделей поведения. Важным фактором, влияющим на успешность адаптации подростка к изменяющимся условиям жизни, является его психологическое благополучие, включающее эмоциональную устойчивость, удовлетворенность жизнью, позитивное самоотношение и способность к саморегуляции.

Одним из ключевых индивидуально-психологических факторов, определяющих особенности реагирования подростка на внешние и внутренние воздействия, выступает темперамент. Темперамент как врожденная основа личности влияет на динамику психических процессов, эмоциональную реактивность и поведенческие стратегии. Различные типы темперамента могут по-разному способствовать или препятствовать формированию психологического благополучия, что делает изучение их взаимосвязи особенно актуальным.

В условиях возрастания уровня стресса, информационной перегрузки и социальных требований к подросткам проблема психологического благополучия приобретает особую значимость.

Цель исследования: выявить взаимосвязь темперамента и психологического благополучия у подростков.

Объект исследования: темперамент и психологическое благополучие подростков.

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

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

Задачи исследования.

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению темперамента и психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии.
2. Рассмотреть основные типологии темперамента и их психологические характеристики.
3. Изучить особенности психологического благополучия в подростковом возрасте.
4. Выявить факторы, влияющие на формирование психологического благополучия подростков.
5. Эмпирически исследовать взаимосвязь темперамента и психологического благополучия подростков.
6. Провести анализ и интерпретацию полученных результатов.
7. Разработать трениговую по формированию психологического благополучия у подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- физиологическая теория темперамента И. П. Павлова;
- системный подход к исследованию темперамента В. С. Мерлина;
- регулятивная теория темперамента Я. Стреляу;
- факторная теория личности и темперамента Г. Айзенка;
- концепция психологического благополучия К. Рифф;

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение психологической литературы, психодиагностическое тестирование, количественный и качественный анализ данных, статистическая обработка (коэффициент корреляции Спирмена).

Методики исследования:

1. «Личностный опросник Айзенка» (EPI).
2. «Шкала психологического благополучия Рифф, PWB».

Эмпирическая база исследования. Практическое исследование взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом

возрасте проводилось на базе филиала МОУ Романовской СОШ имени И.В. Серещенков с. Большой Карай.

Выборка испытуемых: в исследовании приняли участие 25 обучающихся в возрасте от 13 до 16 лет.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе педагогов-психологов образовательных учреждений.

Структура бакалаврской работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования представлен теоретический анализ взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте. Рассмотрены основные подходы к пониманию темперамента, его структура и типологии, раскрыто понятие психологического благополучия личности и факторы его формирования, а также дана психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста и его влияния на развитие личности.

На основе проведённого теоретического анализа были сделаны выводы.

Темперамент представляет собой врождённую основу личности, связанную с особенностями функционирования нервной системы и определяющую динамические характеристики психической деятельности. Изучением проблемы темперамента занимались многие отечественные и зарубежные исследователи, среди которых Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, И. П. Павлов, С. Л. Рубинштейн, В. С. Мерлин, Я. Стреляу, Г. Айзенк и другие. По мнению данных авторов, темперамент отражает особенности

протекания психических процессов, уровень активности, эмоциональной возбудимости, реактивности и устойчивости личности.

В данной главе были рассмотрены основные теории темперамента: гуморальная теория Гиппократ и Галена, физиологическая теория И. П. Павлова, системный подход В. С. Мерлина, регулятивная теория Я. Стреляу, а также факторная теория темперамента Г. Айзенка. Было установлено, что темперамент оказывает существенное влияние на поведение человека, особенности межличностного взаимодействия, эмоционального реагирования и адаптации к условиям среды.

Также нами было рассмотрено понятие психологического благополучия личности. Психологическое благополучие определяется как интегративная характеристика личности, отражающая уровень позитивного функционирования, эмоционального комфорта, удовлетворённости жизнью и способности к самореализации. Исследованием данной проблемы занимались К. Рифф, Д. А. Леонтьев, А. А. Шадрин, Н. М. Голубева, Р. М. Шамионов и другие авторы. В их работах подчёркивается, что психологическое благополучие связано с особенностями самоотношения личности, системой жизненных ценностей, смысложизненными ориентациями, уровнем социальной адаптации и качеством межличностных отношений.

Были рассмотрены основные факторы формирования психологического благополучия подростков. К ним относятся индивидуально-психологические особенности личности, уровень самооценки, эмоциональная устойчивость, характер семейных отношений, особенности образовательной среды, социальная поддержка и качество взаимодействия со сверстниками. Установлено, что благоприятные межличностные отношения и поддерживающая социальная среда способствуют формированию высокого уровня психологического благополучия.

Также была дана общая характеристика подросткового возраста. Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых этапов развития личности, сопровождающимся

интенсивными биологическими, психологическими и социальными изменениями. Особенности данного периода являются формирование самосознания, развитие рефлексии, стремление к самостоятельности и независимости, повышенная эмоциональная чувствительность, нестабильность самооценки и высокая значимость общения со сверстниками.

Проблемами подросткового возраста занимались Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, И. С. Кон, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, М. И. Лисина, Л. Ф. Обухова, В. С. Мухина, А. Г. Асмолов, Г. А. Цукерман и другие исследователи. В их работах подростковый возраст рассматривается как этап формирования идентичности, системы ценностей, внутренней позиции личности и жизненных ориентиров.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что темперамент и психологическое благополучие являются взаимосвязанными характеристиками личности подростка. Индивидуально-типологические особенности темперамента оказывают влияние на эмоциональное состояние, уровень социальной адаптации, характер межличностных отношений и особенности переживания жизненных трудностей. В условиях подросткового возраста данная взаимосвязь приобретает особую значимость, поскольку именно в этот период происходит активное формирование личности, самосознания и системы отношений с окружающим миром.

Во второй главе нашего исследования были получены эмпирические данные, касающиеся взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте, а также разработана программа тренинга по формированию психологического благополучия у подростков.

Исследование проводилось на базе филиала МОУ Романовской СОШ имени И. В. Серещенков с. Большой Карай с участием подростков в возрасте 13–16 лет. В исследовании приняли участие 25 обучающихся. Для изучения особенностей темперамента и уровня психологического благополучия были использованы методика «Личностный опросник Айзенка» (ЕРІ) и методика «Шкала психологического благополучия Рифф»

(PWB). Для выявления взаимосвязи между исследуемыми показателями использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам диагностики темперамента по методике Г. Айзенка было установлено, что в исследуемой группе представлены все основные типы темперамента. Наибольшую часть составили сангвиники (28%), что свидетельствует о достаточно высоком уровне социальной активности, общительности и адаптивности подростков. По 24% испытуемых относятся к меланхолическому, холерическому и флегматическому типам темперамента. Это указывает на разнообразие индивидуально-психологических особенностей участников исследования.

Анализ шкалы экстраверсии-интроверсии показал, что 32% подростков являются экстравертами, 36% – интровертами, а ещё 32% имеют средний уровень выраженности данного показателя. По шкале нейротизма выявлено, что 36% испытуемых обладают высоким уровнем эмоциональной нестабильности, 36% – средним уровнем и 28% – низким уровнем нейротизма. Полученные результаты свидетельствуют о том, что значительная часть подростков склонна к эмоциональным переживаниям, тревожности и внутреннему напряжению.

На втором этапе исследования были проанализированы результаты диагностики психологического благополучия по методике К. Рифф. По большинству шкал у подростков преобладают средние показатели психологического благополучия.

По шкале «Положительные отношения» у большинства подростков выявлен средний уровень (64%), что свидетельствует о способности выстраивать отношения с окружающими при наличии отдельных трудностей в межличностном взаимодействии. Низкие показатели были выявлены у 24% испытуемых, высокие – у 12%.

По шкале «Автономия» у большинства подростков также выявлен средний уровень (80%). Это указывает на относительную самостоятельность

при сохранении зависимости от мнения окружающих. Низкие показатели составили 8%, высокие – 12%.

По шкале «Управление окружением» у большей части подростков выявлены средние показатели (64%), при этом 28% испытуемых испытывают трудности в организации своей деятельности и контроле жизненных обстоятельств.

По шкале «Личностный рост» у большинства подростков выявлен средний уровень (84%), что свидетельствует о стремлении к развитию и самосовершенствованию. Высокие показатели отмечены у 12% подростков.

По шкале «Цель в жизни» у большей части испытуемых также выявлен средний уровень (84%). Это говорит о наличии определённых жизненных ориентиров, однако не всегда устойчивых и чётко сформированных.

По шкале «Самопринятие» у 60% подростков выявлен средний уровень, а у 28% — низкий уровень, что указывает на наличие неуверенности в себе и элементов неудовлетворённости собственной личностью.

Общий уровень психологического благополучия у большинства подростков находится на среднем уровне (84%). Низкий уровень выявлен у 12% испытуемых, высокий – лишь у 4%.

Для выявления взаимосвязи темперамента и психологического благополучия подростков был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, в ходе которого были выявлены следующие взаимосвязи:

– между экстраверсией и показателем «Личностный рост» выявлена положительная корреляционная связь: $r_s = 0,675$ (при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем выше уровень экстраверсии подростков, тем более выражено стремление к развитию, самореализации и раскрытию личностного потенциала;

– между экстраверсией и показателем «Управление окружением» установлена положительная взаимосвязь: $r_s = 0,528$ (при $p \leq 0,01$). Подростки с высоким уровнем экстраверсии в большей степени способны

контролировать жизненные обстоятельства и организовывать собственную деятельность;

– между экстраверсией и общим уровнем психологического благополучия выявлена положительная корреляция: $r_s = 0,554$ (при $p \leq 0,01$). Это указывает на то, что более экстравертированные подростки обладают более высоким уровнем психологического благополучия;

– между экстраверсией и показателем «Цель в жизни» выявлена положительная связь: $r_s = 0,506$ (при $p \leq 0,05$). Подростки с выраженной экстраверсией чаще имеют жизненные цели и ориентированы на будущее;

– между экстраверсией и шкалой «Положительные отношения» установлена положительная корреляция: $r_s = 0,494$ (при $p \leq 0,05$), что свидетельствует о большей способности экстравертированных подростков к установлению доверительных межличностных отношений;

– между нейротизмом и показателем «Положительные отношения» выявлена отрицательная корреляционная связь: $r_s = -0,497$ (при $p \leq 0,05$). Это означает, что высокий уровень эмоциональной нестабильности связан с трудностями в межличностном взаимодействии;

– между нейротизмом и показателем «Самопринятие» установлена отрицательная взаимосвязь: $r_s = -0,453$ (при $p \leq 0,05$). Подростки с высоким уровнем нейротизма менее склонны к позитивному отношению к себе и чаще испытывают внутреннюю неудовлетворённость.

По остальным шкалам статистически значимых взаимосвязей выявлено не было.

На основе результатов теоретического анализа и проведённого эмпирического исследования была разработана тренинговая программа по формированию психологического благополучия подростков. Программа направлена на развитие самопринятия, уверенности в себе, коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, осознания жизненных целей и личностного роста. В структуру программы включены упражнения, направленные на развитие позитивного отношения к себе, улучшение

межличностного взаимодействия, формирование навыков эмоциональной саморегуляции и повышение уровня психологической устойчивости подростков.

Заключение

Проведённое исследование было направлено на изучение взаимосвязи темперамента и психологического благополучия в подростковом возрасте.

В ходе теоретического анализа установлено, что темперамент является биологически обусловленной основой личности, определяющей динамические характеристики психической деятельности и особенности поведения. Психологическое благополучие рассматривается как сложное интегративное образование, включающее эмоциональные и когнитивные компоненты, а также отражающее уровень удовлетворённости жизнью, самореализации и личностного функционирования. Подростковый возраст характеризуется как период активного формирования личности, повышенной эмоциональной чувствительности и зависимости от социальной среды, что усиливает значимость изучаемой проблемы.

Результаты эмпирического исследования показали, что в группе подростков наблюдается относительно равномерное распределение типов темперамента с незначительным преобладанием сангвиников, а также сбалансированное соотношение экстравертов, интровертов и амбивертов. По уровню нейротизма выявлено наличие группы с высоким показателем, что указывает на выраженную эмоциональную нестабильность у части испытуемых.

Анализ психологического благополучия показал преобладание среднего уровня по всем его компонентам, что свидетельствует об относительно благоприятном, но недостаточно устойчивом состоянии. При этом выявлены проблемные зоны, связанные с самопринятием, управлением окружением и межличностными отношениями, что указывает на наличие факторов риска и потребность в психологической поддержке.

Корреляционный анализ позволил установить, что экстраверсия имеет статистически значимые положительные связи с рядом компонентов психологического благополучия, включая положительные отношения, управление окружением, личностный рост, цели в жизни и общий уровень психологического благополучия. Это свидетельствует о том, что более экстравертированные подростки лучше адаптируются, активнее взаимодействуют с окружающими и демонстрируют более высокий уровень благополучия. В то же время нейротизм проявляет статистически значимые отрицательные связи с положительными отношениями и самопринятием, что указывает на негативное влияние эмоциональной нестабильности на отдельные аспекты психологического состояния.

Гипотеза исследования получила частичное подтверждение: темперамент связан с психологическим благополучием подростков, однако данная связь носит избирательный характер и проявляется не по всем показателям. Темперамент оказывает влияние на отдельные аспекты благополучия, но не определяет его полностью.

Разработанная в рамках исследования тренинговая программа направлена на развитие самопринятия, коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, уверенности в себе и осознания жизненных целей подростков. Она включает комплекс упражнений и диагностических методик, ориентированных на выявленные проблемные зоны и развитие личностных ресурсов участников.

Психологическое благополучие подростков формируется под влиянием комплекса факторов, среди которых темперамент занимает важное, но не определяющее место. Экстраверсия способствует более высокому уровню адаптации, активности и удовлетворённости жизнью, тогда как высокий нейротизм связан с трудностями в сфере самопринятия и межличностных отношений. В целом полученные результаты подтверждают необходимость учета индивидуально-психологических особенностей подростков при организации психолого-педагогической работы и

подчеркивают важность целенаправленного развития личностных ресурсов для повышения уровня их психологического благополучия.