

## **ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Загуменникова Анастасия Сергеевна**

студент, Оренбургский Государственный Университет, РФ, г. Оренбург

**Биктина Насима Нигматулиновна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Оренбургский Государственный Университет, РФ, г. Оренбург

Как известно, в природе не существует абсолютно одинаковых людей. Все мы отличаемся друг от друга как внешне, так и внутренне. В том числе различна и неповторима личность каждого человека.

Однако человек не рождается уже сформированной личностью. Ей он становится в процессе взросления. Но стоит учитывать, что перед тем как человек станет личностью, он уже будет обладать определенными индивидуальными особенностями психики. На основе данных особенностей впоследствии будут формироваться различные свойства личности, которые присущи только данному человеку. Вся эта «почва» в виде особенностей психики и называется темпераментом.

В своей статье «Темперамент личности и его свойства» Квирцова М.А., Авраменко А.В., Клименко А.А. определяют, что темперамент- это совокупность различных особенностей человека, проявляющиеся в динамике его психологических процессов: реакция на внешние раздражители и др. [1]

История развития термина «темперамент» подробно раскрывает Борисов Д.Д. в статье «Темперамент и индивидуальность. Исследование темперамента методом визуальной психодиагностики». Согласно данной статье, Гиппократ является одним из первых ученых, который начал задумываться о темпераменте. Он считал, что каждый человек реагирует на другого исходя из баланса четырех жидкостей в его организме. Таким образом Гиппократ положил начало гуморальной теории темперамента. [8]

Затем, через большое количество времени, данной темой стал заниматься И.П. Павлов – известный физиолог. Проводя эксперименты над собаками, ученый заметил, что характер рефлексов животных обусловлен строением нервной системы каждой особи. На основе этого ученый выдвинул предположение о том, что реакции собак не могут возникать только из-за различной экспериментальной ситуации, то есть в их основе лежат также некоторые свойства нервной системы: возбуждение и торможение. Это позволило Павлову составить классификацию типов темперамента, которая используется и в настоящее время:

1. Меланхолик - спокойный, чувствительный, медлительный тип.
2. Холерик – вспыльчивый, активный, нетерпеливый тип.
3. Флегматик – спокойный, терпеливый, хладнокровный тип.
4. Сангвиник – энергичный, подвижный, уравновешенный тип. [8]

Далее хотелось бы подробно разобрать, что называют синдромом эмоционального выгорания.

Солощенко И.М. определяет эмоциональное выгорание как состояние, при котором возникает физическое и психическое истощение как ответ на эмоциональное перенапряжение. Это

своеобразный механизм защиты психики человека, который принимает форму отключения эмоций. Основной причиной появления является ситуация, когда требования, внешние или внутренние, долго преобладают над ресурсами, которые может использовать человек. Вследствие нарушается внутреннее равновесие и возникает эмоциональное выгорание. [2]

Термин «эмоциональное выгорание» впервые был использован в психологии в 1974 году американским психиатром Дж. Фрейденбергом. Именно он определил взаимосвязь между профессией человека и возникновением выгорания. [3]

Также важно отметить, что эмоциональное выгорание является синдромом, так как развивается на фоне постоянного стресса и ведет к сильному истощению всех энергетических ресурсов человека, затрагивая эмоциональный аспект его психики.

Оказалось, что на появление данного синдрома существенное влияние оказывает не только окружающая атмосфера или сфера деятельности, но и темперамент человека. Человеческий темперамент играет важную роль в формировании эмоционального состояния человека. Так, например, некоторые люди легко справляются со стрессом, в то время как другие сильно зависят от него.

Квирцова М.А., Араменко А.В., Клименко А.А. в своей статье описывают все четыре типа темперамента. Первым является холерик. У таких людей преобладает возбуждение над торможением, из-за чего они быстро принимают решения, часто необдуманно. Нервная система холериков характеризуется неуравновешенностью, поэтому им свойственна порывистость, резкость движений и вспыльчивость. Также они обладают излишней целеустремленностью: если холерик поставит перед собой цель, он обязательно достигнет её. Всё это в совокупности приводит к работе с полной отдачей, из-за чего может возникнуть раздражение, истощение и тревожность. И как следствие появляется синдром эмоционального выгорания. [1] Однако стоит отметить, что энергичность холериков помогает им быстро восстановить свои ресурсы, по сравнению с другими типами темперамента. Достаточно исправить режим дня, и холерики будут готовы для достижения новых целей.

Следующим типом темперамента, который описывается в статье является сангвиник. Это жизнерадостные, эмоциональные и открытые люди. Они также быстро принимают решения, но уже обдуманно. Сангвиник стремится к быстрому достижению желаемого результата, но при этом избегая сложных путей.

Подвижность его нервной системы характеризует постоянное изменение взглядов, чувств и привязанностей.

Из-за чего сангвиник желает выполнять, хоть и большое количество, но определенные, интересные в данный момент задачи. Если же таких людей заставлять заниматься делами, которые не вызывают должный интерес, то будет развиваться синдром эмоционального выгорания. Они становятся несосредоточенными, вялыми. [1] Для восстановления своих сил им требуется также немного времени.

Флегматика Квирцова М.А., Араменко А.В., Клименко А.А. описывают как сильного и уравновешенного человека. Из-за своего неумения проявлять эмоции, флегматик не будет моментально реагировать на негативные ситуации, то есть он может продолжительное время противостоять раздражителям. Такой человек не способен отказаться от своих стереотипов и медленно приспосабливается к новым условиям.

Из-за своей «медлительности» флегматик будет накапливать внутри себя все негативные эмоции, после чего может возникнуть «взрыв» и быстро появится эмоциональное выгорание. [1] Восстановление сил флегматика займёт большое количество времени, по сравнению с другими типами темперамента.

И последний тип темперамента - это меланхолик. Квирцова М.А., Араменко А.В., Клименко А.А. говорят о нем, как о человеке со слабой нервной системой. Непостоянность эмоций приводит к быстрому утомлению и падению мотивации. [1] Также Худалова М.З. в своем исследовании приписывает данному типу людей сильную тревожность и появление большого

дискомфорта при попадании в стрессовую ситуацию. [4] То есть можно сказать, что данный тип темперамента является самым подверженным синдрому эмоционального выгорания.

Вывод:

Таким образом темперамент влияет на появление синдрома эмоционального выгорания. Понимание к какому типу темперамента относится человек, помогает ему сделать первый шаг к преодолению синдрома эмоционального выгорания.

Необходимо помнить, возникновение данного синдрома не является приговором, от него можно и даже нужно избавляться.

Существует огромное количество способов решения данной проблемы: обращение к профессионалу, понимание и принятие своих сильных и слабых сторон, нахождение времени для отдыха и так далее. Чем больше мы будем изучать данную сферу, тем легче будет справляться с проблемами в нашей жизни.

### Список литературы:

1. Квирцова М.А., Авраменко А.В., Клименко А.А. Темперамент личности и его свойства // Уникальные исследования XXI века. - 2015. - [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-lichnosti-i-ego-svoystva>(дата обращения 20.12.2024).
2. Солощенко И.М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2022. - [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-lichnosti-suschnost-prichiny-vozniknoveniya-simptomu-i-formu-proyavleniya>(дата обращения 20.12.2024).
3. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. - 2020. - [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki>(дата обращения 20.12.2024).
4. Худалова М.З. Связь эмоционального выгорания и индивидуально-типологических особенностей личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-emotsionalnogo-vygoraniya-i-individualno-tipologicheskikh-osobennostey-lichnosti>(дата обращения 11.01.2025)
5. Борисов Д.Д. Темперамент и индивидуальность. Исследование темперамента методом визуальной психодиагностики // Проблемы современного образования. - 2016. - [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-i-individualnost-issledovanie-temperamenta-metodom-vizualnoy-psihodiagnostiki>(дата обращения 20.12.2024).