

Анастасия Михайловна Кирсанова,
студентка 4-го курса
Уральского гуманитарного института
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ГРАЖДАН

Аннотация. В статье проведен анализ взаимосвязи феномена эмоционального выгорания и актуальной ситуации пандемии в мире. Автор выделяет наиболее важные факторы влияния на состояние человека и последствия, которыми они сопровождаются. Проанализированы возможности профилактики эмоционального выгорания и способы его предотвращения. За основу взяты как классические учебные материалы о феномене эмоционального выгорания, так и статьи 2019 г., которые освещают тему пандемии.

Ключевые слова: пандемия, эмоциональное выгорание, стресс, COVID-19, эмоциональное истощение.

Anastasiia Kirsanova,
undergraduate student of the 4th year
Ural Institute for Humanities
Ural Federal University
named after the first President of Russia B. N. Yeltsin

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE EMOTIONAL BURNOUT OF CITIZENS

Abstract. The article analyzes the relationship between the phenomenon of emotional burnout and the current situation of the pandemic in the world. The author identifies the most important factors of influence on the human condition and the consequences that accompany them. The possibilities

of preventing emotional burnout and ways to prevent it are analyzed. It is based on both classic educational materials about the phenomenon of emotional burnout, and articles from 2019 that cover the topic of the pandemic.

Keywords: pandemic, burnout, stress, COVID-19, emotional exhaustion.

Влияние пандемии коронавируса COVID-19 на эмоциональное состояние населения нельзя переоценить. Помимо очевидной угрозы для здоровья, она может способствовать синдрому эмоционального выгорания. Среди актуальных остается вопрос о факторах влияния пандемии на эмоциональное выгорание и о возможных последствиях. Пандемия COVID-19 является олицетворением того, что эмоциональное истощение способно появиться без контакта с людьми [1; 2].

Были выделены следующие факторы стресса:

1. Недостаточная информированность граждан о симптомах болезни, о статистике, касающейся групп риска и о возможностях информирования. Информация в различных источниках не согласуется друг с другом, отчего возникают домыслы и искажение содержания.

2. Введение различных ограничений, связанных с пандемией. Как следствие, отмечено сокращение рабочих мест и заработной платы; отсутствие возможности посещения общественных мест; введение новых постановлений и штрафов [3].

3. Страх болезни частично взаимосвязан с плохой информированностью, однако все же вполне самостоятелен [4].

4. Беспомощность. Косвенно население может повлиять на спад численности заражения, соблюдая необходимые меры профилактики, однако полного контроля быть все равно не может [5; 6].

Не существует общего мнения, что более негативно влияет на эмоциональное благополучие: избыток информации или ее отсутствие. Говоря о процессе эмоционального выгорания непосредственно в период пандемии, нужно четко понимать, насколько необходимо человеку быть осведомленным о количестве новых заражений и смертей [7].

В сложившейся ситуации опасность представляет не только сама пандемия, но и эмоциональное напряжение от нее. Именно поэтому важно досконально изучить все психологические факторы воздей-

ствия пандемии на эмоциональное выгорание, определить меры профилактики и способы борьбы с данным феноменом.

Литература

1. *Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Сударыня, 1999. 28 с.

2. *Водопьянова Н.* От выгорания к обновлению: опыт и перспективы профессионального выгорания в России. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-vygoraniya-k-obnovleniyu-opyt-i-perspektivy-izucheniya-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-v-rossii> (дата обращения: 02.02.2021).

3. *Волкова О.* Стратегия и направления организации медико-психологической помощи в пост-пандемийный период. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategiya-i-napravleniya-organizatsii-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-v-post-pandemiynyy-period> (дата обращения: 02.02.2021).

4. *Сорокоумова Г. В.* Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика // *Работник социальной службы*. 2012. № 6. С. 94–99.

5. *Ермакова Е. В.* Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // *Культурно-историческая психология*. 2010. № 1. С. 27–39.

6. *Холмогорова А.* Профессиональное выгорание и его факторы у медицинских работников, участвующих в оказании помощи больным COVID-19 на разных этапах пандемии. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-i-ego-factory-u-meditsinskih-rabotnikov-uchastvuyuschih-v-okazanii-pomoschi-bolnym-covid-19-na-raznyh> (дата обращения: 04.02.2021).

7. *Никишина В. Б.* Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение. Курск, 2007. 381 с.