

Можарова Анастасия Сергеевна

студентка

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЗВУКОРЕЖИССЁРОВ И РАБОТНИКОВ МУЗЫКАЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема профессионального выгорания среди специалистов в области звукорежиссуры и музыкальной индустрии. Анализируются ключевые факторы риска, включая высокую психоэмоциональную нагрузку, ненормированный рабочий график и длительное воздействие шумового давления. Особое внимание уделяется проявлениям профессионального выгорания и способам его профилактики. Подчеркивается значимость соблюдения оптимальных режимов труда и отдыха, а также поддержание психического и физического благополучия специалистов аудиопроизводства.*

***Ключевые слова:** выгорание, профессиональное выгорание, работа со звуком, стресс, профессиональная сфера.*

Профессиональное выгорание – синдром эмоционального выгорания, который развивается из-за хронического стресса на работе и не проходит даже после длительного отдыха. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения внесла его в Международную классификацию болезней, обозначив как феномен, требующий внимания [1]

Причины выгорания.

1. *Специфика творческой работы.* Может включать в себя регулярные стрессовые ситуации, подготовка к мероприятиям различного масштаба, конкуренция в профессиональной среде.

2. *Высокая нагрузка и многозадачность* может приводить к хроническому напряжению.

3. *Необходимость постоянно концентрироваться на технических аспектах работы*, что повышает уровень стресса.

4. *Риск физической и психологической перегрузки* из-за требований к качеству звука, ненормированного графика и необходимости быстро реагировать на трудности, возникающие во время мероприятий.

5. *Отсутствие баланса между работой и личной жизнью*. Звукорежиссеры часто сталкиваются с необходимостью отдавать предпочтение карьере, пренебрегая личной жизнью. Это может привести к чувствам усталости и эмоциональному истощению.

6. *Постоянное давление и ожидание признания*. Работники музыкальной индустрии могут сталкиваться с ожиданиями со стороны слушателей, клиентов и самих себя, что приводит к чувству истощения и беспомощности. Звукорежиссеры не пользуются широкой известностью, но пользуются уважением в индустрии за свою важнейшую роль в организации мероприятий.

Симптомы выгорания.

1. *Эмоциональное истощение* – чувство пустоты и усталости, отсутствие желания общаться с другими людьми.

2. *Раздражительность, агрессия и вспыльчивость* по незначительным поводам.

3. *Потеря интереса к работе и снижение мотивации*.

4. *Хроническая усталость*.

5. *Панические атаки* (тревога, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение).

Профессиональное выгорание способно вызвать множество негативных последствий. Оно может серьезно сказаться на психическом и физическом состоянии, затрудняя выполнение рабочих обязанностей и получение удовольствия от

жизни. Данное состояние также часто может стать причиной апатии и депрессии, тревожных расстройств и психосоматических заболеваний.

Чтобы снизить уровень стресса и сохранить свое эмоциональное и физическое здоровье, Всемирная организация здравоохранения предлагает меры профилактики:

1. Поиск конкретных причин неудовлетворенности работой и возможностей их устранения.

2. Анализ соотношения положительных и отрицательных факторов в работе. Если негатив перевешивает, стоит задуматься о смене рабочего места.

3. Формирование четких границ между рабочим и личным временем.

4. Определить и осознать зону своей компетенции. Не переживать из-за того, что от вас не зависит.

5. Заботиться о своем здоровье – спорт, отдых, прогулки, нормальное питание и здоровый сон [2].

Профессиональное выгорание является значимой проблемой в сфере специалистов музыкальной индустрии. Высокий уровень стресса, нерегламентированный рабочий график и постоянная эмоциональная и физическая нагрузка оказывают негативное воздействие на психосоматическое состояние сотрудников. Соблюдение вышеупомянутых мер профилактики позволит минимизировать риск возникновения данной проблемы и обеспечить сохранение здоровья и работоспособности.

Список литературы

1. Профессиональное выгорание на работе: как помочь себе и сотрудникам. – URL: <https://www.rbc.ru/education/30/03/2026/69bcea039a7947712a37c4fa> (дата обращения: 26.05.2026).

2. Профессиональное выгорание: что это такое и как его предотвратить? – URL: <https://4brain.ru/blog/professionalnoe-vygoranie-chto-eto-takoe-i-kak-ego-predotvratit/> (дата обращения: 26.05.2026).

3. Выгорание – «профессиональное явление»: Международная классификация болезней. – URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата обращения: 26.05.2026).

4. Как музыканту избежать профессионального выгорания? – URL: <https://yourtunes.net/news/kak-muzykantu-izbezhat-professionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 27.05.2025).

5. Are Live Sound Engineers Happy? Exploring The Joys and Challenges. – URL: <https://soundcy.com/article/are-live-sound-engineers-happy?> (дата обращения: 27.05.2026).