

ПРОДЮСЕРСКОЕ ВЫГОРАНИЕ: СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Ситников Кирилл Анатольевич

Сценарист, креативный продюсер, Продюсерская компания «WMG», г. Москва, baade@yandex.ru

PRODUCER BURNOUT: WAYS OF PREVENTION AND RECOVERY

K. Sitnikov

Summary: The article is devoted to the current problem of producer burnout, ways of preventing this phenomenon and restoring the emotional background and quality of creative activity of the individual. The process of professional burnout is characteristic of almost all professions and specialties in modern conditions. The progress of technology, digitalization, acceleration of the pace of life, increasingly tough social competition and the complexity of interpersonal relationships have made people's workload increasingly intense, more and more people suffer from psychological disorders and emotional fatigue, which can cause mental stress, loss of interest in work and boredom, which ultimately harms physical and mental health. Reducing psychological stress and maintaining physical and mental health are important guarantees of adaptation to society, improving the quality of life and the effectiveness of work. In creative professions, this problem is especially relevant, since people working in the field of culture and art are emotional, vulnerable, and prone to creative crises. The purpose of the article is to study methods of its prevention and recovery using producer burnout as an example, and to develop methodological recommendations for their application.

Keywords: producer burnout, creative crisis, emotional fatigue, prevention, recovery.

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме продюсерского выгорания, способам профилактики данного феномена и восстановления эмоционального фона и качества творческой деятельности личности. Процесс профессионального выгорания характерен для практически всех профессий и специальностей в условиях современности. Прогресс технологий, цифровизация, ускорение темпа жизни, все более жесткая социальная конкуренция и сложность межличностных отношений сделали рабочую нагрузку людей все более интенсивной, все больше и больше людей страдают от психологических расстройств и эмоциональной усталости, которые могут вызвать психическое напряжение, потерю интереса к работе и скуку, что в конечном итоге наносит вред физическому и психическому здоровью. Снижение психологического напряжения и сохранение физического и психического здоровья являются важными гарантиями адаптации к обществу, повышения качества жизни и эффективности трудовой деятельности. В творческих профессиях данная проблема особенно актуальна, так как люди, работающие в сфере культуры и искусства эмоциональны, ранимы, подвержены творческим кризисам. Цель статьи – на примере продюсерского выгорания изучить способы его профилактики и восстановления, а также разработать методические рекомендации по их применению.

Ключевые слова: продюсерское выгорание, творческий кризис, эмоциональная усталость, профилактика, восстановление.

Синдром эмоционального (или профессионального) выгорания, к сожалению, не редкость в кинопродюсерской среде. Профессиональное выгорание — это состояние физической и умственной усталости и истощения, возникающее у людей под давлением работы. Впервые это понятие было предложено американским психологом Гербертом Дж. Фройденбергером в 1974 году. Он считал, что выгорание — это симптом эмоционального истощения. Это психологический синдром, возникающий в ответ на долговременные эмоциональные и межличностные стрессоры на работе [9].

Всемирная организация здравоохранения еще в 2019 году внесла синдром выгорания в Международную классификацию болезней в качестве профессионального явления. ВОЗ определяет выгорание следующим образом:

«Выгорание – это синдром, который концептуализирован как результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно управляем. Он характеризуется тремя измерениями:

- чувство энергетического истощения;
- повышенная умственная дистанция от работы или чувство негативизма или цинизма, связанное с работой;
- снижение профессиональной эффективности» [1].

К симптомам выгорания психологи относят также: эмоциональное истощение, ощущение нехватки энергии и потеря энтузиазма к работе, безнадежности в отношении будущего, негативное отношение к работе, нетерпеливое отношение к людям, физиологические проявления.

Данный феномен связан, прежде всего, с эмоциональным фоном личности. Выгорание – это состояние, при котором работник не хочет и не может далее выполнять свои служебные обязанности, теряя мотивацию, увлечение профессией. Симптомы такого выгорания – хроническая слабость, частые эмоциональные вспышки негативного толка – ярость, истерика и т.п., появление вредных привычек или возвращение к ним, равнодушие

ко всем составляющим рабочего процесса, неспособность решить лёгкую задачу или разрешить проблему конструктивным путем.

Согласно исследованиям ВОЗ, выгорание – не болезнь. Но оно способно привести к реальным медицинским проблемам, таким, как, например, инсульт и другие сердечно-сосудистые заболевания. Выгорание легко спутать со стрессом или депрессией, потому что симптомы всех этих трёх состояний во многом похожи, хотя есть и некоторые очевидные различия. Например, в случае выгорания, в отличие от стресса, физическая усталость и истощение не проходит после отдыха. В целом, можно сказать, что череда стрессов – это одна из причин выгорания, а депрессия – её следствие.

Причин эмоционального выгорания множество. Их можно разделить на две категории: внешние и внутренние. К внешним причинам можно отнести неудовлетворённость заработной платой, постоянное получение неинтересных задач и плохие условия труда (хотя при устройстве на работу обещалось нечто совсем иное), бешеный ритм мегаполиса, нездоровые отношения с коллегами и начальством, проблемы в семье, а также постоянное чувство тревоги из-за политической, экономической или социальной напряжённости в обществе, информация о которых потребляется человеком из СМИ и социальных сетей. Внутренние причины, часто ведущие к выгоранию: трудоголизм, неудовлетворительное планирование, неспособность разграничить личное время и рабочее, перфекционизм, сомнения в своей компетенции и т.д. [6].

Творческие личности сильно подвержены выгоранию. Рассмотрим данную проблему на примере деятельности продюсера. Продюсерское выгорание и его тяжёлые последствия влияют на карьеру, репутацию и судьбу очень многих людей. Во-первых, сама должность продюсера кинопродакшена предполагает наличие большого количества подчинённых сотрудников, которые зависят от него в финансовом и карьерном плане. Во-вторых, на продюсере завязана коммуникация с партнёрами, заказчиками, органами власти, инвесторами и спонсорами, чьи репутационные потери в случае неисполнения обязательств выгоревшим продюсером намного болезненней финансовых. В-третьих, продюсер несёт главную ответственность за свой продукт – выпускаемый им аудиовизуальный контент. Его потребитель – это массовый зритель. Продукт продюсерской деятельности кроме развлекательной функции имеют ещё образовательную и воспитательную: они в том числе влияют на мировоззрение потребителей и формирование у них системы ценностей. В этом контексте падение качества выпускаемого контента как одно из неизбежных последствий синдрома продюсерского выгорания может негативно

повлиять на десятки и сотни тысяч человек [7].

Творческий кризис – один из факторов появления выгорания. Причины возникновения творческого кризиса на первый взгляд тоже лежат на поверхности. Это и биографические (тяжелое детство, несчастная любовь, уход близких людей, болезнь, нищета), и мировоззренческие (разочарование в определенных идеалах, прощание с иллюзиями, утрата смысла жизнедеятельности), и духовные (отпадение от веры, сомнения в существовании «истины-добра-красоты», в возможности достижения идеала, экзистенциальное разочарование), и социальнополитические (резкое и немотивированное переустройство действительности, войны, экологические катастрофы). Наконец, собственно творческие: неудовлетворенность сделанным, вдруг подступающее ощущение своей неталантливости [8, с. 3].

Существует ряд способов профилактики продюсерского выгорания и восстановления личности. Делегирование задач – простое и очевидное правило. Считая проект своим детищем, продюсер пытается лично контролировать каждый его этап: вычитывает и редактирует сценарий, утверждает все детали препродакшена, присутствует на всех актёрских кастингах и каждой съёмочной смене, сидит ночами на монтаже. Вполне естественно, что через какое-то время работы в подобном ритме человек начинает испытывать симптомы выгорания. У продюсера должен быть человек, которому можно доверить управление рабочими процессами в своё отсутствие. Это может быть креативный или исполнительный продюсер, шоураннер или партнёр – сотрудник, обладающий хорошими организаторскими навыками и способностью быстро реагировать на различные форс-мажорные ситуации.

Чёткое разделение «работа / отдых / личная жизнь (семья)» – это способ сохранить продуктивность и положительный эмоциональный фон. Работа продюсера – это постоянные стрессы, ведь продакшен – сложный многокомпонентный механизм. Чем дольше продюсер находится в стрессовом состоянии, тем быстрее он выгорит. Чтобы этого не произошло, нужно давать своему телу и мозгу необходимое количество отдыха. Хобби (лучше, если оно даже косвенно не будет связано с профессиональной деятельностью) – отличный повод переключиться, «остудив» мозг после насыщенного рабочего дня.

Необходимо исключить из своего рациона сахар. Чрезмерное потребление кофе и энергетических напитков наносит удар по сердечно-сосудистой системе и повышает тревожность. Спорт – ещё один прекрасный способ отвлечься от работы (и от гаджетов), к тому же, как известно, спорт полезен для физического и ментального здоровья. Профессиональное выгорание – ком-

плексная проблема, восстановление является сложным, кропотливым процессом. Работа с психологом поможет быстрее возвратиться в рабочее русло.

Таким образом, эмоциональное (профессиональное) выгорание официально не является болезнью, но, тем не менее, способно сильно навредить здоровью. Профессиональное выгорание — это крайняя реакция, когда человек не может плавно справляться с рабочими нагрузками. Это состояние истощения эмоций, отношений и поведения, которое возникает, когда человек ис-

пытывает длительный стресс. В плане выгорания работники кинопроизводства находятся в зоне повышенного риска, так как данная отрасль сопряжена с постоянными стрессами – основной причиной появления синдрома выгорания. Продюсерское выгорание особенно опасно тем, что от него страдает не только сама его жертва, но и её многочисленное окружение. Чтобы не допустить выгорания или же успешно бороться с ним, необходим комплекс мер, главной из которых является пересмотр подхода к своей работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вакарина Е.А., Васильева И.В. Семантика переживания художником творческого кризиса / Е.А. Вакарина, И.В. Васильева // Вестник Омского университета. - 2021. - № 4. - С. 15–19.
2. Всемирная Организация Здравоохранения. Классы МКБ-11 / 24. Факторы, влияющие на состояние здоровья или обращение в медицинские организации / Факторы, влияющие на состояние здоровья / Проблемы, связанные с работой или безработицей / Выгорание код: QD85. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=71591>.
3. Карпинский К.В. Смыслжизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни / К.В. Карпинский // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 71. – С. 79–106.
4. Коптев Л.Н. Дотекстовые энергетические структуры в творчестве актера / Л.Н. Коптев. - СПб.: СПбГУСЭ, 2008. - 299 с.
5. Некрасов А.С. Становление и развитие творческого потенциала человека в онтогенезе / А.С. Некрасов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2019. – № 4 (24). – С. 88–93.
6. Поваренков Ю.П. Структурно-уровневый подход к классификации кризисов профессионализации человека / Ю.П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 2 (113). – С. 131–139.
7. Рахметов А.Т. Психолого-педагогические позиции продюсерской деятельности педагога-продюсера в вузах / А.Т. Рахметов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. - № 2 (69). – С. 264-266.
8. Снегирева Т.А., Подчиненов А.В. Феномен творческого кризиса: монография / Т.А. Снегирева, А.В. Подчиненов. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 398 с.
9. Шестакова К.Н. Специфика выгорания в профессиональной деятельности на примере актерской профессии / К.Н. Шестакова // Современные исследования социальных проблем. – 2012. - №4(12). – Режим доступа: [file:///C:/Users/Ирина/Downloads/spetsifika-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-akterskoy-professii%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Ирина/Downloads/spetsifika-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-akterskoy-professii%20(1).pdf).

© Ситников Кирилл Анатольевич (baade@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»