

УДК 316.344.7: 331.101.35:159.944.3  
DOI: 10.17223/1998863X/56/12

**Я.И. Чаплинская**

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЦЕСС ОТЧУЖДЕНИЯ<sup>1</sup>**

*В статье рассматривается профессиональное выгорание с позиции философской проблемы отчуждения. Синдром представлен как нарастающий процесс перехода одного отчужденного состояния к другому. Возможность преодоления раскрывается через обращение к концепции подлинности, в основе которой самостоятельный поиск собственной индивидуальности, своего собственного способа быть.*

**Ключевые слова:** отчуждение, профессиональное выгорание, подлинность.

Детальная проработка проблемы отчуждения представлена в классической немецкой философии XVIII–XIX вв., в работах И. Канта, И.-Г. Фихте, Г.-В.Ф. Гегеля, Л. Фейербаха. Концепция отчуждения тематизирована и социологами XIX–XX вв., в числе которых К. Маркс, Э. Дюркгейм, М. Вебер, хотя интерес к отчуждению правомерно отметить уже в эпоху античности (Платон, Аристотель).

Концептуальное изложение отчуждения И. Кантом базируется на следующих идеях [1]. Реальность, по И. Канту, является (вещью в себе) непознаваемой. Внешний, искусственный, сотворенный человеком мир противостоит ему как продукт отчуждающего творчества его собственной деятельности. Отчуждение, по И. Канту, преодолевается единством творческой деятельности и познания [Там же].

В трансцендентальной философии И. Фихте в интерпретации феномена отчуждения очевидно влияние И. Канта. По И. Фихте, отчуждение – это неизбежный процесс, следуя которому, «Я» только на пути отчуждения в «Не-Я» достигает своей сущности [2].

В наиболее завершенном виде отчуждение раскрыто в гегелевской «Феноменологии духа». Весь мир представляет собой самопознание Абсолютным духом самого себя – отчужденный процесс. Это одновременно и самопознание, и деятельность, и развитие от абстрактного к конкретному. У Гегеля снять отчуждение возможно через процесс познания: отчужденный дух, самоуглубляясь через природу и общество, проходит через художественные, психологические и философские ступени и после возвращается к самому себе [3].

В немецкой философской классике к отчуждению обращается Л. Фейербах. В «Сущности христианства» Л. Фейербах описывает сущность религии как процесс, в котором отчуждается от индивида его родовая сущность. Образ Бога предстает как идеальный образ родовой сущности человека, в котором воплощено единство «Я» и «Ты». Человек, отчуждая от себя этот образ, преобразует его в некоего идола. Лишь переход человека от религии Бога к

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 19-18-00300).

религии Человека как к неотчужденной форме поклонения будет способствовать снятию отчуждения [4].

Концепция отчуждения человека в капиталистическом обществе была развита К. Марксом в «Экономико-философских рукописях 1844 года». У К. Маркса понятие отчуждения является процессом преобразования продуктов трудовой деятельности людей в независимую от их воли и планов силу, враждебную по отношению к самим производителям. По К. Марксу, отчуждение возникает вследствие стихийного разделения труда, классового расслоения населения, из-за чего человек не может выбирать определенный вид деятельности, а подчиняется обстоятельствам, которые ему принудительно навязывают. Вынужденный продавать свой труд рабочий попадает в полную зависимость. Именно поэтому он относится к своей работе как к чему-то чужому. Созданный рабочим продукт ему не принадлежит, потому что он не является его собственностью. Так происходит отчуждение рабочего от труда, продуктов труда, своих сущностных сил, от родовой сущности. Причина кроется в частной собственности, ликвидация которой, по К. Марксу, является главным звеном в системе ликвидации отчуждения, построении социально справедливого общества [5].

В концепции К. Маркса постулируется постоянный рост отчуждения в капиталистическом обществе. Но у М. Вебера отчуждение постепенно ослабевает вместе с ростом квалификации работников. Важным элементом формирования нового отношения к труду М. Вебер считал протестантскую идею профессии-призвания. Для М. Вебера капитализм означал в первую очередь рационализацию. Не отрицая возникающего при этом отчуждения, М. Вебер считал, что на ранней стадии формирования капиталистического духа оно в значительной степени компенсировалось особым духом протестантизма [6].

Отчуждение выступает как глобальная философская проблема, затрагивающая все сферы человеческого существования. Проблема отчуждения сохраняет свои значимость и актуальность в современной действительности, где наблюдается существенная специфика профессионального мира. Экзистенциальная опустошенность и профессиональная неauténtичность являются результатом профессионального выгорания, которое в современной действительности представлено в форме отчуждения.

Представляется, что профессиональное выгорание – это процесс отчуждения. В основе профессионального выгорания лежат уровни, выделенные К. Маслак: эмоциональное истощение, характеризующееся чувством перенапряжения и чувством истощения эмоциональных ресурсов; обезличивание, в результате которого происходит социальная изоляция; снижение личных достижений, характеризующееся чувством некомпетентности и безуспешности в профессиональной деятельности [7]. Так, профессиональное выгорание как процесс отчуждения представляет собой совокупность взаимосвязанных отчужденных состояний, связанных с невозможностью дальнейшего осуществления профессиональной деятельности, контакта с обществом и признания собственного профессионализма.

Профессиональное выгорание – это процесс взаимодействующего отчуждения человека от себя с отчуждением от общества и отчуждением от профессиональных качеств. Так, проявление отчуждения на уровнях профессионального существования видится следующим образом:

- отчуждение на внутреннем уровне;
- отчуждение на внешнем уровне;
- отчуждение на профессиональном уровне.

Отчуждение человеком личных качеств, которые привели его в профессиональную деятельность, является проявлением на внутреннем уровне. Отчуждение собственного профессионального статуса в обществе определяется проявлением на внешнем уровне. Отчуждение от тех компетенций, которые специалист приобрел, обозначается как проявление на профессиональном уровне. Отчуждение в профессиональной деятельности – процесс отстранения некоторого качества, которое было неотъемлемой характеристикой человека. Человек начинает воспринимать его как объективную реальность.

Профессиональное выгорание как процесс отчуждения возникает в результате действия продолжительных стрессов, которые связаны с постоянными изменениями в профессиональном мире, эмоциональными, межличностными и социальными отношениями, формирующимися в профессиональной жизни человека. Оно обнаруживает себя во внутреннем мире человека, его внешних взаимоотношениях в социальной и профессиональной жизни, а также проявляет себя в трудовой деятельности.

Проблема отчуждения уникальна, потому что она не преодолевается лишь наукой. Она преодолевается через экзистенциальное проживание ситуации и осознание [8]. Профессиональное выгорание представляет собой не просто утрату своей самости, – это эмоциональное проживание себя по-новому, подталкивающее человека на познание и поиск себя. Именно поэтому проблема профессионального выгорания так актуальна в современной действительности – в быстроменяющемся мире изобилия утерян контакт с собой, со своей подлинностью. Профессиональное выгорание как процесс отчуждения вынуждает человека обратиться к самостоятельному поиску себя, поиску собственной подлинности.

Представляется, что одним из способов преодоления такого отчуждения, как профессиональное выгорание, является обращение к идеи «подлинности». М. Хайдеггер сформулировал идею раскрытия человека в наивысшем потенциале в работе «Бытие и время» [9]. Главную проблему М. Хайдеггер формулирует в вопросе о смысле бытия. Самая глубокая его интерпретация – это интерпретация в контексте времени, время оказывается фундаментальным горизонтом бытия человека. Поскольку *Dasein* обозначает себя во времени (*sich zeitigt*), то если не существует *Dasein*, то нет и мира. Представлено не абстрактное сознание вне мира, а экзистенция, неразрывно связанная с миром и миру принадлежащая [9].

Проблема заключается в том, что истину (смысл) человеческого существования определяет сам человек; и это первичный и самый весомый признак процесса формирования смысла (истины) бытия. Другое дело, что этот признак – «первично-исторический». То есть каждый индивид, превращаясь в социальное существо, подпадает под власть целого «комплекса смыслов», диктуемых ему социальной системой, культурными традициями, историческими предпосылками формирования определенного общественного единства людей, организацией форм материального производства. Уже сам процесс рождения в системах постоянных форм социальности заставляет человека считаться с теми смыслами, которые были «заложены в его жизни»,

в саму возможность ее рождения прошлыми поколениями людей. М. Хайдеггер пытается оправдать утвержденный им разрыв между «самостью» и «субъективностью», с одной стороны, и между «субъективностью» и вероятностью постижения «истины сущего» – с другой. Самоубеждение не является, по М. Хайдеггеру, гарантом достоверности сущего. «Не субъективность субъекта впервые меняет сущность и положение человека среди сущего, – утверждает немецкий философ, – скорее сущее в целом уже получило иное толкование благодаря тому, откуда субъективность берет свое начало с истины сущего» [10. С. 147].

М. Хайдеггер через подлинное и неподлинное существование двух степеней личностного бытия строит свое понимание личности, наделенной чувством собственной неповторимости, индивидуальности и осознания собственной конечности. С одной стороны, существование человека, его судьба зависят, по Хайдеггеру, от непознаваемых сил внутреннего мира индивида, от экзистенции; в этих силах нужно искать возможность «настоящего» существования. С другой – человек существует наряду с «другими», т.е. находится в обществе; зависимость существования от «общественности», «обыденности», «повседневности» приводит к «ненастоящему» бытию человека, растворению «подлинного» бытия в «способе существования других».

Собственно сущность подлинного выбора современного человека, по М. Хайдеггеру, и заключается в том, чтобы в глубинах собственного духа найти то абсолютное основание, которое позволит преодолевать муку собственной несостоинственности и следовать избранным путем вопреки всем течениям и препятствиям, чтобы выполнить свое высокое предназначение – быть человеком.

М. Хайдеггер вводит конструкт «Dasein», который представляет собой то, что появится как собственный проект, не являясь известным и самопонятным. Понять Dasein возможно «из» мира, из контекста фактической жизни, самоконструирующегося из субъективного материала мира. Каждый раз ему предстоит кем-то быть, и он ожидает эту возможность. У М. Хайдеггера открытость Dasein в мире есть расположленность. В публичном мире, в мире озабоченности раскрывается феномен открытости. Открытость как один из способов быть представляет собой одну из бытийных структур, Dasein в Dasein Другого. Использована «открытость» миру может быть по-разному: замыкание существования границами действительного или перенос принципа возможности извне в структуру собственного бытия. Установленные границы экзистенции погружают в неподлинное бытие, заключающееся в фиксировании знания о себе, устойчивой позиции в непоколебимости собственных принципов. Движение по пути неподлинности определено установленными законами в обществе с ограниченным выбором возможностей. При этом существование в подлинном модусе охарактеризовано проживанием без гарантий. В подлинном бытии есть разомкнутость перспектив, исключена пассивность, лишь включено активное проектирование жизни. Решимость, которая лежит в основе подлинного бытия, дает силы на существование в ситуативности и постоянной неопределенности мира и выступает основой для осуществления ежедневного экзистенциального выбора.

Повседневный способ бытия разомкнутости в работе «Бытие и время» у М. Хайдеггера характеризуется через любопытство, толки, двусмысленность,

являя «падение бытия» и его динамику. Его содержательными чертами являются успокоение, соблазн и отчуждение. В бытийности этих черт присутствует образ бытия повседневности, означающий затерянность в публичности людей, существование при «мире», растворение в «бытии-друг-с-другом», – это, по М. Хайдеггеру, «несобственность присутствия». В этой «несобственности» бытие захвачено «мировом». Несобственное, неподлинное бытие «самоуспокоительно». Не говорится о том, что такое успокоение делает бездеятельным, напротив, оно загоняет в «занятия». Освободиться в «самом своем присутствии» от «понимающего», успокаивающего сравнения себя со всеми, скатывающего присутствие к отчуждению, в котором таится свое умение быть. Неподлинное бытие отчуждающее и успокаивающее. Такое отчуждение искушает истолковать себя, вгоняет в глубокий «самоанализ», сохраняя присутствие в самом себе. Отчуждение падения запутывает в себе самом. У М. Хайдеггера неподлинное состояние естественно, характеризуется как навязчивое и доминирующее. Неподлинность – это банальность, усредненность с отсутствием различия от Других, присутствие в повседневности. *Dasein* существует под чужим бытийным проектом, присутствуя в повседневности как Некто. Действие от себя не позволяет совершать присутствующее ощущение страха и сопутствующих рисков. Именно поэтому присутствию в неподлинном бытии сопутствуют упущеные возможности и нерешенные экзистенциальные задачи.

Описать же индивидуальный характер подлинности труднее. Подлинность каждого по-своему уникальна и неповторима. Подлинность самобытна в своем исполнении, она означает быть самим собой. Ее идеала не существует. Понимание собственной возможности быть, стать собой – главное условие подлинности.

Самореализация человека исполняется под модусом подлинности и неподлинности. М. Хайдеггер в работе «Прологомены к истории понятия времени» [11] определяет неподлинное и подлинное как крайние точки. Бытие человека определено относительно точек неподлинности и подлинности. Бытийствование – динамический процесс, наполненный ситуациями выбора, реальными действиями, соответствующими неподлинному или подлинному бытию. В существовании *Dasein* подлинность и неподлинность равноправны. У М. Хайдеггера подлинность не исключает неподлинность. Понимание *Dasein* собственного выбора между стратегией «ниспадения» и «решимости» является неподлинностью для подлинного бытия. Несобственное бытие и его познание необходимо. Осознание неподлинности в собственном горизонте, выражаясь хайдеггеровским языком, – временности, несет освобождение от чужих проектов, традиций и дает возможность созидания собственного проекта.

Профессиональное выгорание есть проявление неподлинности бытия. Специалист осуществляет свою деятельность функционально, только в модусе «настоящего». Осмысляет профессиональную деятельность в контексте окружающих вещей. Существование в модусе «подлинности» – это создание индивидуального проекта профессионального бытия: включена в проект профессиональная деятельность; качества, с которыми специалист пришел в профессию; включены те средства, которыми специалист обладает. Профессия включена в проект, но не является всем проектом человеческого существования [12].

Для человека, испытывающего профессиональное выгорание, утратившего свою профессиональную подлинность, решимость на самостоятельный поиск себя, своих границ подлинности и неподлинности будет ключевым для преодоления данного синдрома.

### **Литература**

1. Кант И. Критика способности суждения. Первое введение в Критику способности суждения. Сочинения: в 4 т. М. : Наука, 2001. Т. 4. 1120 с.
2. Фихте И.Г. Основа общего научоучения // Сочинения: в 2 т. СПб. : Мифрил, 1993. Т. 2. С. 65–337.
3. Гегель Г. Феноменология духа // Сочинения. М. ; Л. : Соцэгиз, 1959. Т. IV. 488 с.
4. Чупров А.С. Родовая сущность в философии Шопенгауэра и Фейербаха. Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 1996. 232 с.
5. Маркс К. Экономическо-философские рукописи 1844 года // Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения: 2-е изд. М. : Политиздат, 1974. 784 с.
6. Вебер М. Избранные произведения: пер. с нем. М. : Прогресс, 1990. 805 с.
7. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // Annu Rev Psychol. 2001. P. 397–422.
8. Вильданова Г.Б., Вильданов Х.С., Муслимова Л.Ф. Феномен отчуждения и пути его преодоления // Вестник Челябинского государственного университета. 2007. № 17. С. 14–19.
9. Хайдеггер М. Бытие и время / пер. с нем. В.В. Бибихина. М. : Академический Проект, 2011. 460 с.
10. Хайдеггер М. Европейский нигилизм // Время и бытие: Статьи и выступления / пер. с нем. В.В. Бибихина. М. : Республика, 1993. С. 63–176.
11. Хайдеггер М. Прологемы к истории понятия времени / пер. с нем. Е.В. Борисов. Томск : Водолей, 1998. 384 с.
12. Чаплинская Я.И. Профессиональное выгорание как современная форма отчуждения: опыт культурфилософского осмысления: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Томск, 2018. 26 с.

**Yana I. Chaplinskaya**, Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation).

E-mail: yana16071992@yandex.ru

*Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Politologiya – Tomsk State University Journal of Philosophy, Sociology and Political Science. 2020. 56. pp. 122–128.*

DOI: 10.17223/1998863X/56/12

### **THE BURNOUT SYNDROME AS A PROCESS OF ALIENATION**

**Keywords:** alienation; burnout syndrome; authenticity.

The problem of alienation retains its significance and relevance in modern reality, where a serious specificity of the professional world is observed. Karl Marx was the first to relate alienation and production (professional) activity. Alienation as a problem and as a category is also received from Marx. He proceeded from the socioeconomic character of alienation, and therefore linked it to labor (professional) activity. He also investigated the confrontation of a person forced to live in a capitalist production that gives rise to the problem of alienation. The post-industrial era, characterized by changes in social reality with an obvious utilitarian, pragmatic and technocratic orientation, actualizes the interrelation of alienation and the burnout syndrome. Alienation in the modern professional world is the burnout syndrome associated with the onset of a sense of professional inauthenticity and existential emptiness. The burnout syndrome is a process of alienation, which gradually manifests itself at the basic levels of professional existence: alienation at the internal level, alienation at the external level, alienation at the professional level. The person's alienation of personal qualities that led them to professional activity is a burnout syndrome at the internal level. The alienation of their own professional status in society is defined as a professional burnout at the external level. The alienation from the competencies that the specialist has acquired is referred to as a burnout syndrome at the professional level. Alienation as the burnout syndrome is a combination of all levels of alienation in the profession, which in their unity and conditionality form the process. The burnout syndrome as a process of alienation compels a person to turn to an independent search for oneself, to search for one's own authenticity. The burnout syndrome is a manifestation of the non-authenticity of being. The specialist carries out his activities functionally, only in the “present” mode, comprehends professional activities in the context of surrounding things. An independent search for oneself will allow a person to remove the burnout syndrome as a kind of alienation.

---

### References

1. Kant, I. (2001) *Kritika sposobnosti suzheniya* [Criticism of Judgment. The First Introduction to the Critique of Judgment]. Vol. 4. Translated from German. Moscow: Nauka.
2. Fichte, I.G. (1993) *Sochineniya v 2 tomakh* [Writings in 2 vols]. Vol. 2. Translated from German. St. Petersburg: Mifril.
3. Hegel, G. (1959) *Sochineniya* [Works]. Vol. 4. Translated from German. Moscow; Leningrad: Sotsegiz.
4. Chuprov, A.S. (1996) *Rodovaya sushchnost' v filosofii Shopengauera i Feyerbacha* [The generic essence in the philosophy of Schopenhauer and Feuerbach]. Ekaterinburg: Ural State University.
5. Marx, K. (1974) *Ekonomichesko – filosofskie rukopisi 1844 goda* [Economic and philosophical manuscripts of 1844]. In: Marx, K. & Engels, F. *Sochineniya* [Works]. Translated from German. Moscow: Politizdat Publ.
6. Weber, M. (1990) *Izbrannye proizvedeniya* [Selected Works]. Translated from German. Moscow: Progress.
7. Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. pp. 397–422.
8. Vildanova, G.B., Vildanov, H.S. & Muslimova, L.F. (2007) Fenomen otchuzhdeniya i puti ego preodoleniya [The phenomenon of alienation and ways to overcome it]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta*. 17. pp. 14–19. (In Russian).
9. Heidegger, M. (2011) *Bytie i vremya* [Being and Time]. Translated from German by V.V. Bibikhin. Moscow: Akademicheskiy Proekt.
10. Heidegger, M. (1993) *Vremya i bytie: Stati i vistupleniya* [Time and being: Articles and speeches]. Translated from German by V.V. Bibikhin. Moscow: Respublika. pp. 63–176.
11. Heidegger, M. (1998) *Prolegomeny k istorii ponyatiya vremeni* [Prolegomena to the History of the Concept of Time]. Translated from German by E.V. Borisov. Tomsk: Vodoley.
12. Chaplinskaya, Ya.I. (2018) *Professional'noe vygoranie kak sovremenennaya forma otchuzhdeniya: opyt kul'turfilosofskogo osmysleniya* [The syndrom burnout as a modern form of alienation: the experience of cultural-philosophical understanding]. Abstract of Philosophy Cand. Diss. Tomsk.