

УДК 159.942

## Общество усталости: Бён - Чхоль Хан и Ален Эренберг

Ганин Александр Владиславович<sup>(\*)</sup>

avganin@bmstu.ru  
SPIN-код: 6343-8009

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

**Аннотация.** Проведен теоретический анализ феномена «общества усталости» на основе концепций современного французского социолога Алена Эренберга и немецкого социального философа Бён-Чхоль Хана. Рассмотрена эволюция социальных моделей — от дисциплинарного общества модерна к обществу достижений позднего модерна, а также ее влияние на психическое состояние индивида. Показано, что переход от «общества негативности и запрета» к «обществу позитивности» порождает специфические формы тревоги, выгорания и усталости. Проанализированы ключевые механизмы возникновения усталости: с одной стороны, бремя автономии и кризис идентичности (по Эренбергу), с другой, — императив постоянного достижения и гиперпозитивности (по Хану). Сделан вывод, что усталость в современном обществе представляет собой не столько индивидуальное состояние, сколько симптом глубинных социальных трансформаций.

**Ключевые слова:** социология эмоций, эмоции, общество усталости, профессиональное выгорание, Бён-Чхоль Хан, Ален Эренберг, общество достижений, гиперпозитивность

## The fatigue society: ByungChul Han and Alain Ehrenberg

Ganin Alexander Vladislavovich<sup>(\*)</sup>

avganin@bmstu.ru  
SPIN-code: 6343-8009

BMSTU, Moscow, Russia

**Abstract.** The article provides a theoretical analysis of the phenomenon of the “fatigue society” based on the concepts of modern french sociologist Alain Ehrenberg and german social philosopher ByungChul Han. The article examines the evolution of social models – from the modern disciplinary society to the society of late modern achievements — and its impact on the individual's mental state. It is shown that the transition from a “society of negativity and prohibition” to a “society of positivity” generates specific forms of anxiety, burnout and fatigue. The key mechanisms of fatigue are analyzed: on the one hand, the burden of autonomy and identity crisis (according to Ehrenberg), on the other, the imperative of constant achievement and hyperpositivity (according to Han). It is concluded that fatigue in modern society is not so much an individual condition as a symptom of profound social transformations.

**Keywords:** sociology of emotions, emotions, society of fatigue, professional burnout, ByungChul Han, Alain Ehrenberg, society of achievements, hyperpositivity

**Введение.** В последние четыре десятилетия феномен усталости и профессионального выгорания активно обсуждается как в академической среде, так и в общественном дискурсе. Эмпирические исследования данного явления опираются на валидизированные психодиагностические инструменты, среди которых: Maslach Burnout Inventory (MBI); Copenhagen Burnout Inventory (CBI); Oldenburg Burnout Inventory (OLBI); Burnout Assessment Tool (BAT). Эти методики позволяют операционализировать ключевые компоненты выгорания: эмоциональное истощение — состояние глубокого психического и физического утомления, деперсонализация — эмоциональное отстранение, проявляющееся в формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и эмпатии, редукция профессиональных достижений — снижение самооценки как профессионала и как личности в целом.

Однако если эмпирические исследования фокусируются на измерении и диагностике усталости, то теоретические подходы позволяют осмыслить усталость как социальный феномен. В данной статье рассматриваются концепции «общества усталости», предложенные современным французским социологом Аленом Эренбергом и немецким социальным философом Бён-Чхоль Ханом.

**Материалы и методы.** Основные научные методы, используемые в статье: анализ, синтез и метод компаративного исследования. С их помощью стало возможным выявить специфику подходов к осмыслению общества усталости в работах Алена Эренберга и Бён-Чхоль Хана.

**Результаты.** Современный дискурс об «обществе усталости» получил значительное развитие в критической социальной теории, особенно благодаря работам Алена Эренберга и Бён-Чхоль Хана, которые предлагают различные, но дополняющие друг друга взгляды на психологические и структурные аспекты современной усталости. В то время как Эренберг рассматривает усталость в рамках неолиберальной парадигмы как следствие размывания социальных связей и роста депрессивного индивидуализма, Хан критикует внутреннее давление общества достижений, где самореализация — это не что иное, как проявление эгоизма. По мысли Хана внутренняя эксплуатация в «обществе достижений» заменяет внешнее принуждение и приводит к появлению «общества усталости». Для оценки и сравнения теорий «общества усталости» Эренберга и Хана удачным выглядит акцент на двух ключевых аспектах усталости:

- роли неолиберализма в формировании патологических социальных условий;
- проявлениях эмоционального выгорания в различных контекстах и взаимосвязи между трудовыми отношениями.

В результате исследования выявляются нюансы совпадения и расхождения в аргументах Эренберга и Хана. Так, оба теоретика подчеркивают парадоксальную природу современной свободы, которая одновременно позволяет и ограничивает свободу действий индивида.

В своей знаковой книге «Усталость быть собой» (*La fatigue d'être soi. Dépression et société*) Эренберг прослеживает исторические и институцио-

нальные сдвиги, которые превратили психическое здоровье в главную проблему неолиберальной политики. По его мысли общество усталости и «эпидемия» депрессии возникают из-за разрушения коллективных социальных структур и растущего спроса на самообеспечение [1]. В то же время, критика Хана сосредоточена на внутреннем давлении того, что он называет «обществом достижений», где люди больше не подчиняются дисциплине со стороны внешних властей, а вместо этого эксплуатируют себя в стремлении к постоянной оптимизации [2]. Оба автора сходятся во мнении, что усталость — это не просто индивидуальная патология, а общественное явление, сформированное историческими, экономическими и культурными факторами. И ключевая проблема-причина — неолиберализм. Неолиберализм, с его акцентом на дерегулирование, приватизацию и индивидуализм, изменил соотношение между работой, личностью и благополучием. Анализ Эренберга показывает, как упадок традиционных институтов, таких как профсоюзы и государства всеобщего благосостояния, вынуждает людей самостоятельно справляться с неопределенностями конкурентной среды. Хан, тем временем, утверждает, что переход от дисциплинарных обществ к обществам достижений заменил открытое подавление дисциплинарного общества более тонкими и коварными формами контроля, когда индивиды автономны, но в то же время участвуют в постоянной гонке за позитивно окрашенными достижениями.

Усталость по Эренбергу — это патология современных социальных перемен. Перемен на работе, в семье и браке, следствие социальной мобильности. Но усталость — не патология бедности или несчастья. Удивительно, что, будучи социологом, Эренберг описывает современную усталость через индивидуальные, но не коллективные действия. И призывает к возвращению нормативных запретов, стандартов и ограничений, позволяющих индивиду отдохнуть. При этом, философ по специальности, Хан акцентирует внимание на социальных причинах усталости. И не случайно вспоминает о том, что усталость порождена в том числе классовой борьбой, частично превратившейся во внутреннюю борьбу с самим собой.

Стоит заметить, что Эренберг и Хан оба указывают на избыток ощущений в современной культуре, когда слишком широкий выбор вариантов утомляет и притупляет нашу чувствительность [3]. А притупленность современного человека и нарастающее разочарование, в свою очередь, было подмечено еще классиками социологии, например, Зиммелем. Хотя он и не использовал термин «общество усталости» однако описывал особое состояние современного человека — блазированность. Сущность этого процесса заключается в «притупленном восприятии различий между вещами», когда «человеку все вещи кажутся одинаково серыми и тусклыми» [4, 5].

**Обсуждение полученных результатов.** Существует необходимость в дополнительных исследованиях, которые эмпирически изучали бы взаимодействие между институциональной эрозией (по Эренбергу) и самоэксплуатацией (по Хану). Кроме того, недостаточно изученной областью является гендерные аспекты усталости, которые и Эренберг, и Хан рассматри-

вают лишь поверхностно, несмотря на доказательства того, что эмоциональный труд и работа по уходу за больными непропорционально сильно влияют на переживание женщинами эмоционального выгорания и усталости. Будущие исследования должны изучить эти пересечения через призму феминизма и интерсекциональности, расширив теоретическую базу для учета мультипликативного влияния расы, класса и пола на усталость.

**Заключение.** Статья освещает теоретические контуры «общества усталости» с помощью дополняющих друг друга концепций Алена Эренберга и Бён-Чхоль Хана, демонстрирует, как сходятся и расходятся их подходы к объяснению истощения как отличительной черты позднего капитализма. В то время как институциональная критика Эренберга раскрывает усталость как следствие разрушения коллективных структур поддержки неолиберальным индивидуализмом, феноменологический подход Хана раскрывает внутреннее давление общества достижений, которые превращают оптимизацию и гиперпозитивность в самоэксплуатацию. В совокупности эти подходы обеспечивают многогранное понимание усталости, выходящее за рамки индивидуальной патологии и рассматривающее ее в контексте более широких социально-экономических преобразований. В будущих работах следует уделять внимание сочетанию теоретических и эмпирических исследований, которые позволят проверить теорию «общества усталости» в условиях различных культурных и профессиональных контекстов, особенно там, где цифровая экономика труда и гендерный подход к уходу меняют динамику усталости.

#### Список источников

- [1] Ehrenberg A. La fatigue d'être soi: dépression et société. Odile Jacob, 2008, 318 p.
- [2] Han B.-Ch. The Burnout Society. Stanford University Press, 2015.
- [3] Lorient M. A sociological stance on fatigue and tiredness: Social inequalities, norms and representations. *Clinical Neurophysiology*, 2017, no. 47 (2), pp. 87–94.  
<https://doi.org/10.1016/j.neucli.2016.12.001>
- [4] Зиммель Г. *Большие города и духовная жизнь*. Москва, Strelka Press, 2018.
- [5] Ганин А.В. Георг Зиммель о проявлении и сдерживании эмоций. *Философская мысль*, 2024, № 1, с. 42–55.