

**«МЕНЯ УВОЛИЛИ!», ИЛИ ЯЗЫКОВЫЕ ПРИЗНАКИ  
СНИЖЕНИЯ ВОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ  
(В АСПЕКТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ)**

**М. С. Саломатина**

*Воронежский государственный университет*

**«I'VE BEEN FIRED!» OR LINGUISTIC SIGNS  
OF DECREASED VOLITIONAL ACTIVITY  
(IN TERMS OF THE PROBLEM OF PROFESSIONAL BURNOUT)**

**M. S. Salomatina**

*Voronezh State University*

**Аннотация:** представлены результаты исследования, направленного на выявление лингвистических признаков снижения волевой активности. Актуальность выбранной темы определяется высоким вниманием современного гуманитарного знания к проблеме выгорания профессионала как одному из значимых социально-психологических феноменов и необходимостью уточнения диагностического инструментария, используемого для выявления указанного синдрома. Языковым материалом послужили записи и наблюдения автора, сделанные в ходе проведения тренингов профилактики профессионального выгорания, а также тексты различных интернет-форумов, посвященных указанной проблеме.

**Ключевые слова:** воля, волевая активность, профессиональное выгорание, лингвистические маркеры профессионального выгорания.

**Abstract:** the article presents the results of a study aimed at identifying linguistic signs of decreased volitional activity. The relevance of the chosen topic is determined by the high attention of modern humanitarian knowledge to the problem of professional burnout as one of the significant socio-psychological phenomena and the need to clarify the diagnostic tools used to identify this syndrome. The language material was the author's notes and observations made during trainings on professional burnout prevention, as well as texts from various Internet forums devoted to this problem.

**Key words:** will, volitional activity, professional burnout, linguistic signs of professional burnout.

Проблема профессионального выгорания активно обсуждается современной наукой<sup>1</sup>.

Вопросам профилактики и устранения синдрома посвящено множество научных и научно-популярных текстов<sup>2</sup>. Отдельно стоит упомянуть

<sup>1</sup> См, например: *Китаев-Смык Л. А.* Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vygoranie-personala-vygoranie-lichnosti-vygoranie-dushi> (дата обращения: 01.10.2023) ; *Митькина М. А.* Теоретические основы социально-педагогического сопровождения сотрудников организации в период адаптации к профессиональной деятельности // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2018. № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36433847> (дата обращения: 02.09.2024) ; *Петерсон Э. Х.* Хватит выгорать : как мил-

© Саломатина М. С., 2025

лениалы стали самым уставшим поколением. М. : АСТ, 2022. 352 с. ; Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2011. 512 с.

<sup>2</sup> См, например: *Бабич О. И.* Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. М. : Учитель, 2014. 122 с. (В помощь школьному психологу) ; *Нагоски Э., Нагоски А.* Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. 299 с. ; *Нетребко Е. Э.* Профессиональное выгорание // Глобус : психология и педагогика. 2019. № 2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie> (дата обращения: 13.10.2024).

методические рекомендации по профилактике профессионального выгорания в организации<sup>3</sup>.

В наши задачи не входит обзор теории вопроса. Однако есть два ключевых понятия, определить которые считаем необходимым: это понятия профессионального выгорания и волевой активности.

Под профессиональным выгоранием мы будем понимать синдром эмоционального истощения и снижения личностной продуктивности профессионала. Конкретными психологическими и поведенческими проявлениями синдрома профессионального выгорания являются: «психическая и физическая усталость; ощущение беспомощности и несостоятельности; нежелание идти на работу; раздражительность и агрессивность во время беседы, стремление быстрее завершить ее; ощущение малой значимости решаемых проблем; перенос отрицательных эмоций на окружающих; стремление уйти и реализовать себя в другой области»<sup>4</sup>; снижение волевой активности; и некоторые другие.

Волевою активностью в современной психологии понимают как «способность человека к проявлению волевых качеств в разрешении возникающих противоречий между намерениями и реальными возможностями», направленную «на преодоление возникающих препятствий, способность сознательно и целенаправленно управлять своим поведением и действиями в трудных условиях деятельности в процессе достижения цели»<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> См, например: *Лобова Е. В.* Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов «Ресурс». Арзамас, 2022. 51 с. ; *Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов / Управление образования администрации г. Белгорода ; Научно-методический информационный центр. Белгород, 2020. 123 с. ; Полянский А. И., Быковская Л. И.* Синдром выгорания как феномен в современной науке // *Горизонты гуманитарного знания*. 2018. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke>

<sup>4</sup> *Ушакова Т. А.* Социально-психологические и индивидуально-личностные детерминанты состояния «выгорания» специалистов социальной работы : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2009. С. 11.

<sup>5</sup> *Горбунов Ю. Я.* Педагогическая техника тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов // *Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И. Е. Шварца : материалы междунауч.-практ. конф. (Пермь, 1–2 июня 2009 г.)*. Ч. I. URL: [http://shvarts.pspu.ru/sbornik\\_konf\\_list\\_41.html](http://shvarts.pspu.ru/sbornik_konf_list_41.html) (дата обращения: 04.01.2025).

Таким образом, волевая активность предполагает:

1) способность индивида к сознательной постановке цели;

2) понимание путей и методов достижения цели;

3) планирование деятельности, направленной на достижение цели;

4) осознание внешних и внутренних (стремления, желания) препятствий достижению цели и способность их преодолевать.

Выгорание, как известно, «отрицательно связано с оценкой собственной эффективности <...> и включает предупреждающую фазу снижения уровня собственного участия»<sup>6</sup>. Упомянутое снижение собственного участия в процессе регулирования личного профессионального маршрута, а также утрата понимания цели профессиональной деятельности, неумение выстраивать внутреннюю позицию по отношению к тем или иным сложным рабочим ситуациям, неэффективная работа с возникающими препятствиями – всё это и есть проявления снижения волевой активности субъекта с синдромом профессионального выгорания.

Названные признаки выгорания имеют довольно яркую языковую репрезентацию. Выявленные языковые маркеры были разделены нами на группы. Выделение групп не производилось в соответствии с той или иной моделью системы языка (уровневой, полевой, динамической и др.), поскольку наше исследование соотносится в большей степени с задачами психологическими, нежели лингвистическими, и имеет целью, как было сказано ранее, обогащение существующих диагностических методик дополнительным инструментарием, применение которого не будет требовать специальных лингвистических знаний. Использование полученных результатов возможно как в процессе так называемого профессионального наблюдения (выполняемого психологом, HR-специалистом), так и самонаблюдения.

Необходимо заметить, что выделенные лингвистические признаки, несомненно, могут присутствовать в речи человека, не имеющего синдрома профессионального выгорания. Учитывая этот факт, стоит рассматривать речевые проявления личности в динамике: если ранее указан-

<sup>6</sup> *Чердымова Е. И., Чернышова Е. Л., Мачнев В. Я.* Синдром эмоционального выгорания специалиста : монография. Самара : Изд-во Самар. ун-та, 2019. С. 63.

ные признаки не были релевантными для того или иного человека или проявлялись существенно реже, можно предполагать наличие синдрома. Важно также рассматривать обнаруженные языковые признаки в комплексе: как правило, маркеры профессионального выгорания обнаруживаются у говорящего на разных уровнях: лексическом, синтаксическом, коммуникативном, содержательном. Однако окончательный вывод о том, что у того или иного специалиста есть обсуждаемый синдром, можно сделать только после соотнесения полученных в ходе анализа речевого поведения результатов и данных других диагностических методик.

Приводимые языковые характеристики были квалифицированы как маркеры профессионального выгорания в целом и снижения волевой активности личности в частности на основании того, что данные признаки соотносятся с различными симптомами профессионального выгорания, описанными в специальной литературе. При обсуждении выявленных признаков будут даваться соответствующие комментарии.

#### 1. Лексический уровень:

– большое количество лексики с семантикой неодобрительно оценки (*плохо, отвратительно, печально* и пр.). В данном случае репрезентируется такой симптом, как эмоциональное истощение, в частности сниженный эмоциональный фон, усиление негативизма по отношению к осуществляемой деятельности, коллегам, клиентам. Кроме того, негативная оценка в данном случае является своего рода заменой волевому усилию: индивид при помощи использования лексики данной группы реагирует на внешний или внутренний дискомфорт;

– частотность использования глаголов с «не» (*не знаю, не понимаю, не могу, не представляю*). Нередко указанные глаголы применяются при объяснении причин допущенных профессиональных ошибок, в процессе участия в планировании тех или иных рабочих мероприятий, при обсуждении профессиональных задач. Говорящий, таким образом, снимает с себя ответственность за тот или иной негативный результат в прошлом или будущем, устраняется от активного участия в решении вопроса;

– частотность употребления слов «проблема», «неприятность» при обсуждении незначительных сложностей. При помощи данных лексических единиц реализуется речевая тактика укрупнения проблемы. Данная тактика, с одной сто-

роны, репрезентирует симптомы, которые уже обсуждались ранее (эмоциональное истощение, сниженный эмоциональный фон, усиление негативизма по отношению к осуществляемой деятельности, коллегам, клиентам), с другой – указывает на трудность или невозможность преодоления возникшего препятствия;

– частотное использование глагола «постараться». При помощи данной лексики говорящий одновременно снимает с себя ответственность за результат деятельности, указывая косвенным образом на то, что в ходе решения задачи могут возникнуть препятствия, справиться с которыми он не будет в силах, и защищает себя от возможной критики, связанной с ненадлежащим выполнением действия.

#### 2. Синтаксический уровень:

– использование неопределенно-личных предложений вида: *меня не пригласили, меня не похвалили* и под. Такие конструкции в данном случае указывают на позицию, занимаемую сотрудником по отношению к дискомфортной ситуации: говорящий не воспринимает свою роль в том или ином событии собственной профессиональной жизни как активную;

– прерывистость и сбивчивость речи, проявляющиеся на синтаксическом уровне в пропуске средств формальной связности текста, фрагментарности высказываний, использовании незаконченных синтаксических конструкций. Говорящий, будучи погруженным в свои негативные переживания, с трудом концентрируется на предмете разговора и собеседнике. Данный признак становится релевантным в свете подхода к феномену внимания с позиции моторной теории внимания, которая «видит во внимании проявление тех моторных установок, которые лежат в основе каждого волевого акта»<sup>7</sup>.

#### 3. Уровень смыслового содержания:

##### а) тематика:

– болезни (собственные и чужие); усталость; сниженное настроение; собственные неудачи, в том числе профессиональные; бессмысленность данной профессиональной деятельности; избегание так называемых тяжелых, неприятных тем. Приведенные особенности соотносятся с такими признаками профессионального выгорания, как эмоциональное истощение, хронический стресс,

<sup>7</sup> Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб. : Питер, 2006. С. 169.

редукция профессиональных достижений, обострение хронических заболеваний;

– обиды и разочарования. Данная тема репрезентирует не только уже упоминавшийся симптом эмоционального истощения, но и указывает на возможную дегуманизацию, деперсонализацию (формирование негативного, циничного отношения к коллегам и клиентам), а также может говорить об утрате способности к конструктивному обсуждению разногласий в трудовом коллективе, нарушении социального контакта. Кроме того (по мысли Макса Шеллера), обида «необходимо включает бессилие, беспомощность, невозможность реализовать обиду здесь и сейчас»<sup>8</sup>. Таким образом, развившаяся *обидчивость* субъекта может указывать на снижение у него волевой активности;

– прошлое (воспоминания о прошлых успехах, планах и пр.). Тема прошлого репрезентирует на языковом уровне симптом утраты смысла и цели профессиональной деятельности, отсутствие понимания перспектив профессионального развития;

б) прочие содержательные особенности:

– ссылки на внешние факторы при объяснении причин собственных неудач; указание на свою беспомощность в решении тех или иных профессиональных и жизненных задач (*А что тут поделаешь; Мы ничего не в силах изменить и пр.*). Настоящие признаки, как и некоторые другие лексические и содержательные, указывают на представления индивида о своей роли в собственной профессиональной жизни как пассивной, на неготовность предпринять волевое усилие для изменения ситуации. Одновременно с этим названные содержательные особенности говорят и о стремлении человека построить так называемую коммуникативную защиту от возможной критики, о неготовности нести ответственность за результат собственной деятельности;

– отрицание своих профессиональных достижений. Данный признак очевидным образом репрезентирует признак редукции профессиональных достижений и говорит о нежелании индивида предпринять усилия для пересмотра

собственной позиции по отношению к профессии или о неготовности перейти на новую профессиональную ступень, изменить подход к решению профессиональных задач;

– сравнение своей профессиональной ситуации с менее благоприятными. Подобная тактика служит для говорящего своего рода оправданием его неинициативного поведения, а также может быть речевым симптомом, говорящим об отсутствии осознаваемой цели при общем недовольстве текущим положением дел.

4. Коммуникативный уровень. В данном случае мы опираемся на научную лингвистическую традицию, в рамках которой выделяется так называемый коммуникативный уровень языка, характеризующийся выбором языковых средств, речевых стратегий и тактик в зависимости от цели и условий общения, а также общей спецификой организации говорящим субъектом собственного коммуникативного поведения в конкретной ситуации общения:

– отсутствие пропорциональности общения (захват коммуникативной инициативы, перебивание собеседника или, напротив, избегание общения); невовлеченность в коммуникацию, в том числе отсутствие интереса к партнеру по общению; забывание содержания прошлых разговоров, сути профессиональных задач и пр. Данные признаки являются как свидетельством нарушения коммуникативного контакта специалиста с его социальным окружением, деперсонализации и дегуманизации, ведущих к снижению интереса к коллегам и клиентам, так и следствием хронического стресса, а также (о чем говорилось выше в связи с обсуждением содержательных особенностей) общего снижения концентрации внимания в процессе общения;

– избегание так называемых ответственных ситуаций, в том числе ситуаций публичного общения. Обозначенная особенность характерна для лиц с ярко выраженной редукцией профессиональных достижений, ощущением собственной неуспешности и неэффективности. Данный коммуникативный признак также связан с нежеланием брать на себя ответственность за собственную профессиональную ситуацию. Кроме того, ситуация публичного выступления, будучи стрессовой для большинства людей, требует усилий воли, позволяющих справиться с волнением и реализовать поставленную задачу;

– ситуативно и содержательно необусловленное снижение или повышение громкости речи;

<sup>8</sup> Печин Ю. В. Исследования обиды в российской психологии : современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obidy-v-rossiyskoy-psihologii-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy> (дата обращения: 05.01.2025).



избегание зрительного контакта или чрезмерный зрительный контакт; дисгармоничное невербальное поведение характерны для специалистов, демонстрирующих нарушение навыков установления и поддержания коммуникативного контакта, снижение уровня концентрации внимания и, как следствие, неспособность сосредоточиться на собеседнике и предмете речи, согласовать свое поведение с ситуацией общения;

– запрос советов и отказ от них. Просьбы дать совет в высокой степени характерны для лиц с синдромом профессионального выгорания. Сниженная волевая активность, неготовность предпринимать усилия, ведущие к устранению психологического дискомфорта или его причин, заставляют специалиста с обсуждаемым синдромом отказываться от реализации полученных рекомендаций, если те предполагают совершение действия, требующего волевого усилия.

Несомненно, приведенный перечень признаков не является исчерпывающим и может быть существенно расширен. В процессе отбора материала для настоящей статьи в качестве критериев были выбраны критерий наблюдаемости, т. е. доступности языковых проявлений внешнему наблюдателю, и критерий информативности, предполагающий, что из тех или иных показателей возможно извлечь значительное количество информации об уровне психологического благополучия личности в конкретный период времени. Как было сказано ранее, только комплекс языковых признаков, регулярно проявляющихся в речи специалиста, может указывать на возможное наличие у него синдрома профессионального выгорания и, в частности, сниженной волевой активности как одного из наиболее ярких его симптомов.

### Библиографический список

Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. М. : Учитель, 2014. 122 с. (В помощь школьному психологу).

Горбунов Ю. Я. Педагогическая техника тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов // Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И. Е. Шварца : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Пермь, 1–2 июня 2009 г.). Ч. I. URL: [http://shvarts.pspu.ru/sbornik\\_konf\\_list\\_41.html](http://shvarts.pspu.ru/sbornik_konf_list_41.html)

Китаев-смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008.

№ 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vygoranie-personala-vygoranie-lichnosti-vygoranie-dushi>  
Лобова Е. В. Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов «Ресурс». Арзамас, 2022. 51 с.

Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб. : Питер, 2006. 320 с.

Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов / Управление образования администрации г. Белгорода ; Научно-методический информационный центр. Белгород, 2020. 123 с.

Митькина М. А. Теоретические основы социально-педагогического сопровождения сотрудников организации в период адаптации к профессиональной деятельности // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2018. № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36433847>

Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. 299 с.

Нетребко Е. Э. Профессиональное выгорание // Глобус : психология и педагогика. 2019. № 2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie>

Петерсон Э. Х. Хватит выгорать : как миллениалы стали самым уставшим поколением. М. : АСТ, 2022. 352 с.

Печин Ю. В. Исследования обиды в российской психологии : современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obidy-v-rossiyskoy-psihologii-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy>

Полянский А. И., Быковская Л. И. Синдром выгорания как феномен в современной науке // Горизонты гуманитарного знания. 2018. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke>

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2011. 512 с.

Ушакова Т. А. Социально-психологические и индивидуально-личностные детерминанты состояния «выгорания» специалистов социальной работы : автореф. дис.... канд. психол. наук. Курск, 2009. 22 с.

Чердымова Е. И., Чернышова Е. Л., Мачнев В. Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста : монография. Самара : Изд-во Самар. ун-та, 2019. 124 с.

### References

Babich O. I. Prevention of professional burnout syndrome in teachers. Moscow : Uchitel, 2014. 122 p. (To help the school psychologist).

Gorbunov Yu. Ya. Pedagogical technique of a coach aimed at developing the volitional activity of athletes // Modern directions in the development of pedagogical thought and pedagogy of I. E. Schwartz : materials of the international scientific-practical conf. (Perm, June 1–2, 2009). Part I. URL: [http://shvarts.pspu.ru/sbornik\\_konf\\_list\\_41.html](http://shvarts.pspu.ru/sbornik_konf_list_41.html)

Kitaev-smyk L. A. Burnout of personnel. Burnout of personality. Burnout of the soul // Psychopedagogy in law enforcement agencies. 2008. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vygoranie-personala-vygoranie-lichnosti-vygoranie-dushi>

Lobova E. V. Program of psychological and pedagogical prevention of emotional burnout of teachers «Resource». Arzamas, 2022. 51 p.

Luria A. R. Lectures on general psychology. St. Petersburg: Piter, 2006. 320 p.

Methodological recommendations for the prevention of emotional burnout of teachers / Education Department of the Belgorod City Administration ; Scientific and Methodological Information Center. Belgorod, 2020. 123 p.

Mitkina M. A. Theoretical foundations of social and pedagogical support of employees of the organization during the period of adaptation to professional activity // Bulletin of social and humanitarian education and science. 2018. No. 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36433847>

Nagoski E., Nagoski A. Burnout. A New Approach to Getting Rid of Stress. Moscow : Mann, Ivanov and Ferber, 2020. 299 p.

Netrebko E. E. Professional Burnout // Globus : Psychology and Pedagogy. 2019. No. 2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie>

Peterson E. H. Stop Burning Out : How Millennials Became the Most Tired Generation. Moscow : AST, 2022. 352 p.

Pechin Yu. V. Research of Resentment in Russian Psychology : Current State and Prospects // Siberian Pedagogical Journal. 2016. No. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obidy-v-rossiyskoy-psihologii-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy>

Polyansky A. I., Bykovskaya L. I. Burnout syndrome as a phenomenon in modern science // Horizons of humanitarian knowledge. 2018. No. 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke>

Stress, burnout, coping in the modern context / ed. by A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow : Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2011. 512 p.

Ushakova T. A. Social-psychological and individual-personal determinants of the state of «burnout» of social work specialists : cand. psychological sci. dis. abstr. Kursk, 2009. 22 p.

Cherdymova E. I., Chernyshova E. L., Machnev V. Ya. Syndrome of emotional burnout of a specialist : monograph. Samara : Publishing house of Samara University, 2019. 124 p.

Воронежский государственный университет  
**Саломатина М. С.**, доцент кафедры общего языкознания и стилистики филологического факультета

E-mail: [salomatina.maria@yandex.ru](mailto:salomatina.maria@yandex.ru)

Поступила в редакцию: 09.01.2025

#### Для цитирования:

Саломатина М. С. «Меня уволили!», или Языковые признаки снижения волевой активности (в аспекте профессионального выгорания) // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Право. 2025. № 2 (61). С. 324–329. DOI: <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2025/2/324-329>

Voronezh State University

**Salomatina M. S.**, Associate Professor of the Department of General Linguistics and Stylistics of the Philological Faculty

E-mail: [salomatina.maria@yandex.ru](mailto:salomatina.maria@yandex.ru)

Received: 09.01.2025

#### For citation:

Salomatina M. S. «I've been fired!», or Linguistic signs of decreased volitional activity (in terms of the problem of professional burnout) // Proceedings of Voronezh State University. Series: Law. 2025. No 2 (61). P. 324–329. DOI: <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2025/2/324-329>