

Таблица 1. Симптомы профессионального выгорания молодых специалистов

Симптом выгорания	В чем выражается
Эмоциональное истощение	Повышается нагрузка на психические процессы организма в связи с повышением уровня стресса, новой деятельности, адаптации к новым процессам
Отток мотивации	В связи с рутинной и несоответствием реальности и ожиданий угасает мотивация, снижается энтузиазм и интерес к профессии
Факторы здоровья	Повышается уровень стресса, который вызывает усталость, сонливость, постоянные боли, нарушения сна
Неудовлетворенность	Оценочные суждения о работе, условиях труда, учениках и их родителях, могут привести к чувству фрустрации, которое характеризуется ощущением отсутствия значимости своей деятельности