

Таблица 2. Симптомы профессионального выгорания опытных педагогов

Симптом выгорания	В чем выражается
Развитие цинизма, дистанцирование от учеников	Дистанцируются от учеников, чтобы защитить личные границы, так как ученики и их родители становятся источниками стресса. Ежедневное общение с ними, воспитание и обучение, формирует сильную эмоциональную нагрузку
Снижение качества педагогической деятельности	Опасаются экспериментировать с новыми методами обучения, полагают, что любое неудачное решение негативно скажется на их восприятии как специалистов. Страх приводит к самоограничению и снижению креативности. В условиях стресса и выгорания страх может стать парализующим, заставить оставаться в зоне комфорта и избегать изменений
Повышенная агрессивность и раздражительность	Неудовлетворенность собой, накопленный стресс, негативные эмоции, поведение учеников, делают педагога более чувствительным к критике и негативным ситуациям. Поэтому, проявление негативных эмоций — ответ на рабочие трудности. Это связано с тем, что постоянное напряжение в общении, формирует желание защитить себя. Даже обычные вопросы становятся провокацией