

Таблица 3. Симптомы профессионального выгорания педагогов с низкими результатами или сложностями в общении

Симптом выгорания

В чем выражается

Негативные эмоции

Чувство постоянной усталости и истощенности, даже после выходных; негативное восприятие своих успехов и достижений, синдром самозванца в связи с частым напряжением

Физические симптомы

Постоянные боли, желудочно-кишечные расстройства; изменение режима сна, простуды, ослабленный иммунитет, состояние повышенной тревоги

Сложности в коммуникации

Не способны к конструктивной обратной связи, испытывают недостаток терпения в общении; увеличение конфликтов на работе, ухудшение атмосферы в коллективе

Ухудшение профессиональной эффективности

Снижается уровень концентрации и качества работы; ощущение неуверенности в своих профессиональных компетенциях из-за сложностей в коммуникации с участниками образовательной деятельности