

ОПРОСНИК «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ / РОДИТЕЛЯ» (Г.В.РЕЗАПКИНА)

Назначение теста

Методика «Психологический портрет учителя / родителя» позволяет построить "портрет" учителя / родителя по следующим шкалам: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль преподавания / воспитания, уровень субъективного контроля.

Методика помогает увидеть психологические причины профессиональных затруднений прежде, чем они станут очевидны для учеников и коллег, и принять решение - меняться самому, менять работу или оставить все, как есть. Это - только начало работы учителя над собой. Продолжением может быть участие учителя в тренингах профессионального и личностного роста.

Вариант для учителей

Инструкция к тесту

Этот тест поможет вам определить свой стиль общения и узнать некоторые особенности своей нервной системы. Из трех вариантов ответа выберите тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции.

Тестовый материал

1. В воспитании важнее всего
 1. окружить ребенка теплотой и заботой;
 2. воспитать уважительное отношение к старшим;
 3. выработать у него определенные взгляды и умения.
2. Если кто-то в классе отвлекается, меня это раздражает настолько, что я не могу вести урок
 1. да;
 2. нет;
 3. в зависимости от настроения.
3. Когда ученик на уроке излагает факты, которые мне неизвестны, я испытываю
 1. интерес;
 2. смущение;
 3. раздражение.
4. Если класс не приведен в порядок
 1. моя реакция зависит от ситуации;
 2. я не обращаю на это внимания;
 3. я не могу начать урок.
5. В конфликтах с другими людьми я чувствую вину за собой
 1. часто;
 2. в зависимости от ситуации;
 3. редко.
6. Для меня важнее
 1. отношения с учениками;

2. с коллегами;
 3. не знаю.
-
7. Некоторые ученики вызывают у меня раздражение, которое бывает трудно скрыть
 1. часто;
 2. иногда;
 3. никогда не вызывают.
-
8. Присутствие на уроке посторонних
 1. воодушевляет меня;
 2. никак не отражается на моей работе;
 3. выбивает меня из колеи.
-
9. Я считаю своим долгом сделать замечание, если ребенок нарушает порядок в общественном месте
 1. в зависимости от ситуации;
 2. нет;
 3. обычно.
-
10. Мои школьные отметки зависели от моих усилий, а не от настроения учителей
 1. да;
 2. не всегда;
 3. нет.
-
11. Во время перемены я предпочитаю общаться
 1. с учениками;
 2. с коллегами;
 3. лучше побыть в одиночестве.
-
12. Я почти всегда иду на урок в приподнятом настроении
 1. нет;
 2. не всегда;
 3. да.
-
13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других
 1. да;
 2. нет;
 3. не уверен.
-
14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который
 1. предлагает простор для творчества;
 2. не вмешивается в мою работу;
 3. дает четкие указания.
-
15. Когда я строю планы, я не сомневаюсь в успехе задуманного
 1. обычно;
 2. иногда;
 3. сомневаюсь.
-
16. Случайные встречи с учениками за пределами школы
 1. доставляют мне удовольствие;
 2. вызывают у меня чувство неловкости;
 3. не вызывают у меня особых эмоций.

17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным
 1. часто;
 2. редко;
 3. никогда.

18. Замечания со стороны коллег и администрации
 1. меня мало волнуют;
 2. иногда задевают меня;
 3. часто задевают меня.

19. Во время урока я придерживаюсь намеченного плана в зависимости от ситуации;
 1. в зависимости от ситуации;
 2. предпочитаю импровизацию;
 3. всегда.

20. Мои успехи обычно признаются другими людьми.
 1. да;
 2. не всегда;
 3. редко.

21. С мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, каков он есть
 1. я согласен;
 2. не согласен;
 3. что-то в этом есть.

22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег
 1. да;
 2. иногда;
 3. нет.

23. Мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами
 1. доставляет мне удовольствие;
 2. особых эмоций не вызывает;
 3. в тягость.

24. Когда я вижу, что ученик ведет со мной вызывающе
 1. предпочитаю выяснить отношения;
 2. игнорирую этот факт;
 3. я плачу ему той же монетой.

25. От того, как воспитывают детей в семье, зависит
 1. почти все;
 2. кое-что;
 3. ничего не зависит.

26. В работе для меня важнее всего
 1. привязанность учеников;
 2. признание коллег;
 3. чувство собственной необходимости.

27. Успех урока зависит от моего физического и душевного состояния
 1. часто;

2. иногда;
 3. не зависит.
28. В дружелюбном отношении со стороны коллег
1. я не сомневаюсь;
 2. уверенности нет;
 3. затрудняюсь ответить.
29. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять
1. пытаюсь понять его точку зрения;
 2. перевожу разговор на другую тему;
 3. я стараюсь поправить его, объяснить ему его ошибку.
30. Если я захочу, я смогу расположить к себе любого
1. да;
 2. в зависимости от ситуации;
 3. вряд ли.
31. Если при мне незаслуженно наказывают ученика
1. я тут же заступлюсь за него;
 2. один на один сделаю замечание коллеге;
 3. сочту некорректным вмешиваться.
32. Работа дается мне ценой большого напряжения
1. обычно;
 2. иногда;
 3. редко.
33. У меня нет сомнений в своем профессионализме
1. конечно;
 2. есть сомнения;
 3. не приходилось задумываться.
34. По-моему, в школьном коллективе важнее всего
1. возможность работать творчески;
 2. отсутствие конфликтов;
 3. трудовая дисциплина.
35. На детей влияет так много факторов, что усилия родителей сводятся на «нет».
1. не думаю;
 2. не всегда;
 3. да.
36. С высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»
1. согласен полностью;
 2. не согласен;
 3. что-то в этом есть.
37. Мысли о работе мешают мне уснуть
1. часто;
 2. редко;
 3. никогда не мешают.

38. На собраниях и педсоветах я выступаю по волнующим меня вопросам
1. часто;
 2. иногда;
 3. предпочитаю слушать других.
39. Взрослый может применить силу в отношении ребенка
1. нет, это недопустимо;
 2. затрудняюсь ответить;
 3. если он этого заслуживает.
40. Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя
1. да;
 2. в некоторых случаях;
 3. нет.
41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учениками
1. да;
 2. нет;
 3. иногда.
42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями
1. редко;
 2. обычно;
 3. всегда.
43. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных
1. да;
 2. не помню;
 3. нет.
44. Непредвиденные ситуации на уроках
1. можно эффективно использовать;
 2. лучше игнорировать;
 3. только мешают учебному процессу.
45. Большинство неудач в моей жизни происходило по моей собственной вине.
1. да;
 2. не всегда;
 3. нет.
46. В конфликте между учителем и учеником я в душе встаю на сторону
1. ученика;
 2. учителя;
 3. сохраняю нейтралитет.
47. В начале или конце учебного года у меня проблемы со здоровьем
1. как правило;
 2. не обязательно;
 3. проблем со здоровьем нет.
48. Мои ученики относятся ко мне с симпатией

1. да;
2. не все;
3. не знаю.

49. Ученик обязан выполнять любые требования учителя

1. нет;
2. не знаю;
3. да.

50. Успех зависит от способностей и трудолюбия человека, а не от удачного стечения обстоятельств

1. чаще всего;
2. не уверен;
3. не согласен.

Вариант для родителей

Инструкция к тесту

Из трех вариантов ответа выберите тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции.

Тестовый материал

1. В воспитании важнее всего
 1. окружить ребенка теплотой и заботой;
 2. воспитать уважительное отношение к старшим;
 3. выработать у него определенные взгляды и умения.
2. Если ребенок отвлекается от выполнения домашнего задания, меня это раздражает
 1. да;
 2. в зависимости от настроения;
 3. нет.
3. Когда ребенок рассказывает о том, что мне неизвестно, я испытываю
 1. интерес;
 2. смущение;
 3. раздражение.
4. Если мой ребенок разбросал свои вещи,
 1. моя реакция зависит от ситуации;
 2. я не обращаю на это внимания;
 3. я не успокоюсь, пока не наведу порядок.
5. В конфликтах с другими людьми я чувствую вину за собой
 1. часто;
 2. в зависимости от ситуации;
 3. редко.
6. Для меня важнее
 1. отношения с детьми;
 2. отношения со взрослыми;
 3. свои чувства и мысли.

7. Некоторые поступки моего ребенка вызывают у меня раздражение, которое бывает трудно скрыть
1. часто;
 2. иногда;
 3. никогда не вызывают.
8. Когда посторонний наблюдает за моей работой, меня это
1. воодушевляет меня;
 2. никак не отражается на моей работе;
 3. выбивает меня из колеи.
9. Я считаю своим долгом сделать замечание подростку, если он нарушает правила поведения в общественном месте
1. в зависимости от ситуации;
 2. нет;
 3. обычно.
10. Мои школьные отметки зависели от моих усилий, а не от настроения учителей
1. да;
 2. не всегда;
 3. нет.
11. Во время отдыха я предпочитаю общаться
1. с детьми;
 2. со взрослыми;
 3. лучше побыть в одиночестве.
12. Я почти всегда иду на работу в приподнятом настроении
1. нет;
 2. не всегда;
 3. да.
13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других
1. да;
 2. нет;
 3. не уверен.
14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который
1. предлагает простор для творчества;
 2. не вмешивается в мою работу;
 3. дает четкие указания.
15. Когда я строю планы, я не сомневаюсь в успехе задуманного
1. обычно;
 2. иногда;
 3. сомневаюсь.
16. Случайные встречи с чужими детьми
1. доставляют мне удовольствие;
 2. вызывают у меня чувство неловкости;
 3. не вызывают у меня особых эмоций.
17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным

1. часто;
 2. редко;
 3. никогда.
18. Критика со стороны друзей и коллег
1. меня мало волнует;
 2. иногда задевает меня;
 3. часто задевает меня.
19. В работе я придерживаюсь намеченного плана
1. это зависит от ситуации;
 2. нет, предпочитаю импровизацию;
 3. всегда.
20. Мои успехи обычно признаются другими людьми.
1. да;
 2. не всегда;
 3. редко.
21. С мнением, что каждого нужно принимать таким, каков он есть
1. я согласен;
 2. не согласен;
 3. что-то в этом есть.
22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких
1. да;
 2. иногда;
 3. нет.
23. Мысль о предстоящей встрече с другими людьми
1. доставляет мне удовольствие;
 2. особых эмоций не вызывает;
 3. в тягость.
24. Когда я вижу, что мой ребенок ведет себя со мной вызывающе
1. предпочитаю выяснить отношения;
 2. игнорирую этот факт;
 3. я плачу ему той же монетой.
25. От того, как воспитывают детей в семье, зависит
1. почти все;
 2. кое-что;
 3. ничего не зависит.
26. В жизни для меня важнее всего
1. доверие детей;
 2. признание друзей, коллег;
 3. чувство своей значимости.
27. Успех моего дела зависит от моего настроения и самочувствия
1. часто;
 2. иногда;
 3. не зависит.

28. В дружелюбном отношении со стороны друзей и коллег
 1. я не сомневаюсь;
 2. уверенности нет;
 3. затрудняюсь ответить.

29. Если ребенок высказывает точку зрения, которую я не могу принять
 1. пытаюсь понять его точку зрения;
 2. перевожу разговор на другую тему;
 3. я стараюсь поправить его, объяснить ему его ошибку.

30. Если я захочу, я смогу расположить к себе любого
 1. да;
 2. в зависимости от ситуации;
 3. вряд ли.

31. Если при мне взрослый незаслуженно наказывают ребенка
 1. я тут же заступлюсь за него;
 2. один на один сделаю замечание взрослому;
 3. сочту некорректным вмешиваться.

32. Работа дается мне ценой большого напряжения
 1. обычно;
 2. иногда;
 3. редко.

33. У меня нет сомнений в своем профессионализме
 1. конечно;
 2. есть сомнения;
 3. не приходилось задумываться.

34. По-моему, в коллективе важнее всего
 1. возможность работать творчески;
 2. отсутствие конфликтов;
 3. трудовая дисциплина.

35. На детей влияет так много факторов, что усилия родителей сводятся на «нет».
 1. не думаю;
 2. не всегда;
 3. да.

36. С высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»
 1. согласен полностью;
 2. не согласен;
 3. что-то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть
 1. часто;
 2. редко;
 3. никогда не мешают.

38. На собраниях я выступаю по волнующим меня вопросам

1. часто;
 2. иногда;
 3. предпочитаю слушать других.
39. Взрослый может применить силу в отношении ребенка
1. нет, это недопустимо;
 2. затрудняюсь ответить;
 3. если он этого заслуживает.
40. Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя
1. да;
 2. в некоторых случаях;
 3. нет.
41. Обычно я испытываю потребность в общении с детьми
1. да;
 2. нет;
 3. иногда.
42. Мне хватает сил, чтобы справиться с трудностями
1. редко;
 2. обычно;
 3. всегда.
43. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных
1. да;
 2. не помню;
 3. нет.
44. Провокационные вопросы детей необходимо
1. эффективно использовать;
 2. игнорировать;
 3. пресекать.
45. Большинство неудач в моей жизни происходило по моей собственной вине.
1. да;
 2. не всегда;
 3. нет.
46. В конфликте между взрослым и ребенком я в душе встаю на сторону
1. ребенка;
 2. взрослого;
 3. сохраняю нейтралитет.
47. Когда я переутомляюсь, у меня возникают проблемы со здоровьем
1. как правило;
 2. не обязательно;
 3. проблем со здоровьем нет.
48. Большинство знакомых относится ко мне с симпатией
1. да;
 2. не все;

3. не знаю.

49. Ребенок обязан выполнять любые требования взрослых

1. нет;
2. не знаю;
3. да.

50. Успех зависит от способностей и трудолюбия человека, а не от удачного стечения обстоятельств

1. чаще всего;
2. не обязательно;
3. нет.

Ключ к тесту

Шкалы	Вопросы									
Приоритетные ценности	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
<i>отношения с детьми</i>	ответы: a									
<i>отношения с коллегами</i>	ответы: b									
<i>собственные переживания</i>	ответы: c									
Психоэмоциональное состояние	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47
<i>неблагополучное</i>	ответы: a									
<i>нестабильное</i>	ответы: b									
<i>благополучное</i>	ответы: c									
Самооценка	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48
<i>позитивная</i>	ответы: a									
<i>неустойчивая</i>	ответы: b									
<i>негативная</i>	ответы: c									
Стиль преподавание / воспитания	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49
<i>демократический</i>	ответы: a									
<i>либеральный</i>	ответы: b									
<i>авторитарный</i>	ответы: c									
Уровень субъективного контроля	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<i>высокий</i>	ответы: a									
<i>не сформированный</i>	ответы: b									
<i>низкий</i>	ответы: c									

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Преобладание одного из трех вариантов ответа (более пяти выборов) в каждой из пяти шкал дает основание отнести поведение учителя, его чувства и реакции к определенной группе, обобщенные характеристики которой представлены в "Интерпретации результатов теста". Чем больше балл, тем выше степень соотношения с интерпретацией. Если в двух подшкалах из трех набрано одинаковое количество баллов (например, по четыре или по пять), значит, поведение сочетает признаки двух групп. Это может свидетельствовать о том, что поведенческие установки учителя окончательно не сформированы, он только ищет свой неповторимый

профессиональный почерк. Другая возможная причина - разнообразие поведенческих стереотипов. В любом случае работа с методикой поможет оценить наличную модель профессионального поведения и выбрать оптимальную.

Интерпретация результатов теста

1. Приоритетные ценности

Профессионально важные качества учителя - любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.

1.1. Преобладание *первого варианта* говорит о *гуманистической направленности* учителя. Такому учителю близки интересы и проблемы учеников. В основе отношений лежит безусловное принятие ученика. Ученики безошибочно чувствуют учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На его уроках они чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и ученика.

1.2. Преобладание *второго варианта* говорит об особой значимости для учителя его *отношений с коллегами*, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ребята держат себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.

1.3. Преобладание *третьего варианта* говорит о «*самодостаточности*» учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне школы.

2. Психоэмоциональное состояние

Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.

2.1. Преобладание *первого варианта* говорит о *неблагополучном* психоэмоциональном состоянии учителя, которое проявляется в виде острой реакции на раздражающие факторы; низкой эмоциональной устойчивости; тревожности; трудности социальной адаптации; психосоматической симптоматике; сниженных результатах при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть попыткой симуляции.

2.2. Преобладание *второго варианта* или присутствие *всех трех вариантов* ответов позволяет предположить *нестабильность* психоэмоционального состояния учителя. Как правило, нестабильное психоэмоциональное состояние определяется тремя факторами в различных их сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

2.3. Преобладание *третьего варианта* говорит о *благополучном* психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы или человек по каким-то причинам не скрывает истинное состояние.

3. Самооценка

Самооценка, или самовосприятие - это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя о принципах преподавания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой.

3.1. Предпочтение *первого варианта* говорит о *позитивном самовосприятии*, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика всегда воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям становится возможным личностное развитие школьников.

3.2. Преобладание *второго варианта*, а также наличие *всех трех вариантов* ответов говорит о *неустойчивой самооценке*, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в «полосе неудач» негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

3.3. Преобладание *третьего варианта* свидетельствует о *негативном самовосприятии*. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку, нередко за счет учеников. Переход на неформальный стиль преподавания, требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности учителя.

4. Стиль преподавания

На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: личностные особенности, жизненные установки, опыт. Стиль преподавания может способствовать эффективности работы учителя или осложнять выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.

4.1. Преобладание *первого варианта* ответов говорит о *демократическом* стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

4.2. Преобладание *второго варианта* ответа указывает на черты *либерального*, или «попустительского» стиля. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляет без системы, проявляет нерешительность и колебания, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для этих людей характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.

4.3. Преобладание *третьего варианта* говорит об *авторитарных* тенденциях. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованием ситуации. Главные методы воздействия - приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию «сильного педагога». Но на его уроках дети чувствуют себя неудобно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации. Авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную стратегию.

5. Уровень субъективного контроля

Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.

5.1. Преобладание в ответах *первого варианта* говорит о *высоком уровне* субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны других людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.

5.2. Наличие в равной степени *всех трех вариантов* или *преобладание второго* говорит о *недостаточной сформированности ответственности* за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.

5.3. Преобладание *третьего варианта* в ответах говорит о *сниженном уровне* субъективного контроля. Люди с низким уровнем субъективного контроля склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и

несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Существует прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Учителя, имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену «сгорания».

Автор

Галина Резапкина, Москва, Россия - *психолог-профконсультант*