

*На правах рукописи*

**ДАВЫДОВА НАДЕЖДА ИВАНОВНА**

**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГОВ НА РАЗНЫХ  
СТАДИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Специальность: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история  
психологии

**24 АПР 2019**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук



Москва  
2019

Работа выполнена на кафедре социальной и дифференциальной психологии  
филологического факультета Российского университета дружбы народов

**Научный руководитель:**

почетный работник высшего профессионального образования РФ,  
доктор психологических наук, профессор **Кудинов Сергей Иванович**

**Официальные оппоненты:**

доктор психологических наук (19.00.01), профессор **Агапов Валерий Сергеевич**,  
профессор кафедры психологии ФГКОУ ВПО «Московский университет МВД РФ  
им. В.Я. Кикотя»;

кандидат психологических наук (19.00.01) **Седова Ирина Викторовна**, начальник  
управления дополнительного образования, воспитательной работы и защиты прав  
детства департамента образования Администрации г. Ноябрьск ЯНАО.

**Ведущая организация:**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет».

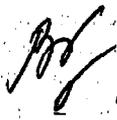
Защита диссертации состоится 17 мая 2019 г. в 12.00 часов на заседании  
диссертационного совета Д 212.203.22 при Российском университете дружбы  
народов по адресу: 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6, зал № 1.

С диссертацией можно ознакомиться в Учебно-научном информационном  
библиотечном центре (Научной библиотеке) РУДН.

Автореферат диссертации размещен на сайтах [www.rudn.ru](http://www.rudn.ru) и <http://mon.gov.ru>.

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета Д 212.203.22  
доктор педагогических наук,  
доцент



В. Б. Куриленко

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Современное образовательное пространство предъявляет новые вызовы и повышенные требования к педагогам. Сегодня уже недостаточно только учить школьников отдельным предметам, необходимо владеть новыми знаниями, позволяющими педагогу развивать личность школьника, готовить его к нестандартным ситуациям, воспитывать в нем лидерство и желание постоянно развиваться. Это требует от педагогов непрерывного профессионального совершенства, готовности к постоянным изменениям и новациям, что приводит к увеличению информационной и психоэмоциональной нагрузки, оказывает влияние на утомление, вызывает усталость и негативно сказывается на психофизическом здоровье. Такие явления как модернизация образования, переход на новые стандарты и недостаточный престиж профессии учителя, также оказывают отрицательное воздействие на эмоциональное благополучие последних. Негативным фактором, разрушающим здоровье и отрицательно воздействующим на самореализацию педагогов, являются значительные эмоциональные перегрузки, обусловленные нарушенной коммуникацией с отдельными учащимися и коллегами по работе, слабая социальная защищенность и низкая заработная плата.

Еще одним фактором, разрушающим психоэмоциональное здоровье педагогов и обуславливающим развитие профессиональных деформаций, выступает стремления учителей соответствовать ожиданиям руководящих работников, школьников и родителей, сохраняя при этом профессионализм и эмоциональную стабильность.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее деформирующих личность видов труда (Л. М. Митина). Достаточно низкий престиж профессии учителя, а также экономические и социально-психологические проблемы сделали труд учителя чрезвычайно эмоциональным и напряженным (О. Н. Гнездилова). Высокая эмоциональная перегрузка педагогического труда неоднократно подчеркивалась и в зарубежных исследованиях [Blos, 1962; Horny, 1966; Ericson, 1968; Shconfeld, 1990].

Согласно данным целого ряда исследователей, с увеличением педагогического стажа работы у учителей стали резко снижаться показатели психического и физического здоровья (Г. С. Абрамова, Н. А. Аминов, А. К. Маркова, А. О. Прохоров и др.). В последнее время все чаще успешность педагогов начали определять вместе с результативностью профессиональных обязанностей и сохранностью психологического здоровья самого педагога, а также чувством удовлетворенности процессом и результатами своего труда (М. Ю. Горохова). То есть речь идет о самореализации педагогов, возможности успешного самовыражения в профессии. В данном контексте особую значимость приобретают вопросы, посвященные профилактике профессиональных деформаций и психологическому сопровождению личности педагога на разных этапах профессиональной самореализации.

Самореализация личности педагога обеспечивается комплексом факторов. Среди наиболее значимых внешних предикторов выступают социально-

психологические условия, обеспечивающие свободу творческого самовыражения педагога. К внутренним детерминантам этого процесса разные авторы относят установки, мотивы, ценности, креативность и саморегуляцию личности. А. В. Брушлинский в свое время писал, что педагог находится в эпицентре взаимодействия систем разного уровня, а его поведение является социально-личностным, в котором отражается восприятие педагогом происходящего и отношение к ситуации. Интенсивность проявления различных эмоциональных реакций педагога формирует эмоциональный фон отношений (Э. П. Кожевникова, Е. С. Малашкина). Эмоциональный фон отношений, в свою очередь, реализуется в процессе самоосуществления педагога, оказывая влияние на удовлетворенность данного процесса. Позитивный эмоциональный фон является индикатором профессионального благополучия и выступает стимулом самореализации учителя, в то время как негативный эмоциональный фон представляется в виде барьера профессиональной самореализации личности педагога. Чем сильнее доминантой выступает негативный эмоциональный фон, тем чаще субъект попадает в ситуацию неуспеха, что со временем приводит к эмоциональному выгоранию и профессиональным деформациям.

#### **Степень научной разработанности проблемы.**

В современных исследованиях проблема самореализации получила новый импульс к разработке в связи с рядом обстоятельств. Изменение социально-экономической архитектуры не только в России, но и в мире предоставило новые возможности и ограничения для самовыражения личности. Особенно для лиц, находящихся в полиэтнической среде и трудных жизненных ситуациях (переселенцы и мигранты), субъектов, потерявших работу в силу высокой конкурентности, и т.д. Другим фактором, актуализирующим данную проблему в научном контексте, выступает стирание межгосударственных границ, обеспечивающих свободу самовыражения личности. И последнее обстоятельство – это разработка инновационных концептуальных подходов к исследованию проблемы самореализации личности.

Получив свое обоснование в рамках гуманистической психологии, (А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь и др.) самореализация личности в настоящее время наиболее активно разрабатывается в русле системного подхода (Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева, С.И. Кудинов, С.С. Кудинов). Значительный вклад в разработку этого вопроса внесли такие ученые, как К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Анцыферова, А. Г. Асмолов, И. Д. Егорычева, Д. А. Леонтьев, Д. И. Фельдштейн и др.

В свою очередь термин «синдром “сгорания”» (англ. *burnout*) был предложен психиатром из США Х. Фреденбергом в 1974 г. для объяснения психологического состояния физически и психически здоровых людей, условиям труда которых сопутствует эмоционально нагруженная атмосфера [Freidenberg, 1974]. Несколько позже данная проблема получила импульс к исследованиям в работах [Maher, 1983; Condo, 1991; Thornton, 1992; Barth, 1992; Evers, Walberg, 2004 и др.]. В отечественной психологии тема эмоционального выгорания и профессиональной деформации стала предметом исследования сравнительно недавно [Яценко, 1989; Форманюк, 1994; Бойко, 1996; Водопьянова, Гришина, 1997; Вид, Лозинская, 1998; Орел, 2001; Рогинская, 2002 и др.]. В современных

исследованиях «выгорание» приобрело новый смысловой оттенок в результате переноса акцента на профессиональную деформацию.

Значительный пласт работ при исследовании профессионального выгорания посвящен психологическому обоснованию этого феномена (В. В. Бойко, К. Маслач, В. Е. Орел, Г. Робертс, Т. В. Форманюк, Х. Фреденберг и др.). Наиболее часто это проблема рассматривается в контексте профессиональной деятельности педагогов [Митина, 1994; Реан, 1994; Ронгинская, 2002; Баронина, 2003; Богданова, 2014 и др.].

На современном этапе проанализированы отдельные предикторы эмоционального выгорания: высокая ответственность за учеников, самоотверженная помощь отстающим, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и моральным и материальным вознаграждением, ролевые конфликты, недисциплинированное поведение «трудных» учащихся, ежедневная психическая перегрузка, низкий социальный статус учителя и др. В то же время не изучены соотношения профессиональной деформации и самореализации педагогов на разных этапах педагогической деятельности и эмоционального выгорания, что позволило бы более эффективно выстраивать программы психологического сопровождения педагогов.

Итак, проблема исследования заключается в том, что современное образовательное пространство и внешние вызовы предъявляют новые требования к профессиональным обязанностям педагога, возлагая на него ответственность за качество образования, развитие и воспитание молодежи. С одной стороны, это значительно расширяет возможности для профессиональной самореализации специалиста, а с другой - увеличивает интеллектуальную и эмоциональную нагрузку на педагога, приводит к переутомлению и профессиональному выгоранию. Кроме того, остается неизученным вопрос о специфике самореализации педагогов на разных стадиях профессиональной деформации.

**Цель исследования** – выявить особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

**Объект исследования** – самореализация и профессиональная деформация личности.

**Предмет исследования** – особенности самореализации педагогов на начальной и завершающей стадиях эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

**Гипотезы исследования.**

1. Самореализация педагогов детерминирована комплексом внешних и внутренних факторов, среди которых выступают эмоциональное благополучие субъекта и сохранность его профессиональных функций.

2. При снижении эмоционального благополучия, формировании симптомов выгорания и деформации профессионально-личностных качеств у педагогов снижается успешность самореализации в профессиональной деятельности.

3. Относительно успешно самореализация педагогов осуществляется в первой фазе выгорания - «напряжение», а наибольшие трудности в самовыражении наблюдаются на стадии формирования фазы «истощение».

4. При увеличении симптомов выгорания у педагогов негативно изменяется самоотношение, отношение к другим и профессии, а наибольшую выраженность

достигают экстернальная саморегуляция, пессимизм, установки и мотивы избегания неудач, инертность, консервативность, неудовлетворенность качеством жизни, ситуативные и личностные барьеры.

**Задачи исследования:**

- проанализировать теоретико-методологические подходы к исследованию самореализации личности в отечественной и зарубежной психологической науке;
- рассмотреть основные концептуальные идеи изучения эмоционального выгорания и профессиональной деформации личности педагога;
- эмпирически выявить и охарактеризовать начальную и завершающую стадии эмоционального выгорания и определить основные характеристики профессиональной деформации педагогов на разных стадиях выгорания;
- проанализировать особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания и профессиональной деформации;
- охарактеризовать взаимосвязи переменных самореализации и составляющих профессиональной деформации у педагогов;
- разработать рекомендации для профилактики эмоционального выгорания и оптимизации самореализации педагогов.

**Теоретической и методологической основой работы** послужили теоретические положения и ключевые принципы, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными психологами:

– деятельностный подход, разрабатываемый в трудах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, позволяющий утверждать, что выполняемая педагогическая деятельность не только благоприятно влияет на развитие личности, но и способна формировать профессиональное выгорание и деформацию личности;

– принцип детерминизма, сформулированный С. Л. Рубинштейном, согласно которому особенности формирования эмоционального выгорания закономерно зависят от порождающих внешних и внутренних факторов;

– гуманистические принципы о детерминированности развития личности социальными условиями и содержанием ее жизнедеятельности (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс);

– принцип системности, реализуемый в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. И. Крупнова, С. И. Кудинова, Б. Ф. Ломова, В. С. Мерлина и других авторов, характеризующий самореализацию как многомерное психологическое образование, имеющее сложную функционально-структурную организацию;

– современные исследования самореализации личности, реализованные в контексте полисистемного подхода С.И. Кудинова [Айбазова, 2015; Архипочкина, 2015; Авдеев, 2015; Денисова, 2010; Кулагина, 2014; Кудинов, 2017; Чжан Тэн, 2014; Чжан Пэн Хао, 2015; Муххамад, 2016; Михеева, 2017; Белоусова, 2018 и др.];

– эмпирические данные исследований эмоционального выгорания [Бойко, 2004; Трунов, 2004; Борисова, 2005; Теперкина, 2006; Грабе, 2008; Богданова, 2013, Седова, 2016 и др.].

**Методы и методики исследования.** Для решения поставленных задач и доказательства гипотез был применен комплекс взаимодополняющих методов, адекватных предмету исследования:

– изучение философской, психологической и педагогической литературы по проблеме исследования, включающее концептуальный анализ ранее проведенных исследований;

– эмпирические методы (тестирование, анкетирование, метод экспертных оценок);

– методы обработки данных: количественный анализ с использованием методов математической статистики (критерий Колмогорова – Смирнова, t-критерий Стьюдента, коэффициент линейной корреляции Пирсона, факторный анализ (программа SPSS 11.5);

– качественный анализ полученных результатов, основанный на сопоставлении, иерархии выраженности переменных и их доминировании в структурной организации.

Для изучения эмоционального выгорания использовалась методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко. При исследовании профессионально-личностных деформаций была использована разработанная авторская анкета «Профессионально-личностные деформации» и Висбаденский опросник, разработанный Н. Пезешкианом при сотрудничестве с Х. Дайденабаха.

При исследовании самореализации использовался «Многомерный опросник самореализации личности» С.И. Кудинова и в качестве дополнительного инструментария - авторская анкета «Мои увлечения».

**Наиболее существенные и новые научные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна** состоят в следующем:

– конкретизировано определение эмоционального выгорания педагога – это психоэмоциональный дискомфорт и деформация профессионально-личностных качеств, детерминированных социально-психологическими и психофизиологическими факторами в образовательной среде, обуславливающими негативную трансформацию Я-концепции педагога и нивелирование ценности педагогического труда;

– выделены и охарактеризованы профессионально-личностные деформации педагогов на начальной и завершающей стадиях эмоционального выгорания. С появлением первых симптомов выгорания у педагогов признаки профессиональной деформации отсутствуют, отмечается адекватная самооценка, позитивное самоотношение, заинтересованно-доброжелательное отношение к другим людям и ответственно-инициативное отношение к деятельности. Среди личностных качеств выделяются обязательность, контактность, доверие, вежливость, старательность в деятельности, справедливость, честность. На завершающей стадии выгорания доминируют негативно-разрушающее самоотношение, негативно-отстраненное отношение к другим, безразличное отношение к выполнению профессиональных обязанностей. Значительно снижается креативность, творчество и мотивация в педагогической деятельности, проявляется небрежность в делах и отношениях, грубость и хамство в общении, субъективность в оценивании, а также фиксируется снижение ответственности, прокрастинация, самоограничение в выполнении профессиональных функций, отстраненность от коллег и учащихся, дефицит эмоций, самобичевание;

– установлена иерархия выраженности составляющих самореализации у педагогов на начальной и завершающей стадиях эмоционального выгорания с разными показателями профессиональной деформации. На начальной стадии выгорания основными характеристиками самореализации выступают установки на преобразования, оптимистичность, мотивы достижения, креативность и удовлетворенность качеством жизни, обеспечивающие успешность данного процесса. На завершающем этапе выгорания доминируют экстернальный локус контроля, пессимистичность, инертность поведения, мотивация избегания неудач, ограниченные способы самовыражения, неудовлетворенность качеством жизни, личностные и ситуативные барьеры, значительно снижающие успешность самовыражения педагогов в профессиональной деятельности;

– доказано, на основе корреляционного и факторного анализа, что в психологической структуре самореализации педагогов на разных этапах эмоционального выгорания существуют различия. У педагогов с первыми признаками выгорания в структурной организации самореализации системообразующие плеяды охватывают установки преобразования, оптимистичность, мотивы достижения, креативность и удовлетворенность качеством жизни. Данные корреляционные плеяды отражают эмоциональную, когнитивную и мотивационно-смысловую составляющие личности, обеспечивая успешность самовыражения респондентов. У педагогов с сформированным синдромом выгорания в структуре самореализации базовыми составляющими выступают пассивность и ограниченность способов самовыражения в поведении и деятельности, разбалансированность эмоций, негативное восприятие окружающей действительности, слабая мотивация к развитию и изменениям, отсутствие творчества в деятельности, социальные и личностные барьеры, обуславливающие низкий уровень успешности данного процесса;

– выявлена взаимосвязь характеристик профессионально-личностной деформации и составляющих самореализации у педагогов на разных стадиях выгорания. У педагогов на начальном этапе выгорания основные взаимосвязи охватывают позитивное самоотношение, ответственное отношение к деятельности, усердие в деятельности, установки преобразования, активность, оптимистичность и удовлетворенность качеством жизни. Указанные составляющие имеют наиболее широкие связи с другими переменными и выполняют роль системообразующих признаков в успешности самореализации данных педагогов. У учителей на завершающей стадии выгорания основные связи образуют негативно-разрушающее самоотношение, негативно-дистантное отношение к другим, безразличное отношение к профессиональной деятельности, экстернальный локус контроля, мотивы избегания, консервативность, ситуативные и личностные барьеры, выявленные системообразующие плеяды значительно снижают качество самоосуществления респондентов, педагоги осознают себя не реализованными и не видят возможности для своего самоосуществления в настоящих условиях;

– разработаны, апробированы и внедрены авторские анкеты для выявления профессиональных деформаций и отдельных характеристик самореализации, а также рекомендации для профилактики эмоционального выгорания и оптимизации процесса самореализации педагогов в профессиональной деятельности.

**Теоретическая значимость работы** обеспечивается тем, что результаты теоретического и эмпирического исследования:

- вносят существенный вклад в понимание общих и специфических закономерностей проявления профессиональной самореализации педагогов при определенных условиях;

- существенно конкретизируют, дополняют и углубляют знания о синдроме эмоционального выгорания как препятствии для успешной самореализации педагогов, обогащая пространство его понимания в общей, социальной, дифференциальной психологии и психологии труда;

- обосновывают специфику данного синдрома, который рассматривается как комплекс деформированных эмоционально-волевых, когнитивных и поведенческих характеристик, обуславливающих формирование профессиональных деформаций, выступающих препятствием для самореализации личности;

- выделенные содержательные переменные самореализации в соотношении с характеристиками профессионально-личностной деформации раскрывают закономерности проявления данного феномена с учетом индивидуально-психологической обусловленности;

- полученные результаты исследования существенно конкретизируют, дополняют и расширяют такие понятия, как самореализация личности, синдром эмоционального выгорания, профессионально-личностные деформации;

- доказывают перспективность дальнейших исследований профессиональной самореализации личности и эмоционального выгорания в контексте индивидуально-психологической обусловленности.

#### **Практическая ценность исследования.**

Выявленная специфика самореализации личности педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания и профессиональной деформации послужит основой для разработки программ психопрофилактического сопровождения специалистов образования на всех этапах профессионального становления.

Установленные характеристики профессионально-личностной деформации педагогов на разных этапах выгорания могут использоваться при составлении индивидуальных и групповых коррекционно-гармонизирующих методик.

Разработанные, апробированные и внедренные анкеты исследований «Профессионально-личностные деформации» и «Мои увлечения» могут успешно применяться в психологической практике.

Разработанные рекомендации по профилактике эмоционального выгорания и профессиональных деформаций педагогов найдут применение в практике школьной психологической службы.

Результаты, полученные в ходе теоретико-эмпирического исследования, представляют ценность в контексте преподавания психологических дисциплин. Систематизированный теоретический материал и результаты эмпирического исследования могут успешно использоваться в учебных целях при разработке специальных курсов, а также при подготовке и проведении лекционных и практических занятий по общей психологии, психологии личности и психологии труда.

**Эмпирическая база исследования.** В исследовании приняли участие педагоги средних общеобразовательных школ г. Тольятти Самарской области и г. Рязани. В качестве респондентов в эмпирическом исследовании приняли участие 289 педагогов в возрасте от 25 до 55 лет. Окончательная выборка была сформирована из двух групп в количестве 167 респондентов из которых 72 мужчины и 95 женщин. Минимальный стаж работы составлял 5 лет. Все респонденты были адаптированы к условиям педагогической деятельности. Никто из участников исследования не страдал нервно-психическими расстройствами и не наблюдался у клинического психолога либо врача психиатра.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования обеспечиваются реализацией методологических, логико-научных принципов; соблюдением нормативов теоретического и эмпирического исследования; методологической обоснованностью и содержательным анализом исходных позиций и теоретических положений; сочетанием теоретического анализа и обобщения эмпирических данных; использованием апробированных методов исследования, адекватных поставленным в диссертации задачам и логике работы; репрезентативностью выборки исследования, содержательным и статистическим анализом полученных результатов и личным участием автора в организации и проведении эмпирического исследования.

#### **Исследование проводилось поэтапно.**

На первом этапе (2015–2016 гг.) на основе теоретического анализа психологической, педагогической и философской литературы рассматривались проблемы самореализации личности, эмоционального выгорания и профессиональной деформации, проводился отбор методик, определялись исходные параметры исследования: предмет, гипотезы, структура и методология.

**Второй этап (2016–2018 гг.)** был посвящен разработке программы эмпирического исследования и дополнительного диагностического инструментария, авторских анкет «Профессионально-личностные деформации» и «Мои увлечения». Формировалась выборка респондентов, проводилось эмпирическое исследование, осуществлялась статистическая обработка полученных данных (сравнительный, корреляционный и факторный анализы) и их качественный анализ.

На третьем этапе (2018–2019 гг.) на основе полученных эмпирических данных формулировались рекомендации по профилактике эмоционального выгорания и профессиональных деформаций, формулировались выводы, оформлялась диссертационная работа.

#### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Профессиональное выгорание педагога – это психоэмоциональный дискомфорт и деформация профессионально-личностных качеств, детерминированных социально-психологическими и психофизиологическими факторами в образовательной среде, обуславливающими негативную трансформацию Я-концепции педагога и нивелирование ценности педагогического труда.

2. У педагогов на начальной стадии выгорания отмечаются адекватная самооценка, позитивное отношение к себе, другим людям и ответственное отношение к деятельности, отсутствуют признаки профессиональной и

личностной деформации. На завершающей стадии выгорания отчетливо проявляются характеристики профессионально-личностной деформации: негативное отношение к себе и окружающим, безразличное отношение к деятельности, небрежность, грубость, субъективность в оценивании, снижение ответственности, прокрастинация, самоограничение в выполнении профессиональных функций.

3. Существует специфика выраженности составляющих самореализации у педагогов на начальной и завершающей стадиях эмоционального выгорания. На начальной стадии выгорания в иерархии выраженности переменных самореализации доминирует совокупность конативных, эмоционально-волевых и когнитивно-смысловых характеристик, обеспечивающих успешность самовыражения педагогов. На завершающем этапе выгорания доминируют характеристики, значительно снижающие успешность самовыражения педагогов в профессиональной деятельности.

4. Психологическая структура самореализации на начальной и завершающей стадиях выгорания имеет отличительные особенности. На первой стадии выгорания в качестве ключевых составляющих в структурной архитектуре феномена выступают установки преобразования, оптимистичность, мотивы достижения, креативность и удовлетворенность качеством жизни. У педагогов на завершающей стадии выгорания ключевыми характеристиками в структурной организации самореализации выступают инертность в поведении и деятельности, разбалансированность эмоций, слабая мотивация к развитию и изменениям, отсутствие творчества в деятельности, социальные и личностные барьеры.

5. Специфика взаимосвязи профессионально-личностной деформации и самореализации у педагогов на разных стадиях выгорания имеет количественные и качественные отличия. На первом этапе выгорания доминантные связи включают позитивное самоотношение, ответственное отношение к педагогической деятельности, старательность в деятельности, установки и мотивы достижения, оптимистичность и удовлетворенность качеством жизни, что обеспечивает достаточный уровень самовыражения субъектов. На завершающей стадии выгорания основные связи образуют негативное самоотношение, отрицательно - дистантное отношение к другим, безразличное отношение к профессиональной деятельности, экстернальный локус контроля, мотивы избегания, консервативность, ситуативные и личностные барьеры, выступающие препятствием для самоосуществления педагогов.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты работы были представлены и обсужданы на научно-методологических и аспирантских семинарах и на заседаниях кафедры социальной и дифференциальной психологии филологического факультета Российского университета дружбы народов; на международных научно-практических конференциях «Взаимодействие преподавателя и студента в условиях университетского образования: Традиции и инновации» (Болгария, 2018), «Психолого-педагогические исследования в современном образовании» (Москва, 2018), на Всероссийской научно-практической конференции «Самореализация личности в современном мире» (Москва, 2018), Диссертация выполнена в рамках научно-исследовательской работы кафедры социальной и дифференциальной психологии филологического

факультета Российского университета дружбы народов по теме «**Индивидуально-личностные предпосылки профессиональной деформации педагогов: профилактика и коррекция**» (государственная регистрация № 050418-0-000).

Ключевые положения и выводы диссертационного исследования отражены в 7 публикациях автора, 3 из которых размещены в рецензируемых научных изданиях, рекомендованных ВАК Министерства науки и высшего образования РФ.

**Структура диссертации** соответствует логике исследования и включает введение, три главы, заключение, список использованной литературы (201 наименование). Объем основного текста составляет 212 страниц. Текст содержит 6 рисунков, 13 таблиц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинуты гипотезы, раскрыты методологические основы и методы исследования, сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость анализируемой проблемы, выдвинуты защищаемые положения, а также приведены сведения о достоверности результатов исследования, их апробации и внедрении.

В первой главе «**Теоретические основы исследований самореализации личности**» осуществлен теоретический анализ научной литературы и рассмотрены основные теоретико-методологические тенденции исследования самореализации в зарубежной и отечественной психологии.

История исследования феномена самореализации берет свое начало с античных времен. Такие древние религиозно-философские учения, как йога, буддизм, даосизм по сути своей являлись первыми попытками изучения самореализации личности. В западной науке истоками изучения данного психологического образования выступают работы Платона и Аристотеля.

В историко-философском плане представляется возможным условно выделить два подхода к исследованию самореализации личности: эссенциальный (Essentiality) и экзистенциальный (Existential). Представители первого подхода считают необоснованным право личности на авторство собственной жизни, так как для них самореализация представляет собой выражение сущностной природы человека, которая объективно предшествует личностному бытию. С точки зрения представителей экзистенциального подхода, среди которых выступают К. Ясперс, Ж-П Сартр, М. Хайдеггер, С. Кьеркегор и другие, человек представляет собой самостоятельное, индивидуальное, мыслящее, а также независящее от социальных условий существо, следовательно, выбор совершаемых действий и построения собственной жизни зависит исключительно от человека.

Данный вопрос стоял и перед представителями иных направлений, среди которых были философы материалистического и идеалистического подходов. Например, Гегель изучал самореализацию в качестве абсолютной, всеобщей, основной потребности индивида. Согласно подходу Гегеля, самореализация существует как личностная внутренняя цель, при реализации которой, человек испытывает удовлетворение, что в последующем способствует осуществлению новых высших целей [Гегель, 1968].

В исследованиях, проводимых Фейербахом, проблема самореализации означает проблему назначения человека, что для автора предстает в виде выполнения поставленных жизненных целей [Фейербах, 1967].

В трудах нейрофизиолога Курта Гольдштейна идея самоактуализации впервые получила концептуальное оформление. Данный феномен представляет собой творческую тенденцию человеческой природы, основу развития и совершенствования организма [Маслоу, 1997].

Анализ зарубежной литературы позволяет заключить, что такие понятия как самореализация и самоактуализация хотя и взаимосвязаны, но все же имеют разное смысловое значение. Истоки изучения самореализации уходят корнями в философию и лишь несколько позже данная проблема приобретает актуальность в контексте психологических теорий и концепций. Важно отметить, что проблематика самореализации разрабатывалась в рамках различных теоретических направлений зарубежной психологии, таких, как психоанализ, бихевиоризм, но все же наибольшее развитие данной темы было осуществлено в контексте гуманистической парадигмы. При разработке самореализации в зарубежной науке основные вопросы затрагивали сущность и структуру данного феномена, его механизм и закономерности проявления, а также самоосуществление субъекта в образовательной среде.

В отечественной психологической науке феномен самореализации рассматривается с разных сторон. Так, с точки зрения ее составляющих, где принято выделять следующие компоненты: цели (развитие), систему мотивов (тенденции личности, оптимальные для данного индивида способы деятельности), достижение целей (процесс обучения, механизмы самореализации). С точки зрения ситуации – (переживание ценностей существования). И, наконец, с позиции результата – (приобретение индивидуального опыта, понятие саморазвивающейся личности, саморазвитие). На современном этапе самореализация личности активно изучается в русле системного подхода (Э. В. Галажинский, В. Е. Ключко, Л. А. Коростылёва, И. Д. Егорычева, Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов). Значительное количество работ выполнено в контексте полисистемного подхода С.И. Кудинова, где самореализация рассматривается, как многомерное психологическое образование, детерминированное внешними и внутренними факторами, обеспечивающими успешность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза.

Таким образом, подробный анализ научной литературы позволяет заключить, что проблема самореализации в американской и европейской психологических научных школах рассматривается в основном в контексте образования. В отечественной науке данная проблема имеет более широкое исследовательское поле.

**Во второй главе «Постановка проблемы эмоционального выгорания в научных исследованиях» осуществлен обзор научной литературы, рассмотрены основные теоретические и методологические аспекты изучения эмоционального выгорания в отечественных и зарубежных научных школах, а также представлены современные концептуальные идеи, касающиеся изучения профессиональной деформации педагогов. В данном разделе диссертации проанализированы известные концепции эмоционального выгорания, представлена структура данного**

образования, охарактеризованы основные составляющие, предпосылки и условия формирования синдрома выгорания.

Как показывает анализ научной литературы, формирование эмоционального выгорания и профессионально-личностных деформаций обусловлено как внешними, так и внутренними предикторами. К социально-психологическим предпосылкам можно отнести неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе, непродуктивные стратегии управления или стили руководства, слабая социально-психологическая защищенность сотрудников и т.д. В качестве субъектных факторов могут выступать индивидуальные особенности, эмоционально-волевые и личностные качества педагогов. В современных исследованиях в методологии эмоционального выгорания оформилось три основных парадигмы (индивидуальная, межличностная и организационная), которые по-разному интерпретируют формирование данного синдрома. Каждый из подходов объясняет специфику формирования синдрома на разных уровнях, однако исключает возможность исследовать феномен комплексно, с учетом внешних и внутренних факторов.

В настоящее время широкую известность получили четыре основные концепции формирования синдрома эмоционального выгорания, которые наиболее широко и подробно рассматривают сущность данного образования. В числе данных концепций однофакторная модель (Е. Аронсон и А. Пайнс), двухфакторная модель (Д. Дирендонк, Х. Сикхма и В. Шауфели), трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон), а также четырехфакторная модель.

Согласно отечественным исследованиям наиболее оптимальной является трехкомпонентная модель (К. Маслач и С. Джексон). При исследовании данного синдрома и динамики его формирования указанная модель позволяет учитывать эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Взаимообусловленность перечисленных составляющих характеризует специфику формирования синдрома выгорания.

В ряде исследований определено поэтапное формирование эмоционального выгорания. На начальном этапе фиксируется недостаточная осознанность своих эмоций, на втором этапе эмоции, накапливаясь, детерминируют эмоциональное истощение, на следующей стадии происходит деформация отношения к ученикам, родителям и коллегам, на последней стадии отмечается редукция профессиональных достижений.

В современных отечественных исследованиях наиболее часто объектом изучения выступают эмоциональные составляющие или другие внешние неблагоприятные факторы, и практически не рассматриваются свойства личности и другие субъектные характеристики. Кроме того, недостаточно исследований, рассматривающих роль отдельных фаз эмоционального выгорания в эффективности профессиональной деятельности, особенно педагогической. Неизученной остается и взаимосвязь эмоционального выгорания, профессионально-личностных деформаций и самореализации педагогов. Нам представляется, что исследование самореализации педагогов на разных стадиях выгорания позволит качественно по-иному подойти к осмыслению этой проблемы.

**В третьей главе «Эмпирическое исследование самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания» описаны логика и**

содержание эмпирической части исследования, представлены результаты эмпирики, выделены и охарактеризованы начальная и завершающая стадии выгорания педагогов, определены основные профессионально-личностные деформации в выделенных стадиях, установлены особенности в проявлениях и структурной организации самореализации у респондентов на начальной и завершающей стадиях выгорания, выявлены и охарактеризованы взаимосвязи составляющих самореализации и переменных профессионально-личностной деформации.

На первом этапе обработки диагностического материала было выделено две группы респондентов, условно относящихся к низкому и высокому уровням выгорания. В первую группу с низким уровнем выгорания вошли 89 респондентов с первыми признаками эмоционального выгорания, - фаза напряжения. В данной группе оказались преимущественно молодые специалисты со стажем работы от пяти до десяти лет. Вторую группу с высоким уровнем выгорания представили 78 педагогов, у которых зафиксированы сложившиеся симптомы выгорания во всех трех фазах, - завершенная стадия. В отличие от первой группы здесь оказались преимущественно педагоги со стажем работы от пятнадцати и более лет. Результаты сравнительного анализа, проведенного с использованием t-критерия Стьюдента, показали статистически значимые различия по всем симптомам выгорания с доминированием у педагогов, находящихся на завершающей стадии выгорания.

На следующем этапе обработки эмпирического материала, полученного с помощью авторской анкеты «Профессионально-личностные деформации» и Висбаденского опросника, разработанного Н. Пезешкианом при сотрудничестве с Х. Дайденабаха, были определены основные профессионально-личностные деформации табл.1.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что при формировании эмоционального выгорания у педагогов происходит деформация самоотношения, отношения к другим и к профессиональной деятельности. На начальном этапе выгорания здоровая личность сохраняет положительное отношение к себе как к личности и профессионалу. Это мотивирует ее на личностный и карьерный рост, профессиональное развитие, расширение увлечений.

На завершающей стадии выгорания основное место занимает безразличное и негативно-разрушающее отношение к собственной личности. Субъект в этом случае утрачивает полноценный самоконтроль, происходит смещение ценностей, утрата стремлений к развитию и саморазвитию. Заинтересованно-доброжелательное отношение к другим на начальной стадии выгорания замещается на негативно-безразличное и негативно-отстраненное на завершающей стадии выгорания. Эмоциональное выгорание оказывает разрушающее воздействие на систему межличностных отношений. Формируя профессиональные деформации, разрушающие коммуникативную сферу личности и межличностное пространство, значительно усугубляя деловые и личностные отношения педагогов с коллегами, учащимися и их родителями. Отношение к деятельности также претерпевает изменение от инициативно-ответственного на начальной стадии до негативно-безразличного на завершающей стадии.

Таблица 1

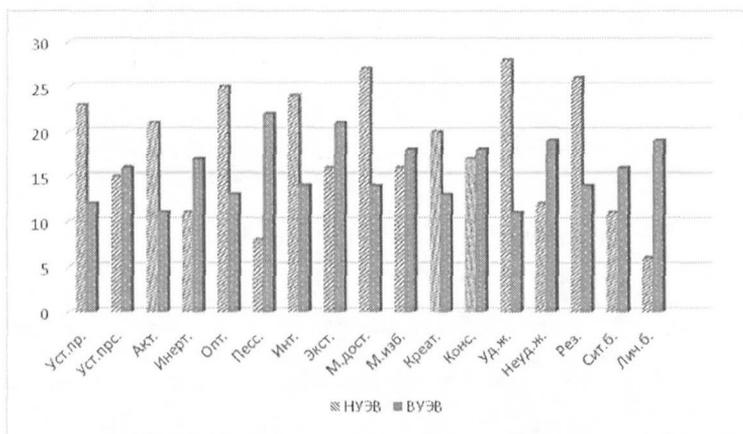
Сравнительный анализ профессионально-личностных деформаций у педагогов на начальной и завершающей стадиях эмоционального выгорания (n = 167)

Показатели	Педагоги с низким уровнем выгорания	Педагоги с высоким уровнем выгорания	t-критерий	p-уровень
Отношение к себе				
Позитивно-самодостаточное	10,6	5,1	2,67	p < 0,01
Безразличное	5,4	6,8	1,79	не значим
Негативно-разрушающее	3,2	9,7	3,32	p < 0,01
Отношение к другим				
Заинтересованно-доброжелательное	11,4	6,6	2,76	p < 0,05
Нейтрально-безразличное	5,3	11,2	2,95	p < 0,01
Негативно-отстраненное	4,1	10,8	3,44	p < 0,001
Отношение к деятельности				
Инициативно-ответственное	9,8	5,3	2,09	p < 0,05
Адаптивно-ситуативное	6,4	8,7	0,157	не значим
Негативно-безразличное	3,8	10,9	3,66	p < 0,001
Личностные качества				
Аккуратность	8,4	5,9	1,73	не значим
Пунктуальность	11,1	7,3	1,98	p < 0,05
Вежливость	9,6	4,1	2,53	p < 0,05
Честность	8,5	6,3	1,48	не значим
Усердие-деятельность	11,6	4,0	2,78	p < 0,01
Обязательность	10,1	5,8	2,12	p < 0,01
Справедливость	11,4	6,1	2,76	p < 0,01
Контактность	8,5	3,9	2,69	p < 0,01
Доверие	11,7	8,4	1,69	не значим
Любовь	12,0	4,1	3,27	p < 0,01

Анализ составляющих отношения к разным сферам показал, что по мере нарастания эмоционального выгорания происходит профессионально-личностная деформация педагогов, проявляющаяся в изменении самоотношения, разрушении межличностной сферы, нарушении коммуникации, обесценивании профессии. Все это проявляется в снижении самооценки, разрушении позитивной Я-концепции, проявлении агрессии, раздражительности, нетерпимости. Происходит ограничение круга общения, утрачивается доверие к окружению, снижается эмпатия, открытость, появляется черствость и грубость. Педагогическая деятельность не

приносит удовлетворение, исчезает из деятельности творческий подход, появляется рутинность, необязательность, снижается профессионализм в целом.

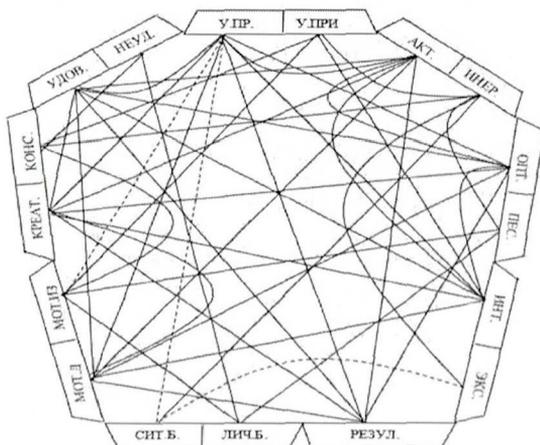
Далее были выявлены особенности самореализации педагогов на разных стадиях выгорания рис.1. Сравнительный анализ самореализации педагогов показал, что на начальном этапе выгорания при сохранности здоровья без признаков профессионально-личностной деформации респонденты удовлетворены качеством своей жизни, довольны результатами своей деятельности, у них высокий уровень активности, интернальный локус контроля деятельности и поведения, доминирует творческий подход в профессии, высокий уровень амбиций, нацеленных на достижение результативности, и позитивный взгляд на окружающий мир.



**Рис. 1. Выраженность переменных самореализации у респондентов с низким и высоким уровнями эмоционального выгорания (n=167)**

Педагоги на завершающей стадии выгорания отличаются пассивностью, отсутствием инициативности, экстернальной саморегуляцией, негативным восприятием окружающей действительности, ригидностью поведения, неудовлетворенностью качеством своей жизни, мотивацией, ориентированной на избегание неудач, простыми способами самовыражения, эмоциональными срывами, негативным отношением к себе и окружающим коллегам, а также безразличным отношением к профессиональной деятельности.

Результаты корреляционного и факторного анализов позволили определить психологическую структуру самореализации у педагогов с разными показателями эмоционального выгорания рис.2,3. Анализ интеркорреляций составляющих самореализации у педагогов с начальными симптомами выгорания позволил выделить системообразующие корреляционные плеяды в структурной организации данного феномена.

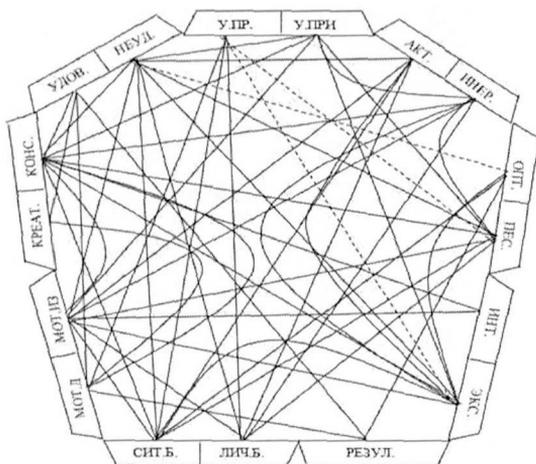


**Рис. 2. Графическое изображение интеркорреляций составляющих самореализации у педагогов на начальной стадии эмоционального выгорания**

Среди базовых характеристик, обеспечивающих успешность процесса самореализации у данных педагогов, выступают установки на преобразования, оптимистичность, мотивы достижения, креативность и удовлетворенность качеством жизни. Данная плеяда корреляций отражает эмоциональную, когнитивную и мотивационно-смысловую составляющие личности, обеспечивая успешность самовыражения респондентов. В качестве поддерживающих характеристик в структурном ядре выступают активность, интернальная саморегуляция и результативность. Другие характеристики не оказывают существенного влияния на специфику самовыражения педагогов. В целом, можно отметить достаточный уровень успешности самоосуществления этих педагогов в профессиональной деятельности.

У респондентов на завершающей стадии выгорания основные корреляционные нагрузки приходятся на те составляющие, которые скорее препятствуют успешности самовыражения, нежели способствуют этому процессу.

Большинство связей задействовано с участием таких характеристик, как мотивы избегания, экстернальная саморегуляция, консервативность, неудовлетворённость качеством жизни, пессимистичность и ситуативные барьеры. Данные корреляционные плеяды выступают в качестве системообразующих, обеспечивая педагогам ситуативное поведение с ограниченными средствами самовыражения, высокую зависимость от окружающих, негативное психоэмоциональное состояние, трудности в преодолении профессиональных и социальных препятствий и негативную Я-концепцию. Все это, безусловно, снижает значительно качество самоосуществления респондентов, они чувствуют себя нереализованными и не видят возможности для своего самоосуществления в подобных обстоятельствах.



**Рис. 3. Графическое изображение интеркорреляций составляющих самореализации у педагогов на завершающей стадии эмоционального выгорания**

На очередном этапе количественного и качественного анализа результатов эмпирики были выявлены особенности взаимосвязи составляющих самореализации и характеристик профессиональной деформации у педагогов на разных стадиях выгорания. Анализ интеркорреляций позволил установить, что у педагогов на начальной стадии выгорания доминирующие взаимосвязи включают позитивное самоотношение, ответственное отношение к деятельности, усердие в деятельности, установки преобразования, активность, оптимистичность и удовлетворенность качеством жизни. Данные характеристики обнаруживают наиболее широкие связи с другими переменными и выполняют роль системообразующих признаков в успешности самореализации данных педагогов.

У педагогов на завершающей стадии выгорания среди переменных самореализации и профессионально-личностной деформации системообразующими характеристиками выступают негативно-разрушающее самоотношение, негативно-дистантное отношение к другим, безразличное отношение к профессиональной деятельности, экстернальный локус контроля, консервативность, мотивы избегания неудач, ситуативные и личностные барьеры. Указанные корреляционные плеяды указывают на трудности самовыражения педагогов в профессиональной деятельности.

Результаты анкеты «Мои увлечения» показали, что у респондентов на завершающей стадии выгорания на 31% сократилось количество увлечений, на 37% уменьшилась возможность проводить время на отдыхе в России и за рубежом, и на 23% снизилась возможность реализации здоровьесберегающих мероприятий. Данная статистика оказывает негативное воздействие в целом на психологическое и физическое здоровье педагогов.

На завершающем этапе исследования были разработаны рекомендации для профилактики эмоционального выгорания отдельно для администрации школ, школьных психологов и педагогов.

**В Заключении** обобщены результаты исследования, сформулированы основные выводы работы, подтверждающие выдвинутые положения гипотезы и положения, выносимые на защиту.

1. Проведенное исследование позволило уточнить представление о эмоциональном выгорании педагогов, понимаемом, как психоэмоциональный дискомфорт и деформация профессионально-личностных качеств, детерминированных социально-психологическими и психофизиологическими факторами в образовательной среде, обуславливающими негативную трансформацию Я-концепции педагога и нивелирование ценности педагогического труда.

2. В ходе эмпирического исследования было установлено, что в качестве профессионально-личностной деформации на завершающей стадии выгорания выступают негативно-разрушающее самоотношение, безразличное или негативно-отстраненное отношение к другим, безразличное отношение к деятельности.

3. Определено, что у педагогов на разных стадиях выгорания в иерархической структуре переменных самореализации отчетливо прослеживается набор противоположных характеристик. На начальной стадии выгорания доминируют переменные, обеспечивающие успешность самовыражения, в то время как на завершающей, больший индекс выраженности отмечен у составляющих, сдерживающих и препятствующих самоосуществлению респондентов.

4. Доказано, что наиболее успешно самореализация протекает у педагогов на начальной стадии выгорания вследствие доминирования в психологической структуре установок преобразования, мотивов достижения, оптимистичности, креативности, удовлетворенности качеством жизни и отсутствием деформаций. Наибольшие трудности при самовыражении испытывают респонденты на завершающей стадии выгорания в связи с профессионально-личностными деформациями и выраженностью в структуре самореализации мотивов избегания, экстернальной саморегуляции, консервативности, неудовлетворенности качеством жизни, пессимистичности и ситуативных барьеров.

5. Установлено, что специфика самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания обусловлена трансформацией конативной, эмоционально-волевой и когнитивно-смысловой составляющих личности.

**Основное содержание диссертационного исследования отражено в следующих публикациях автора:**

1. Давыдова, Н. И. Личностные детерминанты самореализации педагогов [Текст] / Н. И. Давыдова, С. И. Кудинов // Человеческий капитал. 2018. № 8 (116). С. 151-157.

2. Давыдова, Н. И. Особенности самореализации педагогов с разным стажем профессиональной деятельности [Текст] / Н. И. Давыдова, С. И. Кудинов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15. № 3. С. 271-287.

3. Давыдова, Н. И. Особенности самореализации педагогов на разных

стадиях эмоционального выгорания / Н. И. Давыдова, С. И. Кудинов [Текст] // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2018. № 6. С. 87-99.

4. Давыдова, Н. И. Субъектные предпосылки самореализации участников образовательного процесса [Текст] / Н. И. Давыдова, С. И. Кудинов // Взаимодействие преподавателя и студента в условиях университетского образования: Традиции и инновации материалы Международной научно-практической конференции. Болгария: Изд-во «ЕКС-ПРЕС» - Габрово, 2018. С. 271-277.

5. Давыдова, Н. И. Самореализация как предмет исследования в современной российской психологии [Текст] / Н. И. Давыдова // Самореализация личности в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М: РУДН, 2018. С.68-75.

6. Давыдова, Н. И. Психологические предикторы самореализации педагогов в современном образовании [Текст] / Н. И. Давыдова// Психолого-педагогические исследования в современном образовании: материалы Международной научно практической конференции. М: РУДН, 2018. С. 30-36.

7. Давыдова, Н. И. Взаимосвязь коппинг стратегий и профессиональной деформации педагогов [Текст] / Н. И. Давыдова// Психолого-педагогические исследования в современном образовании: материалы Международной научно - практической конференции. М: РУДН, 2018. С. 346-352.

**Давыдова Надежда Ивановна (Россия)**

**Особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания**

Диссертационное исследование посвящено проблеме изучения особенностей самореализации личности педагогов на начальном и завершающем этапах формирования синдрома эмоционального выгорания. В ходе проведения исследования конкретизируется содержание понятия эмоциональное выгорание педагога, которое понимается как психоэмоциональный дискомфорт и деформация профессионально-личностных качеств, детерминированных социально-психологическими и психофизиологическими факторами в образовательной среде, обуславливающими негативную трансформацию Я-концепции педагога и нивелирование ценности педагогического труда; установлено, что с формированием симптомов эмоционального выгорания образуются профессионально-личностные деформации вследствие трансформации конативной, эмоционально-волевой, личностной и когнитивно-смысловой сферы субъекта; определено, что эмоциональное выгорание и профессионально-личностные деформации являются препятствием для полноценного самовыражения педагогов на завершающей стадии выгорания; выявлена архитектура взаимосвязи переменных самореализации и характеристик профессионально-личностной деформации на разных стадиях выгорания, обеспечивающая тем самым специфичность самовыражения педагогов;

Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения педагогов на разных этапах профессиональной деятельности.

**Nadezhda I. Davydova (Russia)**

**Features of self-fulfillment of teachers at different stages of burnout**

The dissertation research is devoted to the problem of studying the features of self-fulfillment of teachers at the initial and final stage of burning out. The study specifies the content of the teacher's burnout concept, in which burnout is understood as psycho-emotional discomfort and deformation of professional and personal qualities determined by sociopsychological and psychophysiological factors in the educational environment, causing a negative transformation of the teacher's self-concept and leveling the value of pedagogical work. It is established that with the formation of burnout symptoms professional and personal deformation are formed as a result of the transformation of the conative, emotional and volitional, personal and cognitive-semantic sphere of the subject. It is determined that burnout and professional and personal deformations are an obstacle to the self-expression of teachers at the final stage of burnout. The features of the relationship between the variables of self-fulfillment and the characteristics of professional and personal deformation at different stages of burnout are identified, thereby ensuring the specificity of teachers' self-expression.

The data obtained may be used in the development of programs for the psychological support of teachers at different stages of their professional activities

Подписано в печать 03.04.2019 г.

Формат А4/2

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Тираж 100 экз. Заказ № 60996-4-19

Типография ООО "МДМпринт" (Печатный салон МДМ)

119146, г. Москва, Комсомольский пр-кт, д.28

Тел. 8-495-256-10-00

