

Научная статья  
УДК 37.013.42  
DOI: 10.25683/VOLBI.2024.66.903

Snezhanna Sergeevna Lozhkina  
Postraduate of the Department  
“Technology and methodology of educational activity”,  
field of training 5.8.7 — Methodology and technology  
of vocational education,  
Moscow University for industry and finance «Synergy»  
Moscow, Russian Federation  
Sharapkovasnezhanna@gmail.com

Снежанна Сергеевна Ложкина  
аспирант кафедры «Технология  
и методология образовательной деятельности»,  
направление подготовки 5.8.7 — Методология и технология  
профессионального образования,  
Московский финансово-промышленный университет «Синергия»  
Москва, Российская Федерация  
Sharapkovasnezhanna@gmail.com

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ПЕДАГОГА: ПРОБЛЕМЫ И СПЕЦИФИКА

5.8.7 — Методология и технология профессионального образования

**Аннотация.** В статье раскрываются проблема и специфика такого социально-психологического феномена, как перфекционизм в профессиональной деятельности педагога и в общем учебном процессе: рассматриваются профессиональные стремления и ориентиры педагога в условиях проявления перфекционизма; затронуты причины возникновения перфекционизма у педагога, вынуждающие его обращаться к деструктивному стилю делового общения.

Автор рассматривает перфекционизм педагога в профессиональной деятельности со стороны негативного проявления. Изучаются основные аспекты, влияющие на возникновение перфекционизма у педагога, к которым относятся: завышенные ожидания от своей профессиональной деятельности и от ее результатов в лице обучающихся; высокие стандарты, на которые опирается педагог, без возможности следовать им; нездоровая критика себя как профессионала и других субъектов образовательной деятельности, а именно обучающихся; страхи перед преодолением новых целей и проектов, что приводит к отсутствию мотивации развивать как свои профессиональные компетенции, так и навыки обучающихся; избегание открытий и дополнительных задач ввиду пер-

фекционистских наклонностей. Также раскрыты различия выраженности перфекционизма, негативное влияние на педагога и его профессиональную деятельность.

Статья раскрывает возможности и пути решения данного явления, а именно разработан алгоритм проработки перфекционизма, в который входят следующие шаги: осознание существующей проблемы, принятие проблемы перфекционизма, влияющей на профессиональную деятельность, проработка перфекционизма при помощи психологических практик и доверительной коммуникации в профессиональном кругу общения.

Для достижения поставленной цели был использован обзор теоретического материала существующих актуальных научных исследований и литературы по теме.

В качестве заключения выделена важность проработки проблемы перфекционизма в профессиональной деятельности педагога.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, явление перфекционизма, негативные результаты, профессиональная деятельность, стремление к идеалу, завышенные ожидания, высокие требования и стандарты, профессиональное выгорание, отрицание, избегание, преодоление перфекционизма

Для цитирования: Ложкина С. С. Перфекционизм педагога: проблемы и специфика // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 1(66). С. 418—422. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.66.903.

Original article

## TEACHER'S PERFECTIONISM: PROBLEMS AND SPECIFICS

5.8.7 — Methodology and technology of vocational education

**Abstract.** This article reveals the problems and specifics of such a socio-psychological phenomenon as perfectionism in the professional activity of a teacher and in the general educational process. This scientific article examines the professional aspirations and guidelines of a teacher in the context of perfectionism. The article touches upon the causes of perfectionism in the teacher, forcing the teacher to apply a destructive style of business communication.

The author examines the perfectionism of a teacher in professional activity from the negative side. The main aspects influencing the emergence of perfectionism in the educator are studied, which include: inflated expectations of their professional activity and the outcomes of learners; high standards on which the educator relies, without the ability to follow them; unhealthy criticism of themselves as professionals and other subjects of

educational activity, namely learners; fears of facing the challenge of new goals and projects, which leads to a lack of motivation to develop both their professional competences and the skills of learners; avoiding discoveries and additional tasks due to perfectionist tendencies. The differences in the severity of perfectionism, its positive impact on the teacher and his professional activities are also revealed.

The article reveals the possibilities and ways to deal with this phenomenon, namely, an algorithm for working out perfectionism has been developed, which includes the following steps: awareness of the existing problem, acceptance of the problem of perfectionism affecting professional activity, working out perfectionism with the help of psychological practices and trusting communication in a professional circle of communication.

*To achieve this goal, a review of the theoretical material of existing relevant scientific research and literature on a given topic was used.*

*As a conclusion, the importance of studying the problem of perfectionism in the professional activity of a teacher is highlighted.*

**For citation:** Lozhkina S. S. Teacher's perfectionism: problems and specifics. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2024;1(66):418—422. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.66.903.

### Введение

**Степень изученности.** В условиях современных тенденций образовательный процесс приковывает свое внимание к проблеме перфекционизма практикующих специалистов и исследователей. Многие авторы изучали уровни перфекционизма и его психологическую структуру, к их числу могут быть отнесены Н. Г. Гараян, И. И. Грачева, З. Ф. Камалетдинова и др. [1] Также достаточное освещение получили причины возникновения перфекционизма, к авторам данных исследований относятся Т. В. Решетова, М. В. Агапова, В. В. Бойко и др. Изучением психологического здоровья педагога занимались О. С. Васильева, А. А. Деркач, В. А. Пономаренко, В. В. Рубцов и др. [2]. О психологических проблемах педагога писали такие исследователи, как В. А. Слостенин, А. К. Маркова. Рассматривая один из итогов перфекционизма педагога как эмоциональное выгорание, можно отметить следующих авторов: Р. М. Грановская, А. И. Шестак, Э. Ф. Зеер и др. [3]. Несмотря на это, в настоящее время перфекционизм именно в области образовательной деятельности всё еще не до конца изучен и активно привлекает внимание исследователей.

**Актуальность.** Перфекционизм активно влияет на профессиональную деятельность педагогов и их отношения с обучающимися, а именно: перфекционизм педагога зачастую создает узкие рамки в образовательном процессе, которые, как правило, приводят к негативным результатам обучения. Обучающиеся не способны соответствовать стандартам и требованиям педагога, из-за чего снижается их мотивация, результативность, уровень обучаемости и эмоциональное восприятие. В связи с этим, изучая специфику перфекционизма педагога и рассматривая его отрицательное влияние на весь образовательный процесс, необходимо выявить успешные условия проработки перфекционизма педагога. Изучение проблемы и специфики перфекционизма педагога считается актуальным и важным. По мнению Г. Ю. Авдиенко, успешное обеспечение профессиональной деятельности возможно в условиях создания благоприятной обстановки и атмосферы в рамках образовательной среды [4].

**Целесообразность** разработки темы настоящей статьи определяется ее малой изученностью. В настоящее время наблюдаются высокие перспективы развития перфекционизма педагога, что уже на данный момент негативно влияет на образовательный процесс. Изучение и анализ данной темы поможет выявить конкретные предпосылки, причины возникновения и последствия перфекционизма, что в дальнейшем поможет раскрыть пути повышения качества и эффективности образования.

**Научная новизна** исследования заключается в выявлении условий образования перфекционизма у педагога, а также условий, которые способствуют его деструктивному проявлению в рамках профессиональной деятельности.

**Целью** исследования служит выявление условий успешной проработки деструктивного перфекционизма педагога в рамках профессиональной деятельности.

**Keywords:** *educational process, perfectionism phenomenon, negative results, professional activity, striving for the ideal, inflated expectations, high requirements and standards, professional burnout, denial, avoidance, overcoming perfectionism*

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- оценка влияния перфекционизма педагога на процесс образовательной деятельности и обучающихся;
- выявление возникающих проблем перфекционизма для самого педагога и обучающихся;
- определение условий успешной проработки деструктивного перфекционизма.

**Теоритическая значимость** заключается в перспективах анализа малоизученной темы, а также в выявлении условий проработки настоящей проблемы для ее дальнейшей минимизации. **Практическая значимость.** Выявленные условия успешной проработки деструктивного перфекционизма в ходе анализа современной литературы и исследований в области психологии и педагогики могут послужить основой для практических применений в области профилактики перфекционизма педагогов в образовательных учреждениях среднего общего, среднего профессионального и высшего звена.

### Основная часть

**Методология исследования.** В статье использованы качественные методы исследования, а именно анализ актуальной литературы и исследований на заданную тему. В рамках исследования изучены особенности перфекционизма, причины его возникновения и возможные деструктивные последствия.

**Результаты.** Сам по себе перфекционизм рассматривается как проявление индивидуальных характеристик личности, выражающееся в достижении максимально высокого результата, стремлении к идеалу или совершенству в наиболее актуальной для этого сфере. Рассматривая сферу педагогики, многие исследователи, например А. А. Деркач, М. И. Педаяс, А. А. Борисова, Т. Ю. Юдеева, И. П. Посашкова, В. А. Дереча, склонны считать, что педагог должен обладать определенными качествами и навыками, например такими, как гибкость мышления, эмоциональная устойчивость, адекватное самовосприятие, здоровая самооценка [5].

Отталкиваясь от концепции Т. Ю. Юдеевой, в данной статье будет рассмотрен перфекционизм с точки зрения психологической характеристики, которая проявляет себя в качестве высоких требований к миру в целом, сопровождаясь при этом тяжелыми рамками и жесткими социальными убеждениями. В рамках педагогики перфекционизм будет рассмотрен как фактор развития профессиональной деформации и профессионального выгорания.

Рассматривая перфекционизм в условиях профессиональной деятельности педагога, необходимо отмечать, что перфекционизм должен включать в себя не только стремление к идеалу, но и учет специфики таких процессов, как воспитание и обучение. Стремление к идеалу в условиях профессиональной деятельности зачастую проявляется в уровне подготовки домашних заданий, желании достичь наивысшего результата у каждого обучающегося, а также в навязчивом стремлении быть идеальным педагогом во всем [6].

В работах таких авторов, как А. Б. Холмогоров, К. Хорни, А. Адлер, Э. Эриксон, Б. М. Бим-Бад и др., к первопричинам образования подобного проявления педагогом своих профессиональных компетенций относятся следующие факторы: семейный, индивидуальный, социальный [7].

В рамках семейного фактора рассматриваются культурно-ценностные идеалы семьи, культура воспитания, психологический климат внутри семьи, давление со стороны членов семьи.

Индивидуальный фактор заключается в развитии индивидуально-личностных качеств, стремлений и ориентиров. По мнению таких исследователей, как М. И. Старов, В. А. Слостенин, Л. М. Митина, В. А. Дереча и др., личные характеристики педагога влияют не только на профессиональную эффективность, но и на собственное эмоциональное благополучие. Социальный фактор проявляется в виду макросоциальной пропаганды культы общественного совершенства и стремления к идеалу, что считается знаком достижения наивысшего успеха [8].

Из вышеперечисленных стремлений вытекают такие проблемы, которые напрямую оказывают влияние на психологическое, психическое, физиологическое и эмоциональное состояние педагога, что оставляет свой след на всем образовательном процессе.

Изучение психолого-педагогических исследований позволяет отметить, что многие авторы разделяют перфекционизм на две стороны, например Н. Г. Гаранян рассматривает в своих работах перфекционизм со здоровой и патологической точки зрения. Изучая патологию перфекционизма, можно сказать о том, что на общее благополучие и состояние педагога в рамках перфекционизма со временем оказывает давление накопленный стресс, усталость от перегрузок, разочарование от результатов, которые не соответствуют желаемым, что по итогу может привести к профессиональному выгоранию. В свою очередь, возникающие последствия негативно влияют на отношения педагога с субъектами образовательного процесса, а именно с обучающимися и коллегами, качество самого образования, а также общую атмосферу в рамках профессиональной деятельности.

Переходя к специфике перфекционизма педагога, стоит отметить, что она заключается в уклоне на результат образовательной деятельности, а не на сам процесс, что выражается в перфекционистском контроле, требованиях и идеализацию общей атмосферы. По мнению А. К. Марковой и Л. М. Митиной, педагог создает личность обучающегося во время всего образовательного процесса, а значит, любое личное качество или характеристика педагога, в т. ч. перфекционизм, несет в себе в глазах учеников ориентир, к которому необходимо стремиться [9]. Рассматривая анализируемую специфику подробнее, следует отметить следующие аспекты:

1. Завышенные ожидания и стандарты, на которые опирается педагог с наклонностями к перфекционизму может достигать нездорового, критического уровня, порождая стресс у обучающихся.

2. Яркая критика по отношению к своим действиям и положению может вынуждать педагога беспокойно стремиться к совершенству, от чего в последствии зарождается низкая самооценка и недовольство собой как профессионалом.

3. Существенный страх перед провалом и ошибками, страх перед неверной оценкой собственной работы и успешности вынуждают педагога тормозить свою профессиональную деятельность.

4. Избегание дополнительной работы или новых проектов, т. к. встает опасение не справиться с ними в той мере, в которой будут достигнуты наивысшие результаты.

5. Отрицание или неприятие педагогом существования перфекционизма в собственной профессиональной деятельности. Из-за отсутствия реальной оценки своих действий, педагог не может научиться осознавать вытекающие последствия, а также грамотно анализировать их для дальнейшего поиска способов балансирования своих стандартов [10].

Далее необходимо рассмотреть стратегии и варианты решения вытекающих проблем или решение самого явления перфекционизма с целью улучшения общего образовательного процесса. Итак, преодоление перфекционизма педагога является сложным и многогранным процессом, но в качестве заключения педагог может получить здоровый перфекционизм и эффективный стиль профессиональной коммуникации. Исходя из изученных исследований В. А. Иванникова, С. Б. Каверина, Л. С. Выготского в области формирования личностных качеств и исследований, А. К. Маркова, В. А. Слостенина и Л. М. Митина в области профессиональной деятельности педагога и ее особенностей, психолого-педагогическое формирование конструктивного перфекционизма педагога должно заключать в себе ориентиры на цели субъектов образовательной деятельности и собственные психологические особенности и проявления [11].

Учитывая весь собранный материал, необходимо пошагово рассмотреть рекомендации, которые помогут выработать конструктивный перфекционизм, снизив отрицательное давление на профессиональную деятельность педагога. Исходя из работ И. В. Дубровиной и О. П. Малютиной, которые занимались изучением психологического здоровья педагога, снижение патологического уровня перфекционизма до конструктивного может осуществляться при помощи следующих шагов: снижение высоких требований, замена негативных установок мышления, фиксация на процессе профессиональной деятельности, принятие других людей с их поведенческими особенностями [12].

Обобщая анализируемый учебный и научный материал, мною были выявлены следующие условия успешной проработки перфекционизма педагога как негативного проявления в собственной профессиональной деятельности. Итак, для преодоления деструктивного перфекционизма педагогу необходимо осуществлять следующие шаги:

1. Осознание существующей проблемы. На пути осознание проблемы перфекционизма педагог может столкнуться с рядом сложностей. Для того чтобы осуществить первый шаг, педагогу поможет систематическая саморефлексия. Для этого необходимо разложить все поставленные профессиональные цели и задачи и оценить уровень их реалистичности на пути к достижению.

2. Принятие проблемы перфекционизма. Педагог должен принять его существование, для этого необходимо оценить, как перфекционизм влияет на профессиональную деятельность, образовательный процесс, учащихся, а также их эмоциональное состояние, мотивацию и результаты. После оценки влияния данного явления необходимо получить обратную связь.

3. Анализ влияния существующей проблемы на собственную профессиональную деятельность. Педагогу необходимо задуматься, как он чувствует себя в тех рамках, которые ему задает проявление его перфекционистских наклонностей, как влияет на настроение, мотивацию, эмоциональное состояние, восприятие критических ситуаций,

как себя проявляют поведенческие реакции, существует ли стресс, напряжение или тревога в рамках профессиональной деятельности и от чего именно.

4. На пути принятия данной проблемы необходимо начать устанавливать более достигаемые цели и задачи. Взвесив последствия от неправильно поставленных целей и завышенных ожиданий, педагогу нужно научиться правильно оценивать свои возможности и строить реалистичные и достигаемые задачи. Также необходимо оценить уровень своих ожиданий, поскольку стремление к идеальному результату не всегда приводят к положительному итогу [13].

5. Толерантность к возникающим потерям и ошибкам поможет развить профессиональную гибкость, что может послужить опорной точкой для дальнейшего роста.

6. С психолого-педагогической точки зрения для преодоления и проработки перфекционизма, педагогу необходимо владеть практиками самопринятия и развивать техники управления стрессом, что поможет снизить тревожность, избавиться от страхов и выровнять общую образовательную атмосферу между субъектами образовательного процесса [14].

7. Обучение. Для того чтобы глубже изучить проблему и самостоятельно найти пути ее решения, педагогу-перфекционисту необходимо проанализировать эту проблему с научной точки зрения, изучить причины возникновения и возможные проявления. Также, исходя из уровня проблемы, можно рассмотреть получение дополнительного образования для более глубокого самопознания или посещение психолога для совместного анализа и проработки существующей проблемы.

8. Помимо самостоятельной проработки перфекционизма, педагогу необходимо найти поддержку, поскольку обратная связь может повлиять на образование здорового отношения к своей профессиональной деятельности. Обратная связь может заключаться в том числе в общении с субъектами образовательной деятельности, такими как коллеги, обучающиеся и др.

### Заключение

В настоящей статье был проанализирован перфекционизм педагога, проблемы и специфика. В рамках анализа были решены следующие задачи:

- Проведена оценка влияния перфекционизма на процесс образовательной деятельности. В условиях образовательной деятельности перфекционизм проявляет себя как правило с деструктивной стороны, развивая низкую самооценку, страхи, профессиональную деформацию, профессиональное выгорание, низкую мотивацию труда как самого педагога, так и обучающихся.

- Выявлены проблемы перфекционизма педагога и других субъектов образовательной деятельности, а именно обучающихся. К проблемам от деструктивного перфекционизма педагога для самого педагога относятся нарушение самой профессиональной деятельности: снижается возможность

профессионального и творческого роста, зарождается эмоциональная зависимость от профессионального результата, падает эффективность и уровень образовательного процесса. Для обучающихся возникают проблемы снижения мотивации для дальнейшего обучения, падает уровень самооценки и самовосприятия, меняются социальные ориентиры, зарождаются страхи перед собственной профессиональной деятельностью из-за ложных представлений о результате [15].

- Определены условия для успешной проработки деструктивного перфекционизма. Для того чтобы развивать конструктивную сторону перфекционизма, педагогу необходимо следовать предложенным в настоящей статье условиям: осознать и принять проблему перфекционизма, оценить его влияние на процесс собственной профессиональной деятельности, выстроить ориентиры на получение удовольствия от самого процесса своей деятельности, установить достигаемые цели и выбирать реалистичные пути их достижения, научиться грамотно оценивать свои результаты, начать прорабатывать уровень собственной тревожности, страхов и стресса, обрести такой круг коммуникации, где можно будет получить достоверную оценку и здоровую критику своей деятельности.

Таким образом, конструктивный перфекционизм в рамках профессиональной деятельности педагога должен заключать:

- высокие, но реальные стандарты, с помощью которых можно ставить и достигать поставленные цели;

- ориентацию не на конечный результат, а на сам процесс образовательной деятельности, а именно получение удовольствия и удовлетворения от выполняемой работы;

- позитивно настроенное мышление в рамках образовательной среды по отношению как к себе и своим результатам, так и по отношению к другим субъектам образовательной деятельности, а именно обучающимся;

- эмоциональную гибкость педагога, которая заключается в спокойном восприятии всего, что отходит от собственных начальных представлений и ожиданий;

- фиксацию на своем психологическом здоровье и атмосфере в течение всего периода профессиональной деятельности;

- контроль своих целей, задач и возможностей для их реализации [16].

### Выводы

Преодоление и проработка перфекционизма педагога является объемным и трудоемким процессом, в котором заинтересованы все субъекты его профессиональной деятельности, а именно коллеги, обучающиеся, родители обучающихся. При своевременной проработке деструктивного перфекционизма педагог сможет грамотно выстраивать профессиональные коммуникации в образовательной сфере, успешно достигать поставленные цели и задачи, расширять свои навыки и компетенции, повышать уровень своего профессионального роста и демонстрировать здоровый профессионализм обучающимся.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Камалетдинова З. Ф., Антонова Н. В. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М. : Юрайт, 2023. 211 с.
2. Общепсихологический практикум : учеб. для вузов / под ред. В. В. Рубцова. М. : Юрайт, 2023. 675 с.
3. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессионального развития : учеб. пособие для вузов. 3-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023. 234 с.
4. Авдиенко Г. Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности : учеб. для вузов. М. : Юрайт, 2023. 630 с.



5. Дереча В. А. Психология, патопсихология и психопатология личности : учеб. для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023. 251 с.
6. Базовые компетенции современного педагога : учеб. пособие / Т. И. Боровкова, В. К. Булах, П. В. Волкова и др. Владивосток : Профессиональная наука, 2020. 192 с.
7. Бим-Бад Б. М. Педагогическая антропология : учеб. и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2023. 223 с.
8. Дереча В. А., Дереча Г. И. Психогенные переживания и расстройства : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2023. 195 с.
9. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональное здоровье педагога : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., доп. М. : Юрайт, 2023. 379 с.
10. Кашапов М. М., Огородова Т. В. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023. 183 с.
11. Митина Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., доп. М. : Юрайт, 2023. 430 с.
12. Психолого-педагогическое взаимодействие в образовательном процессе : учеб. для вузов / под ред. И. В. Дубровиной. 5-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023. 513 с.
13. Малютина О. П. Связь коммуникативной компетентности педагога с разными уровнями перфекционизма // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2020. № 2. С. 67—70.
14. Япарова О. Г., Дронова Е. И. Влияние перфекционизма на эмоциональное выгорание педагогов основного общего образования // Психология образования в поликультурном пространстве. 2022. № 1(57). С. 24—31.
15. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса : учеб. для вузов. М. : Юрайт, 2023. 291 с.
16. Суховершина Ю. В., Багно Ю. Д., Ферапонтова М. В. Особенности феномена перфекционизма педагогов // Мир психологии. 2023. № 3(114). С. 65—82.

## REFERENCES

1. Kamaletdinova Z. F., Antonova N. V. Psychological counseling: a cognitive behavioral approach. Textbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2023. 211 p. (In Russ.)
2. General psychological practice. Textbook for universities. V. V. Rubtsov (ed.). Moscow, Yurait, 2023. 675 p. (In Russ.)
3. Zeer E. F., Simanyuk E. E. Psychology of professional development. Textbook for universities. 3rd ed. Moscow, Yurait, 2023. 234 p. (In Russ.)
4. Avdienko G. Yu. Psychological support of official activity. Textbook for universities. Moscow, Yurait, 2023. 630 p. (In Russ.)
5. Derecha V. A. Psychology, pathopsychology and psychopathology of personality. Textbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2023. 251 p. (In Russ.)
6. Borovkova T. I., Bulakh V. K., Volkova P. V. et al. Basic competences of a modern teacher. Textbook. Vladivostok, Professional'naya nauka, 2020. 192 p. (In Russ.)
7. Bim-Bad B. M. Pedagogical anthropology. Textbook and workshop for universities. Moscow, Yurait, 2023. 223 p. (In Russ.)
8. Derecha V. A., Derecha G. I. Psychogenic experiences and disorders. Textbook for universities. Moscow, Yurait, 2023. 195 p. (In Russ.)
9. Mitina L. M., Mitin G. V., Anisimova O. A. Professional health of a teacher. Textbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2023. 379 p. (In Russ.)
10. Kashapov M. M., Ogorodova T. V. Professional formation of a teacher. Psychological and acmeological foundations. Textbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2023. 183 p. (In Russ.)
11. Mitina L. M. Professional and personal development of a teacher: diagnostics, technologies, programs. Textbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2023. 430 p. (In Russ.)
12. Psychological and pedagogical interaction in the educational process. Textbook for universities. 5th ed. I. V. Dubrovina (ed.). Moscow, Yurait, 2023. 513 p. (In Russ.)
13. Malyutina O. P. The connection of a teacher's communicative competence with different levels of perfectionism. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshogo obrazovaniya = Proceedings of Voronezh State University. Series: Problems of higher education.* 2020;2:67—70. (In Russ.)
14. Yaparova O. G., Dronova E. I. The influence of perfectionism on the emotional burnout of teachers of basic general education. *Psikhologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve = Educational Psychology in Polycultural Space.* 2022;1(57):24—31. (In Russ.)
15. Odintsova M. A., Zakharova N. L. Psychology of stress. Textbook for universities. Moscow, Yurait, 2023. 291 p. (In Russ.)
16. Sukhovershina Yu. V., Bagno Yu. D., Ferapontova M. V. Features of the phenomenon of perfectionism of teachers. *Mir psikhologii = World of Psychology.* 2023;3(114):65—82. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 25.12.2023; одобрена после рецензирования 08.01.2024; принята к публикации 22.01.2024.  
The article was submitted 25.12.2023; approved after reviewing 08.01.2024; accepted for publication 22.01.2024.