

© И.В. Чеботарева, С.В. Короткова, А.В. Резник

Научная статья  
УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОСНОВ ОРИЕНТАЦИИ  
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УСПЕШНОЕ  
ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

И.В. Чеботарева, С.В. Короткова, А.В. Резник

**Чеботарева Ирина Владимировна,**

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой дошкольного образования,  
Луганский государственный педагогический  
университет, Луганск, Россия.  
irina\_pedagogika@mail.ru

**Короткова Светлана Владимировна,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
дошкольного образования, Луганский  
государственный педагогический университет,  
Луганск, Россия.  
pictor15@rambler.ru

**Резник Анна Валерьевна,**

ассистент, кафедра дошкольного образования,  
Луганский государственный педагогический  
университет, Луганск, Россия.  
anja.reznik@mail.ru

**Аннотация.** Потребность общества в педагогах дошкольного образования, способных осуществлять профессиональную деятельность в условиях непрерывных изменений пространства детства, требований к личности воспитателя, его профессиональной компетентности с сохранением работоспособности и эффективности на протяжении всего трудового пути. Цель статьи – анализ педагогического опыта, полученного в Луганском государственном педагогическом университете по формированию духовно-нравственных основ ориентации будущих педагогов дошкольного образования на успешное достижение профессионального долголетия. Исследование построено на анализе современных трудов, в которых рассматриваются различные аспекты профессионального долголетия и подготовки будущего педагога к его успешному достижению, а также обобщении педагогического опыта авторов в решении обозначенной проблемы. Профессиональная подготовка будущих педагогов дошкольного образования направлена не только на овладение знаниями, умениями и навыками, но и на формирование духовно-нравственных основ овладения профессией, что способствует развитию у студентов способности справляться со стрессами, противостоять развитию синдрома эмоционального выгорания и следовать по пути достижения профессионального

*долголетия. Сделан вывод о том, что важным условием подготовки компетентного педагога дошкольного образования является формирование системы знаний, умений, способствующих развитию совладающего поведения, обеспечивающего продуктивную деятельность в стрессовых ситуациях и успешное достижение профессионального долголетия.*

**Ключевые слова:** *профессиональное долголетие, синдром эмоционального выгорания, будущие педагоги дошкольного образования, студенты, стресс, дистресс, образовательный процесс, клубная деятельность.*

**Библиографическая ссылка:** *Чеботарева И. В., Короткова С. В., Резник А. В. Формирование духовно-нравственных основ ориентации будущих педагогов дошкольного образования на успешное достижение профессионального долголетия // ЦИТИСЭ. 2025. № 1. С. 524-535.*

Research Full Article

UDC 378

**FORMATION OF SPIRITUAL AND MORAL FOUNDATIONS OF ORIENTATION OF  
FUTURE PRESCHOOL TEACHERS TOWARDS SUCCESSFUL ACHIEVEMENT  
OF PROFESSIONAL LONGEVITY**

I.V. Chebotareva, S.V. Korotkova, A.V. Reznik

**Irina V. Chebotareva,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Preschool Education, Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, Russian Federation.

[irina\\_pedagogika@mail.ru](mailto:irina_pedagogika@mail.ru)

**Svetlana V. Korotkova**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Preschool Education, Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, Russian Federation.

[pictor15@rambler.ru](mailto:pictor15@rambler.ru)

**Anna V. Reznik,**

Assistant of Preschool Education Department, Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, Russian Federation.

[anja.reznik@mail.ru](mailto:anja.reznik@mail.ru)

**Abstract.** *Society's need for preschool teachers who are able to carry out professional activities in conditions of continuous changes in the childhood space, requirements for the personality of the*

*educator, his professional competence while maintaining efficiency and effectiveness throughout his entire career. Goal articles is to analyze the pedagogical experience gained at Lugansk State Pedagogical University in the formation of the spiritual and moral foundations of orientation of future preschool teachers to successfully achieve professional longevity. The study is based on the analysis of modern works that examine various aspects of professional longevity and the preparation of future teachers for his successful achievement, and it is also based on generalization of the authors' pedagogical experience in solving this problem. Professional training of future preschool teachers is aimed not only at acquiring knowledge, skills and abilities, but also at forming the spiritual and moral foundations for mastering a profession, which contributes to the development of students' ability to cope with stress, resist the development of emotional burnout syndrome and follow the path to achieving professional longevity. It is concluded that an important condition for the preparation of a competent preschool teacher is the formation of a system of knowledge and skills that contribute to the development of coping behavior, ensuring productive activity in stressful situations and the successful achievement of professional longevity.*

**Keywords:** *professional longevity, burnout syndrome, future preschool teachers, students, stress, distress, educational process, club activities.*

**For citation:** *Chebotareva I. V., Korotkova S. V., Reznik A. V. Formation of spiritual and moral foundations of orientation of future preschool teachers towards successful achievement of professional longevity. CITISE, 2025, no. 1, pp. 524-535.*

### **Введение.**

Характер деятельности педагога дошкольного образования связан с высоким уровнем ответственности за жизнь воспитанников, интеллектуальным и эмоциональным напряжением, с решением нестандартных профессиональных задач, порой и переутомлением, что дает основание считать педагогическую профессию одной из стрессогенных. Педагог имеет дело не только с детьми, каждый из которых обладает своими особенностями, характером, уровнем развития, но и с их родителями, также с определенными особенностями и требованиями к воспитателям, которые увеличиваются из года в год. Кроме этого, под воздействием ряда факторов (экономических, политических, социальных) происходят интенсивные изменения в пространстве детства, что, безусловно, отражается на психологическом портрете современного дошкольника. Такие изменения, бесспорно, сказываются на характере профессиональной деятельности педагога, поскольку он вынужден находиться в непрерывном поиске новых подходов к воспитанию и развитию сегодняшних дошкольников, а также форм работы с их родителями, уровень педагогической культуры которых оставляет желать лучшего. Таким образом, стремление педагога соответствовать требованиям общества, профессии и родителей своих воспитанников вводят его зачастую в стресс, что сказывается на духовном и физическом здоровье и, безусловно, на качестве жизни и возможности успешного достижения профессионального долголетия [3; 6].

Напрашиваются вопросы: «Какие установки важно сформировать у будущих педагогов дошкольного образования, чтобы их профессиональная деятельность была активной, результативной, продолжительной и приносила им моральное удовлетворение?»; «Какие характеристики необходимо обрести студентам в образовательном пространстве вуза, чтобы противостоять негативным факторам профессионально-личностного развития?»; «Как избежать эмоционального выгорания – синдрома, препятствующего успешному достижению профессионального долголетия?».

### **Материалы и методы исследований.**

Цель статьи – предложить способы решения проблемы формирования духовно-нравственных основ ориентации будущих педагогов дошкольного образования на профессиональное долголетие. Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи: анализ понятий «профессиональное долголетие», «синдром эмоционального выгорания», факторов его развития; выявление характеристик педагога дошкольного образования, способствующих успешному достижению профессионального долголетия; обобщение опыта решения обозначенной проблемы в процессе профессиональной подготовки педагогических кадров.

Научная новизна исследования заключается в выявлении эффективных форм и методов работы со студентами, способствующих формированию духовно-нравственных основ ориентации на успешное достижение профессионального долголетия.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение научной литературы, направленные на обоснование теоретических положений исследования.

### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Для нахождения эффективных методов, форм и средств работы со студентами – будущими педагогами дошкольного образования, способствующих формированию у них направленности на профессиональное долголетие обратимся к результатам исследований последних лет, в которых рассматриваются вопросы, касающиеся поднятой нами проблемы. Прежде определимся с сущностью основного понятия и выделим основные характеристики личности, способствующие успешному достижению профессионального долголетия [1; 2; 4]. Так, Н.Г. Зотова и М.Ю. Тихомиров определяют профессиональное долголетие педагога как динамическое образование, отражающее не только длительность профессиональной активности, но и психологические особенности ее ценностной регуляции, проявляющиеся в иерархии профессиональных предпочтений, демонстрирующих профессиональную эффективность, работоспособность, готовность к саморазвитию и самореализации, безусловное следование ценностям профессиональной деятельности [4].

Г.Л. Кривошеева под профессиональным долголетием педагога понимает комплекс способностей и характеристик личности, благодаря которым на высоком уровне осуществляется профессиональная деятельность в течение всего трудового пути. Творческую активность исследователь выделяет как важнейшую предпосылку профессионального долголетия педагога и способ его самореализации в профессии<sup>1</sup>.

Л.В. Козилова, И.В. Ратова и В.А. Чвякин, исследуя проблему профессионального долголетия педагога, рассматривают толерантные свойства личности как основу его достижения. Учеными выявлено, что педагоги, имеющие высокие показатели толерантности, обладают индивидуально-психологическими особенностями, свидетельствующие о наличии у них специфических механизмов совладания с собственным психологическим состоянием. Педагог, способный адекватно реагировать на внешние факторы, является более успешным в достижении профессионального долголетия<sup>2</sup>.

Н.И. Кольчугина, Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков и Е.В. Иванова жизнестойкость рассматривают как значимый ресурс активизации профессионального долголетия педагога. Развитие такой способности позволяет педагогу не только успешно справляться со стрессовыми ситуациями и минимизировать риски развития синдрома эмоционального выгорания, но и находить в стрессах источники личностного и профессионального развития, укреплять психическое и профессиональное здоровье [4].

<sup>1</sup> Кривошеева Г. Л. Творческая активность как условие профессионального долголетия педагога // Вестник Донецкого педагогического института. 2018. № 3. С. 6–14.

<sup>2</sup> Козилова Л. В., Ратова И. В., Чвякин В. А. Толерантность личности и профессиональное долголетие в условиях образовательной деятельности: формирование профессионального мировоззрения // Педагогический журнал. 2016. Том 6. № 6А. С. 35–45.

Исследователи проблемы профессионального долголетия среди основных угроз успешной профессиональной деятельности называют ухудшение эмоционального состояния педагога, вследствие чего развивается синдром эмоционального выгорания. Так, по результатам проведённого исследования среди педагогов России, симптомы выгорания выявлены у 92% респондентов, а у 38% – выгорание обнаружено в острой фазе, что, безусловно, сказывается на снижении уровня не только психологического, но и физического здоровья педагога, на качестве жизни и результативности профессиональной деятельности [4; 9; 10].

Поскольку эмоциональное выгорание в большей степени препятствует успешному достижению педагогом профессионального долголетия, охарактеризуем сущность этого синдрома и факторы его развития. С 2022 года ВОЗ официально признала эмоциональное выгорание болезнью, развивающейся вследствие хронического стресса на работе, с которым человеку не удалось справиться. Характерными особенностями выгорания, согласно ВОЗ, являются: чувство истощения энергии или изнеможения; возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе; чувство неэффективности и недостатка собственных достижений<sup>3</sup>.

Синдром эмоционального выгорания развивается у педагога под воздействием внешних (организационных) и внутренних (личностных) факторов. Н.В. Александрова, обобщив исследования отечественных ученых, выделила такие внешние факторы: потеря социальной престижности профессии; низкая оплата труда; трудноизмеримое содержание работы; перегруженность рабочей недели; дестабилизирующая организация деятельности (бесконечные проверки, новые программы образования и формы документов); отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, способствующих сохранению здоровья воспитателей и пр.<sup>4</sup>

Большинство из этих факторов являются неуправляемыми со стороны педагога дошкольного образования, тогда как личностные факторы поддаются управлению, что способствует снижению риска развития синдрома эмоционального выгорания и, соответственно, повышению эффективности профессиональной деятельности и достижению профессионального долголетия. К этим факторам Н.В. Александрова относит: низкий уровень коммуникативных умений; неспособность регулировать собственное эмоциональное состояние; склонность к длительному переживанию чувств, особенно неприятных; поглощенность своими проблемами; отсутствие интересов вне работы; неудовлетворенность самореализацией; сниженное чувство собственного достоинства<sup>5</sup>.

Таким образом, педагог дошкольного образования, находясь под воздействием внешних факторов, может испытывать непрерывный стресс, с которым ему не всегда удается справиться. Ситуация усугубляется, если у педагога не сформированы личностные характеристики, в первую очередь умение регулировать собственное эмоциональное состояние, благодаря чему он справляется со стрессовыми ситуациями и воспринимает некоторые трудности как способ профессионально-личностного развития.

Н.Г. Зотова, М.Ю. Тихомиров и С.А. Передельская подчеркивают, что достижению педагогом профессионального долголетия предшествует длительный путь профессионального становления, в процессе которого он обретает ряд важнейших профессионально-личностных качеств: высокую работоспособность, надежность и

<sup>3</sup> Психические, поведенческие расстройства и расстройства МКБ-11 06. URL: <https://mkb11.online/105298> (Дата обращения: 18.12.2024)

<sup>4</sup> Александрова Н. В. Факторы эмоционального выгорания воспитателей дошкольной образовательной организации // Вестник Новгородского государственного университета. 2016. № 5(96). С. 7–9.

<sup>5</sup> Александрова Н. В. Факторы эмоционального выгорания воспитателей дошкольной образовательной организации // Вестник Новгородского государственного университета. 2016. № 5(96). С. 7–9.

продуктивность труда, оптимизм, жизнестойкость, уверенность, умение преодолевать трудности, сохраняя здоровье, активность и энергичность. Это путь размышлений и понимания предназначения выбранной профессии, осознания своих возможностей, оценка актуальных и потенциальных способностей, собственного вклада в фонд материальных и духовных ценностей общества и т.д. [5].

Несомненно, значимым периодом профессионального становления является обучение в вузе, когда наряду с формированием профессиональных компетенций, важно ориентировать будущих педагогов дошкольного образования на успешное достижение профессионального долголетия и развитие соответствующих характеристик, например, таких что выделяет Г.Л. Кривошеева:

- гуманистическая направленность личности как основа действий, поступков, принятия решений в ситуациях разного уровня сложности;
- неуклонное стремление передавать свои знания, опыт, применять творческие способности в профессиональной деятельности без ущерба для здоровья;
- умение видеть положительное в своей работе и культивировать такой настрой у других субъектов учебно-воспитательного процесса;
- потребность в непрерывном самообразовании, профессиональном самосовершенствовании, духовно-нравственном саморазвитии, в заботе о здоровье, в создании и реализации на основе творческого подхода индивидуальной программы профессионального долголетия<sup>6</sup>.

Аналогичные характеристики были выявлены в результате проведенного в 2019 году исследования среди педагогов Волгограда и Волгоградской области (выборка составила 319 человек, из них половина педагогов дошкольного образования). Исследование показало, что педагоги-долгожители проявляют: приверженность своей профессии, стремление к профессиональному росту, направленность на самораскрытие и самореализацию именно в своей родной профессиональной среде, потребность в наставничестве, готовность к инновационным преобразованиям. Также исследование показало, что у педагогов-долгожителей симптомы выгорания проявляются значительно меньше, чем у педагогов с 15–25-летним стажем [1; 7; 8; 13].

Результаты наших многолетних исследований по проблеме духовно-нравственного развития личности убедительно доказали, что именно это направление работы с будущими педагогами дошкольного образования образует прочную основу формирования у них умения противостоять эмоциональному выгоранию и характеристик, способствующих успешному достижению профессионального долголетия<sup>7</sup>. Духовно-нравственное развитие педагога дошкольного образования мы определяем как процесс: формирования системы профессионально-ориентированных знаний и нахождения в них ценностных смыслов и идеалов; формирования профессионально-нравственных ценностей (любовь к детям; ценность детства; ценность ребенка; вера в ребенка, его безграничные возможности; нравственная ценность труда познания, творчества; христианская вера); развития эмоционально-чувственной сферы; нахождения и следования к профессиональному идеалу; обретения профессиональной идентичности; осмысления значимости профессионального здоровья как условия сохранения целостности личности, ее самосовершенствования в соответствии с высокими духовно-профессиональными идеалами [11; 12; 14; 15].

Акцентируем внимание на практических аспектах решения обозначенной проблемы в

<sup>6</sup> Кривошеева Г. Л. Творческая активность как условие профессионального долголетия педагога // Вестник Донецкого педагогического института. 2018. № 3. С. 6–14.

<sup>7</sup> Чеботарева И. В. Формирование духовно-нравственных основ профессионального поведения будущих педагогов: монография; ГОУ ВПО ЛНР Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко. Луганск: Книта, 2018. 460 с.

Луганском государственном педагогическом университете (направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Дошкольное образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дошкольное образование. Логопедия). Духовно-нравственное развитие студентов мы осуществляем, используя потенциал аудиторной деятельности (в большей степени возможности педагогических дисциплин), а также внеаудиторной деятельности, позволяющей расширить возможности аудиторных занятий, вовлечь студентов в различные формы работы в соответствии с их потенциалом и потребностями в профессионально-личностном развитии<sup>8</sup>. При кафедре дошкольного образования организован и плодотворно работает научно-образовательный Центр «Ключи к миру детства», на базе которого функционируют два клуба: «Духовное единение» и «Сверкающие грани педагогической науки». В рамках клубной деятельности мы расширяем и углубляем знания студентов, полученные на лекционных и практических занятиях по педагогическим дисциплинам.

Формирование духовно-нравственных основ ориентации будущих педагогов дошкольного образования на достижение профессионального долголетия мы осуществляли в несколько этапов. Целью первого этапа было погружение студентов в ценностный мир педагога с использованием потенциала таких педагогических дисциплин: «Введение в педагогическую специальность», «Основы дошкольного воспитания», «История дошкольной педагогики и образования», «Профессиональное мастерство педагога дошкольного образования». Особое внимание было уделено обсуждению таких вопросов: миссия педагога; профессиональная деятельность педагога дошкольного образования как духовное служение; эмоционально-чувственная сфера педагога; роль профессионального идеала в духовном развитии педагога; профессиональное здоровье и способы его сохранения и укрепления. Таким образом была создана теоретическая основа для погружения студентов в проблему профессионального долголетия.

Второй и третий этапы осуществлялись с использованием потенциала клубной деятельности. На заседаниях клуба «Сверкающие грани педагогической науки» мы обсудили со студентами общие вопросы профессионального долголетия: его сущность; основные угрозы успешной профессиональной деятельности; признаки эмоционального выгорания, его компоненты; факторы возникновения у педагога эмоционального выгорания; стресс и дистресс; оптимальная жизненная стратегия (Г. Селье). Третий этап (заседания клуба «Духовное единение») состоял в обсуждении таких вопросов: творчество – путь к профессиональному долголетию; особенности покорения профессионально-личностных вершин; педагогика здоровья доктора А.Ю. Шишонина; рекомендации успешного достижения профессионального долголетия с использованием мини-театрализации.

Более подробно остановимся на втором этапе решение нашей проблемы. Особое внимание в процессе клубной деятельности мы уделили выявлению сущности стресса и отличий его от дистресса, поскольку именно этот фактор вызывает у педагога развитие синдрома эмоционального выгорания. Основой для проработки этого вопроса послужили исследования Г. Селье – канадского патолога и эндокринолога (работа «Стресс без дистресса»), который определил стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Студентам были заданы вопросы: «Возможно ли в нашей жизни избежать стрессов?»; «Нужен ли человеку стресс для нормальной жизнедеятельности?». На жизненных примерах мы убедились в том, что избежать стресса невозможно и человеку в равной мере не нравится как его отсутствие, так и его избыток. Как

---

<sup>8</sup> Чеботарева И. В. Использование духовно-нравственного потенциала внеаудиторных форм организации образовательно-воспитательной деятельности при подготовке будущих педагогов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета: научный журнал. 2019. № 2(135). С. 4–9.

подчеркивает Г. Селье, стресс – это аромат и вкус жизни. Также мы выявили разницу между стрессом и дистрессом, последний из которых определяется как состояние, вызванное стрессом, при котором человек не смог полностью адаптироваться к нему и демонстрирует дезадаптивное поведение<sup>9</sup>.

Поскольку стресса избежать невозможно, важно овладеть навыком эффективного использования адаптационной энергии, т.е., как советует Г. Селье, с учетом обстановки научиться делать разумный выбор: либо оказать сопротивление стрессору, либо уступить и покориться. Чтобы помочь студентам разобраться в вопросе мудрого реагирования на стрессор, мы предложили им прокомментировать ряд проблемных ситуаций из повседневной жизни и ответить на вопрос: «Что бы Вы сделали в данном случае: сопротивлялись стрессору или уступили? (обоснуйте свою позицию)».

Ситуация № 1. Педагог замечает, как на улице родители, находящиеся в алкогольном опьянении, «воспитывают» ребенка-дошкольника, используя ненормативную лексику.

Ситуация № 2. Педагог наблюдает, как нетрезвый мужчина в маршрутном такси оскорбляет пожилую женщину.

Ситуация № 3. Педагог видит, как бабушка, гуляющий с ребенком грудного возраста, закуривает сигарету.

Ситуация № 4. Педагог видит, как бабушка с сигаретой во рту наклонился над младенцем в коляске, чтобы его успокоить.

Далее мы обратились к обсуждению оптимальной жизненной стратегии, предложенной Г. Селье, следование которой поможет будущим педагогам дошкольного образования избегать дистресса и использовать стресс для саморазвития и достижения душевного мира и самовыражения.

1. Трудиться во имя высокой цели, например, достижения высокого профессионального мастерства. В качестве примера педагогов-долгожителей студентам были представлены интересные личности и некоторые факты из их биографии: Ш.А. Амонашвили (1931 г. рождения); В.А. Этуш (1922–2019 гг.); В.Ф. Шаталов (1927–2020 гг.).

2. Быть на «дружеской ноге» со своей работой. Найти такую деятельность, чтобы она была полезной, приятной и созидательной. Поскольку студенты уже выбрали педагогическую профессию, мы предложили им назвать причины ее выбора, а также обосновать понимание общественной значимости деятельности воспитателя.

3. Стремиться обрести способность заслужить любовь ближнего. Поскольку любовь к ребенку является важнейшим профессионально-личностным качеством педагога, без которого он не состоится в профессии, студентам было дано задание по нахождению способов как развития любви к воспитаннику, так и приемов заслужить ее у ребенка.

4. Мудро использовать адаптационную энергию. Очень важно научиться не транжирить свое состояние на пустяки и мелочи. Студентам было предложено сформулировать проблемную ситуацию из своей жизни, из педагогической практики или художественной литературы, чтобы, уже на основе имеющихся знаний и проработанных ситуаций, предложенных преподавателем, сделать разумный выбор.

5. Развивать альтруистический эгоизм – забота о себе в сочетании с проявлением доброжелательности, благодарности, уважения к другим людям и увеличением количества друзей. Был сделан акцент на важности физической и духовной подпитки педагога, позволяющей ему зарядиться энергией для жизни, творчества, ощущения радости бытия, что особенно важно в педагогической деятельности.

6. Находить отдых в смене деятельности. Поскольку педагогическая деятельность в большей степени сопряжена с интеллектуальным и эмоциональным напряжением, есть

<sup>9</sup> Селье Г. Стресс без дистресса; перевод с английского; общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.



необходимость использовать для отдыха формы, связанные с физическими нагрузками. Студентам было дано задание назвать такие формы и обосновать их значимость в снятии эмоционального напряжения педагога (туризм, спорт, танцы и др.).

7. Признать, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Важно стремиться к ней и довольствоваться этим. В общении со студентами были озвучены и прокомментированы их небольшие достижения, а также оценен их вклад в профессионально-личностное развитие.

8. Постоянно сосредоточиваться на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить положение. Несмотря на то, что педагогическая деятельность сопровождается множеством стрессов, избежать дистресса можно путем обретения способности видеть радость даже в мелочах. Студентам было предложено найти эти радости в своей жизни и доказать, что именно благодаря позитивному эмоциональному настрою можно противостоять развитию синдрома эмоционального выгорания.

9. Ободряться радостью успеха. Это действенное средство восстановления веры в себя. К сожалению, трудности, с которыми ежедневно сталкиваются педагоги, негативно сказываются на поддержании их веры в себя. Чтобы этого не происходило в педагогической деятельности, мы предложили студентам такой способ: в конце дня, в специально выделенном блокноте, записывать действия, которые были проделаны успешно. Далее порадоваться этим результатам и таким образом зарядиться на успех в дальнейшей деятельности.

10. Не откладывать неприятное дело, если оно необходимо для достижения цели. Труд педагога связан с рядом действий, которые ему не всегда приятно выполнять. Много думая о предстоящей работе, но не выполняя ее вовремя, педагог не только держит себя в напряжении и вгоняет в стресс, но и устает, при этом не приближается к выполнению поставленной цели. Когда же он все-таки решается выполнить это неприятное дело, его энергетический ресурс истощен, что сказывается на результативности труда. В связи с этим студентам было дано задание перечислить дела, которые на их взгляд, являются неприятными и поразмышлять как их невыполнение может сказаться на эффективности профессиональной подготовки, профессиональной деятельности и личной жизни.

11. Искать свой рецепт успеха. Помнить, что готового рецепта для всех нет. Мы акцентировали внимание студентов на том, что все полученные ими знания и рекомендации служат лишь основой для моделирования собственной программы профессионально-личностного развития и успешного достижения профессионального долголетия. Непрерывное использование научной литературы, обращение к опыту коллег, анализ собственного жизненного и профессионального опыта, будет способствовать нахождению именно своих действенных способов профессионально-личностного развития, и, безусловно, созданию своего рецепта успеха.

#### **Заключение.**

В рамках проведенного исследования нам удалось выявить сущность профессионального долголетия педагога, определить синдром эмоционального выгорания как один из факторов, препятствующих его успешному достижению. Обобщив опыт подготовки будущих педагогов дошкольного образования в Луганском государственном педагогическом университете, представлены наиболее эффективные формы и методы работы со студентами, используемые во внеаудиторной деятельности на базе научно-образовательного Центра «Ключи к миру детства», способствующие формированию духовно-нравственных основ ориентации на успешное достижение профессионального долголетия.

**Список источников:**

1. Александрова М.Н. Синдром эмоционального выгорания как проявление профессиональной деформации // Сборник научных трудов «Научный вектор». 2021. Том 7. Выпуск 1. С. 150–153. URL: <https://elibrary.ru/alooome>
2. Гуляева К.А. Мотивация преподавателя как залог мотивации ученика // Научный лидер. 2021. № 28 (30). С. 42–47. URL: <https://www.elibrary.ru/dfeagn>
3. Ерина И.А., Передерий С.Н., Фанина Е.Н. Духовно-нравственное воспитание современной российской молодежи с помощью СМИ // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 6 (85). С. 383–385. URL: <https://elibrary.ru/whodlv>
4. Зотова Н.Г., Тихомиров М.Ю., Передельская С.А. Профессиональное долголетие педагога: ценностно-смысловые аспекты: монография. - Волгоград: Сфера, 2020. - 243 с.
5. Зотова Н.Г., Тихомиров М.Ю. Профессиональное долголетие педагога как результат его взаимодействия в системе «человек – образовательная среда» // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития: сборник научных статей / отв. ред. В.И. Панов. - Курск: Университетская книга, 2020. - С. 306–310. URL: <https://www.elibrary.ru/oxoppr>
6. Иванов А.В. Особенности духовно-нравственного и патриотического воспитания в России // ЦИТИСЭ. 2023. № 1. С. 16–27. DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.02](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.02).
7. Каравашкина Р.И., Гуро-Фролова Ю.Р., Федотова Е.М. Снижение последствий влияния синдрома эмоционального выгорания на результативность работы преподавателя вуза в целом // Экономика труда. 2022. № 9. С. 1453–1472. DOI: [10.18334/et.9.9.116207](https://doi.org/10.18334/et.9.9.116207)
8. Кольчугина Н.И., Шмелева Е.А., Кисляков П.А. Жизнестойкость как значимый ресурс профессионального долголетия педагога // Сборник научных статей «Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика» / Под ред. Л.М. Митиной. - М.: ПИ РАО. 2022. С. 37–40. DOI: [10.24412/ci-36923-2022-1-37-40](https://doi.org/10.24412/ci-36923-2022-1-37-40)
9. Костюнина Л.И., Быстрова О.Л., Постнов Ю.М. Профессиональное долголетие педагогов: психолого-педагогические аспекты рассмотрения проблемы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 19(3). С. 150–158.
10. Никулина И.В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2023. Том 25. № 90. С. 32–37. DOI: [10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37](https://doi.org/10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37).
11. Резник А.В. Духовно-нравственное развитие будущих педагогов дошкольного образования средствами театральной педагогики (на примере использования воспитательного потенциала художественной литературы) // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12, № 5.
12. Резник А.В. Обогащение содержания процесса духовно-нравственного развития будущих педагогов дошкольного образования классическим педагогическим наследием // ЦИТИСЭ. 2024. № 3. С. 142–152. URL: <https://www.elibrary.ru/jubfyo>
13. Цупко А.Р., Абабков В.А., Исурина Г.Л. Невротические расстройства: сравнительный анализ Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем 10-го и 11-го пересмотра // Вестник психотерапии. 2022. №1(84). С. 100–107. DOI: [10.25016/2782-652X-2022-0-84-100-107](https://doi.org/10.25016/2782-652X-2022-0-84-100-107)
14. Чеботарева И.В., Короткова С.В. Использование педагогического потенциала сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц» в процессе профессионального и духовнонравственного развития и становления будущих педагогов дошкольного образования

// Дидактика математики: проблемы и исследования. 2024. № 1(61). С. 7–15. DOI: [10.24412/2079-9152-2024-61-7-15](https://doi.org/10.24412/2079-9152-2024-61-7-15)

15. Madigan D.J., Kim L.E. Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes // *International Journal of Educational Research*. 2020. Vol. 105 (2). DOI: [10.1016/j.ijer.2020.101714](https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714)

### References:

1. Alexandrova M.N. Emotional burnout syndrome as a manifestation of professional deformation. *Scientific vector*, 2021, vol. 7, issue 1, pp.150–153. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/aloome>.
2. Guliaeva K.A. The influence of teacher's motivation on the motivation of students. *Scientific leader*, 2021, no. 28 (30), pp. 42–47. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/dfcagn>
3. Erina I.A., Perederiy S.N., Fanina E.N. Spiritual and moral education of modern Russian youth with the help of the media. *World of Science, Culture, Education*, 2020, no. 6 (85), pp. 383–385. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/whodlv>.
4. Zotova N.G., Tikhomirov M.Yu., Peredelskaya S.A. *Professional longevity of a teacher: value-semantic aspects*. Monograph. Volgograd, Sphere Publ., 2020. 243 p. (In Russian).
5. Zotova N.G., Tikhomirov M. Yu. Professional longevity of a teacher as a result of his interaction in the «human – educational environment» system. Proc. “*Ecopsychological research-6: ecology of childhood and psychology of sustainable development*”. Kursk, University Book Publ., 2020. pp. 306–310. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/oxoppr>
6. Ivanov A.V. Features of spiritual-moral and patriotic education in Russia. *CITISE*, 2023, no. 1, pp. 16–27. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.02](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.02)
7. Karavashkina R.I., Guro-Frolova U.R., Fedotova E.M. Reducing the impact of burnout syndrome on academic staff and university performance. *Russian Journal of Labour Economics*, 2022, no. 9, pp. 1453–1472. (In Russian). DOI: [10.18334/et.9.9.116207](https://doi.org/10.18334/et.9.9.116207)
8. Kolchugina N.I., Shmeleva E.A., Kislyakov P.A. Resilience as a significant resource for the professional longevity of a teacher. Proc. “*Strategies and resources for the personal and professional development of a teacher: modern interpretation and systemic practice*”. Moscow, Psychological Institute of the Russian Academy of Education Publ., 2022. pp. 37–40. (In Russian.). DOI: [10.24412/cl-36923-2022-1-37-40](https://doi.org/10.24412/cl-36923-2022-1-37-40)
9. Kostyanina L.I., Bystrova O.L., Postnov Yu.M., Katenkov A.N. Professional longevity of teachers: psychological and pedagogical aspects of the problem consideration. *Pedagogical, Psychological, and Biomedical Problems of Physical Culture and Sports*, 2024, no. 19(3), pp. 150–158. (In Russian).
10. Nikulina I.V. Professional burnout of university teachers. *The Proceedings of the Samara Academy of Sciences (RAS)*, 2023, vol. 25, no.90, pp. 32–37. (In Russian). DOI: [10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37](https://doi.org/10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37)
11. Reznik A.V. Spiritual and moral development of future preschool teachers by means of theatrical pedagogy (on the example of using the educational potential of fiction). *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2024, vol. 12, no. 5. (In Russian).
12. Reznik A.V. Enriching the content of the process of spiritual and moral development of future preschool teachers with classical pedagogical heritage. *CITISE*, 2024, no. 3, pp. 142–152. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/jubfyo>
13. Tsupko A.R., Ababkov V.A., Isurina G.L. Neurotic disorders: a comparative analysis of the International Statistical Classification of Diseases and Health-related problems of the 10th and 11th revision. *Bulletin of Psychotherapy*, 2022, no. 1(84), pp. 100–107. (In Russian). DOI: [10.25016/2782-652X-2022-0-84-100-107](https://doi.org/10.25016/2782-652X-2022-0-84-100-107)
14. Chebotareva I.V., Korotkova S.V. Using the pedagogical potential of Antoine de

Saint-Exupery's fairy tale «The Little Prince» in the process of professional and spiritual and moral development and formation of future teachers of preschool education. *Didactics of Mathematics: Problems and Research*, 2024, no.1 (61), pp. 7–15. (In Russian). DOI: [10.24412/2079-9152-2024-61-7-15](https://doi.org/10.24412/2079-9152-2024-61-7-15).

15. Madigan D.J., Kim L.E. Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 2020, vol. 105 (2). DOI: [10.1016/j.ijer.2020.101714](https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714)

Submitted: 01 March 2025

Accepted: 01 April 2025

Published: 01 April 2025

