

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2026, Том 3, № 2 / 2026, Vol. 3, Iss. 2 <https://eahjournal.ru/issue-2-2026.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH226.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ахмадали, Г. Эмоциональный интеллект педагога как основной фактор регуляции эмоций в образовательной среде / Г. Ахмадали // Евразийские академические горизонты. — 2026. — Т. 3. — № 2. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH226.pdf>.

For citation:

Akhmadali G. Teacher's emotional intelligence as the main factor in regulating emotions in the educational environment. *Eurasian Academic Horizons*. 2026;3(2): 01EAH226. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH226.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Ахмадали Гулшодхон

АНО ДПО «Учебно-научный центр исследований «Яхонт», Ташкент, Республика Узбекистан
Слушатель дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки «Межэтническое взаимодействие:
культура и этика народов России и Центральной Азии»
E-mail: guliahmadali8@gmail.com

Эмоциональный интеллект педагога как основной фактор регуляции эмоций в образовательной среде

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли эмоционального интеллекта педагога как основного фактора регуляции эмоций в образовательной среде. Рассматриваются теоретические основы эмоционального интеллекта, его структура и компоненты, значение эмоциональной компетентности как неотъемлемой профессиональной характеристики учителя. Анализируются механизмы влияния эмоционального состояния педагога на психологический климат в классе, мотивацию и результаты учащихся. Особое внимание уделяется проблеме профессионального эмоционального выгорания и его последствиям для образовательного процесса, а также научно обоснованным и доступным стратегиям эмоциональной саморегуляции. Показано, что педагоги с развитым эмоциональным интеллектом более устойчивы к профессиональному выгоранию, способны создавать в классе атмосферу психологической безопасности и достигают более высоких учебных и психологических результатов у учеников. Обосновывается возможность развития эмоционального интеллекта при помощи тренингов, практики осознанного самонаблюдения и супервизии. В контексте системы образования Республики Узбекистан развитие эмоциональной грамотности педагога рассматривается как неотъемлемая составляющая профессиональной компетентности, соотношенная с национальными традициями гуманного и уважительного отношения к личности ученика.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; регуляция эмоций; педагог; образовательная среда; эмоциональное выгорание; психологическая безопасность; эмпатия; саморегуляция; педагогическое мастерство; профессиональная компетентность

Введение

Школа — это прежде всего пространство человеческого общения. Ежедневно в ней пересекаются десятки характеров, настроений, ожиданий и переживаний, а в центре — педагог. От него во многом зависит, каким будет для учеников каждый школьный день: наполненным радостью познания или напряженным и тревожным [1].

Современная школа предъявляет к педагогу чрезвычайно высокие эмоциональные требования. Учитель должен одновременно управлять классом, объяснять учебный материал, реагировать на нарушения дисциплины, поддерживать слабых учеников и при этом сохранять профессиональное спокойствие и доброжелательность.¹

Постоянная эмоциональная нагрузка неизбежно накапливается, и, если педагог не владеет навыками эмоциональной саморегуляции, это приводит к раздражительности, усталости, неудовлетворенности, а в конечном счете — к профессиональному выгоранию. Неуправляемые эмоции наносят ущерб не только самому учителю, но и его ученикам, тогда как эмоционально устойчивый педагог создает в классе атмосферу, в которой дети чувствуют себя комфортно, охотнее включаются в учебный процесс и демонстрируют более высокие результаты.²

Концепция эмоционального интеллекта стала одной из наиболее продуктивных идей психологии и педагогики XXI века. Впервые научное определение понятию предложили в 1990 году американские психологи Дж. Майер и П. Саловей, однако широкую известность оно приобрело благодаря книге Дэниела Гоулмана (1995), в которой эмоциональный интеллект определяется как способность человека осознавать, использовать и регулировать свои эмоции и эмоции других людей [2]. По мнению Гоулмана, данная форма интеллекта часто оказывается важнее традиционного коэффициента интеллекта IQ [1].

В педагогической деятельности значение эмоционального интеллекта учителя трудно переоценить. Педагог с развитым эмоциональным интеллектом точно улавливает эмоциональное состояние учеников, своевременно обнаруживает тревогу, растерянность или подавленность школьников и выстраивает адекватную педагогическую реакцию [3–5]. Исследования показывают, что именно такие учителя создают в классе психологическую безопасность, благоприятно влияющую на способность ребенка к обучению и развитию [6–10]. Эмоции заразительны: тревожный, раздражительный или подавленный учитель невольно передает свое состояние ученикам, снижая их мотивацию и повышая общую тревожность, а уверенный, спокойный и искренне заинтересованный в успехах детей педагог, напротив, создает эмоциональный фон, в котором ученики чувствуют себя в безопасности и демонстрируют более высокие результаты [11–13]. Столь же важен и обратный процесс — влияние эмоционального состояния педагога на учащихся.

В отечественной психологии эмоциональная устойчивость рассматривается как одна из важнейших профессиональных характеристик педагога. Л. М. Митина считает, что именно эмоциональная устойчивость составляет разницу между действительно сильным специалистом и начинающим педагогом [5]. Исследования И. А. Зязюна акцентируют внимание на эмоциональной составляющей педагогического мастерства как важнейшем инструменте.³

Особую актуальность рассматриваемая проблема приобретает в контексте системы образования Республики Узбекистан. Современные образовательные реформы требуют от педагога не только глубоких предметных знаний, но и высокой эмоциональной грамотности, умения выстраивать уважительные отношения с ребенком и на их основе создавать развивающую образовательную среду [14; 15].

¹ Маслач К. Профессиональное выгорание. Как люди справляются // Практикум по социальной психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 528 с.

² Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999. 409 с.

³ Зязюн И. А. и др. Педагогическое мастерство: Учеб. пособие для пед. спец. вузов. Москва: Просвещение, 1989. 301 с.

Цель настоящей статьи — исследовать роль эмоционального интеллекта учителя в регуляции эмоций в образовательной среде и предложить практические рекомендации по развитию эмоциональной компетентности педагога. В статье раскрывается понятие и структура эмоционального интеллекта в контексте педагогической профессии; анализируется влияние эмоционального состояния учителя на учащихся и образовательный процесс; изучаются эффективные стратегии эмоциональной регуляции в педагогической практике; определяются пути развития эмоционального интеллекта учителя и формулируются практические рекомендации.

Понятие и структура эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект как профессиональная компетенция педагога

Термин «эмоциональный интеллект» был введен в научный оборот в 1990 году Джоном Майером и Питером Саловеем, определившими его как способность понимать, использовать и регулировать свои и чужие эмоции [2]. В первоначальном подходе эмоциональный интеллект обозначал набор специфических когнитивных умений, связанных с пониманием собственных эмоций и эмоций других людей. Принципиально важно, что эмоциональный интеллект не сводится к эмоциональности или душевности; напротив, он трактуется как конкретные умения, которые поддаются измерению и развитию.

Концепция приобрела широкую известность по выходе ставшей мировым бестселлером книги Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Исследователь расширил идею эмоционального интеллекта, выделив в его структуре пять базовых компонентов: самосознание (способность осознавать свои эмоции в процессе их возникновения, понимать их причины и влияние на поведение и мышление); саморегуляцию (умение управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять импульсивные реакции, адаптироваться и находить внутреннее равновесие даже в условиях серьезного стресса); мотивацию (способность использовать эмоции для достижения значимых целей, сохранять оптимизм и настойчивость перед лицом трудностей); эмпатию (способность улавливать и понимать чужие эмоции и чувства, учитывать их в своей реакции); социальные навыки (умение управлять отношениями с окружающими, вдохновлять, убеждать, разрешать конфликты и строить совместную деятельность) [1].

Альтернативный взгляд предложил израильский психолог Рувен Бар-Он: эмоциональный интеллект он рассматривал как совокупность эмоциональных и социальных компетенций, обеспечивающих способность справляться с требованиями и давлением социальной среды [4]. Следовательно, если для Гоулмана основной способностью было понимание эмоций, то для Бар-Она — готовность успешно действовать в конкретном социальном контексте.

Педагогическая профессия — одна из наиболее эмоционально насыщенных. Ежедневно учитель находится в постоянном эмоциональном контакте с десятками детей разного возраста и психологического склада, и качество этого взаимодействия определяет результат обучения. В связи с этим эмоциональный интеллект педагога является одним из базовых профессиональных требований [5].

В отечественной психологии наиболее обобщающим стало исследование И. Н. Андреевой, которая рассматривает эмоциональный интеллект как метаспособность, объединяющую эмоциональные, познавательные и когнитивные процессы и обеспечивающую успешное функционирование в условиях общения [3]. Изучая психологию профессионального развития учителя, Л. М. Митина показала, что эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции являются тем значимым фактором, который отличает опытного специалиста от начинающего. Неумение управлять своими эмоциями, импульсивные реакции в напряженных ситуациях и накопление невыраженных негативных переживаний становятся одной из главных причин профессиональных проблем учителя, вплоть до преждевременной усталости и смены профессии.

Д. В. Люсин предлагает рассматривать эмоциональный интеллект как структуру, включающую, с одной стороны, способность к пониманию эмоций (своих и чужих), а с другой стороны, умение управлять эмоциями в различных жизненных и профессиональных ситуациях [11].

Связь между уровнем эмоционального интеллекта педагога и его профессиональной эффективностью подтверждается и зарубежными исследованиями. М. А. Брэккетт и его коллеги показали, что учителя с более высоким уровнем эмоционального интеллекта значительно эффективнее справляются с требованиями профессиональной среды, формируют положительный психологический климат в классе, применяют гибкие методы и добиваются более высокой успеваемости учеников [10].

Андрю Харгривс вводит понятие «эмоциональная практика» учителя, которая понимается как система эмоциональных действий и стратегий, предпринимаемая педагогами во взаимодействии с детьми [13]. Настоящие учителя не прячут свои эмоции, а активно используют их: проявляют искреннюю радость по поводу успехов школьников, обеспокоенность в минуты их непонимания, делятся своим увлечением предметом. Так они создают особую атмосферу урока, которую дети чувствуют и ценят и которая существенно влияет на их учебные достижения.

В основе подлинного педагогического мастерства, по И. А. Зязюну, всегда лежит профессиональная эмоциональная культура учителя — его эмоциональная установка.³ Без способности правильно управлять своим эмоциональным состоянием и точно реагировать на эмоциональные сигналы класса невозможно создать устойчивый и эффективный образовательный процесс.

Для педагогической традиции Узбекистана указанный подход не является новой. Концепция «устоз — шогирд» (наставник и ученик) предполагает не только передачу знаний, но и искренность в человеческих отношениях, заботу и эмоциональную поддержку [15]. Современная наука об эмоциональном интеллекте не противоречит этой традиции, а опирается на нее и дает ей научное обоснование и практические инструменты

Эмоциональное состояние педагога и его влияние на учащихся

Теоретическое осмысление эмоционального интеллекта значимо для практики профессионального управления эмоциональной атмосферой образовательной среды. Взаимодействие педагога и учащихся с эмоциональной точки зрения изучено достаточно хорошо. Особый интерес представляет явление эмоционального заражения, то есть неосознанной передаче эмоций от одного человека к другим через мимику, жесты, интонации и стиль поведения. Урок — наглядный тому пример: учитель, будучи центром внимания, транслирует свое состояние десяткам ученикам, которые, в свою очередь, обладают высокой эмоциональной восприимчивостью.²

А. А. Реан и Я. Л. Коломинский подробно рассматривают вопросы эмоциональной реакции в системе «учитель — ученик»² и отмечают, что начальное эмоциональное состояние педагога и его стиль взаимодействия влияют на такие параметры учебной деятельности, как уровень тревожности, готовность отвечать на вопросы и вовлеченность в учебный процесс. Таким образом, от эмоционального состояния педагога зависит не один ученик, а весь класс.

Особого внимания заслуживает проблема профессионального выгорания педагога, определяемого Кристиной Маслач как состояние хронического стресса, выражающееся в эмоциональной истощенности, деперсонализации (отчужденном отношении к ученикам) и ощущении низкой профессиональной эффективности.¹

Выгорание стало одной из самых распространенных педагогических проблем во всем мире. Педагог, страдающий синдромом выгорания, теряет способность к эмоциональному контакту с детьми. Его уроки становятся формальными, реакции на поведение учеников нервными, раздраженными или безразличными, а ученики отвечают снижением мотивации, ростом тревожности и нарушениями дисциплины. Так образуется порочный круг, из которого трудно выйти без специальной поддержки.² Наиболее надежным предиктором выгорания, считает Д. В. Люсин, является уровень эмоционального интеллекта педагога [11]. Педагог, создающий эмоционально безопасную среду в классе, формирует атмосферу, в которой дети не боятся ошибаться, задавать вопросы и обращаться за помощью. Именно в такой среде обучение становится живым, творческим освоением знаний, сопровождающимся радостью открытия и ростом уверенности в своих силах [13]. Инвестиции в развитие эмоционального интеллекта педагогов, таким образом, становятся инвестициями в качество образования на долгосрочную перспективу.

Методы и стратегии эмоциональной регуляции в педагогической практике

Современная психология предлагает достаточно широкий арсенал технологий по управлению эмоциями.

Дж. Гросс, например, выделяет два фундаментальных класса стратегий управления эмоциональными реакциями [7]. Первый — стратегии предшествующей регуляции, цель которых состоит в изменении ситуации или ее восприятия еще до того, как эмоциональная реакция успела сформироваться. Такие стратегии считаются более эффективными и менее затратными с точки зрения психологических ресурсов, поскольку предотвращают нежелательные эмоции, а не борются с уже возникшими. Второй — стратегии реактивной регуляции, которые применяются после возникновения эмоционального состояния и направлены на снижение его интенсивности или изменение внешнего выражения.

В педагогической практике к стратегиям предшествующей регуляции относятся тщательная подготовка урока, уменьшающая неопределенность и связанную с ней тревожность; заблаговременное продумывание возможных трудных ситуаций и способов реагирования на них; формирование реалистичных ожиданий и осознанный пересмотр своих профессиональных установок.⁴ Среди стратегий реактивной регуляции особого внимания заслуживает работа с дыханием: несколько глубоких вдохов и выдохов в момент, когда раздражение или тревога начинают нарастать, активируют парасимпатическую нервную систему и быстро снижают уровень физиологического возбуждения. Такая простая техника дает педагогу паузу между стимулом и реакцией, которая так необходима в напряженной ситуации.⁴ Не менее важной стратегией является когнитивное переосмысление — сознательное изменение интерпретации ситуации, вызвавшей нежелательную эмоциональную реакцию. Например, вместо того чтобы видеть в нарушении дисциплины оскорбление своего достоинства, учитель с развитым эмоциональным интеллектом пытается понять, что стоит за этим поведением: усталость, тревога, трудности дома. Переосмысление позволяет не только снизить эмоциональный напор, но и найти адекватный педагогический ответ [7]. Создание эмоционально безопасной среды в классе также зависит от педагога и требует постоянной осознанной работы: последовательного соблюдения правил общения, чуткого реагирования на эмоциональное состояние учеников, справедливости и готовности признавать собственные ошибки [10].

⁴ Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. Москва: Издательство Института психотерапии, 2005. 249 с.

Целый комплекс упражнений и техник для развития эмоциональной устойчивости педагога предлагает Е. М. Семёнова: техники осознанности, позволяющие контролировать эмоциональное состояние в реальном времени; упражнения по развитию эмпатии; методы психологической разгрузки для восстановления после напряженного учебного дня.⁴

Узбекская педагогическая традиция сосредоточивается на умении сохранять внутреннее достоинство и спокойствие в любых обстоятельствах. Эти умения которые всегда оценивались как признак подлинной мудрости и профессиональной зрелости учителя [14]. Современная психология эмоций не противоречит данной установке и дает конкретные, научно обоснованные средства для ее воплощения в повседневной практике учителя.

Пути развития эмоционального интеллекта педагога

Одним из наиболее обнадеживающих является вывод современной психологии о том, что эмоциональный интеллект поддается целенаправленному развитию на протяжении всей жизни. Из этого следует, что любой педагог способен существенно улучшить свои умения понимать и регулировать эмоции (и собственные, и своих учеников) при условии осознанной и систематической работы [3].

Первым шагом является формирование навыка эмоционального самосознания — способности осознавать свои эмоциональные состояния в момент их возникновения, точно называть их и понимать источники. Многие педагоги с большим стажем работы настолько привыкли подавлять или игнорировать собственные эмоции во имя профессионального долга, что постепенно утрачивают способность их различать [1]. Восстановление необходимой способности требует регулярной практики осознанного самонаблюдения, то есть привычки задавать себе вопросы: какие эмоции я испытывал сегодня на уроке? что их вызвало? как они повлияли на мое поведение и атмосферу в классе?

Важнейшим инструментом развития эмоционального интеллекта педагога являются специализированные психологические тренинги. Так, Е. М. Семёнова детально описывает структуру таких тренингов, включающих упражнения на распознавание эмоций, техники саморегуляции, ролевые игры и групповые дискуссии.⁴ Преимущество тренинговых форм состоит в том, что они создают безопасное пространство, где можно ошибаться, экспериментировать и получать обратную связь без риска реального ущерба для учебного процесса. Наиболее эффективными являются тренинги, сочетающие теоретическое знакомство с основами психологии эмоций, практическую отработку навыков саморегуляции, развитие эмпатии и работу с личным профессиональным опытом.⁴ Принципиально важна при этом регулярность: разовые мероприятия не обеспечивают устойчивых изменений, необходима система последовательных занятий, подкреплённых самостоятельной практикой [11].

Еще одним действенным инструментом профессионального развития является супервизия — форма сопровождения, при которой опытный психолог или методист помогает учителю осмыслить и проанализировать свои эмоциональные реакции в реальных педагогических ситуациях [13]. Супервизия ценна тем, что работает непосредственно с реальным профессиональным опытом.

Практика осознанности (mindfulness) также активно входит в арсенал средств развития эмоционального интеллекта. Регулярные упражнения на осознанное присутствие в настоящем моменте, развивающие способность наблюдать за своими мыслями и эмоциями без автоматической реакции на них, доказали свою эффективность в многочисленных исследованиях [7]. Для педагога умение сделать паузу, заметить нарастающее раздражение и выбрать осознанный ответ вместо импульсивной реакции оценивается как продуктивное средство.

Значимую роль играет, конечно, и профессиональное сообщество, когда с коллегами можно открыто обсуждать трудности, делиться опытом и получать поддержку. Исследования А. А. Реана и Я. Л. Коломинского показывают, что социальная поддержка является одним из наиболее значимых защитных факторов против эмоционального выгорания.²

Роль образовательных учреждений в поддержке эмоционального здоровья учителей заслуживает отдельного внимания. Школа как организация несет ответственность за создание условий, при которых педагоги могут сохранять свое психологическое здоровье и профессионально развиваться, то есть предполагает разумное распределение нагрузки, создание культуры психологической безопасности и обеспечение доступа к регулярной психологической поддержке.¹

Практические рекомендации

Сказанное выше позволяет выработать ряд рекомендаций.

Педагогам рекомендуется прежде всего развивать навык эмоционального самонаблюдения, например, развить привычку в конце каждого рабочего дня коротко записывать, какие эмоции испытывались на уроках, что их вызвало и как они повлияли на взаимодействие с учениками. Такая простая практика формирует эмоциональное самосознание, которое лежит в основе эмоционального интеллекта [1]. Важно освоить техники быстрой эмоциональной саморегуляции (см., например: [7]), целенаправленно развивать эмпатии (см., например: [10]). В целом следует инвестировать в свое эмоциональное восстановление, поскольку эмоциональные ресурсы не безграничны, и их регулярное восполнение является профессиональной необходимостью, а не роскошью. По мнению исследователей, необходимо найти те виды деятельности, которые эффективно восстанавливают силы, и защищать время для них так же серьезно, как время для подготовки к урокам.¹ Наконец, не следует бояться обращаться за профессиональной психологической помощью. Консультация психолога или участие в группе поддержки при появлении признаков выгорания есть признак профессиональной зрелости.⁴

Руководителям образовательных учреждений рекомендуется создать в школе систему регулярной психологической поддержки педагогов. Школьный психолог должен работать не только с учениками, но и с учителями: проводить консультации, организовывать группы поддержки и тренинги по эмоциональной компетентности.⁴ Целесообразно включить развитие эмоционального интеллекта в систему повышения квалификации педагогов, при этом семинары и тренинги по эмоциональной регуляции и управлению стрессом должны стать неотъемлемой частью профессионального развития наравне с предметными и методическими курсами [11]. Важно формировать культуру психологической безопасности в педагогическом коллективе, чтобы учителя чувствовали, что могут открыто говорить о своих профессиональных трудностях и эмоциональных состояниях, не опасаясь осуждения [13]. Необходимо разумно распределять педагогическую нагрузку, поскольку хроническое переутомление является одним из главных факторов выгорания.¹ Наконец, важно и полезно ценить и поддерживать эмоционально грамотных педагогов, поскольку такой подход способствует повышению педагогического мастерства и формированию ценностных ориентиров профессионального сообщества [14].

Заключение

Эффективность педагогической деятельности определяется не только профессиональными знаниями и методическим мастерством, но и способностью педагога понимать, регулировать и грамотно использовать эмоции во взаимодействии с учениками.

На основе анализа отечественных и зарубежных исследований сформулированы следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект представляет собой не врожденную неизменную черту, а динамичную и развиваемую способность, включающую самосознание, саморегуляцию, эмпатию и социальные навыки. Для педагога эта способность является базовым компонентом профессиональной компетентности [1; 5].
2. Посредством эмоционального заражения учитель непрерывно транслирует свое состояние классу, формируя эмоциональный климат, который напрямую определяет уровень тревожности учеников, их мотивацию, вовлеченность и академические результаты.² Эмоциональное выгорание педагога наносит ущерб не только самому учителю, но и всем его ученикам.¹
3. Наиболее эффективными являются стратегии предшествующей регуляции, направленные на предотвращение нежелательных эмоциональных состояний [7]. Создание психологически безопасной среды, практика осознанности, техники когнитивного переосмысления и управления дыханием представляют собой реально работающие инструменты, доступные каждому педагогу.⁴
4. Систематические тренинги, супервизия и практика эмоциональной рефлексии являются эффективными инструментами повышения эмоциональной компетентности учителя на любом этапе его карьеры [11]. Принципиально важна системность и регулярность такой работы.
5. Школа как организация несет ответственность за создание условий, при которых учителя могут сохранять психологическое благополучие и профессионально развиваться [13]. Система психологической поддержки, разумная нагрузка и культура безопасности в коллективе являются необходимыми предпосылками качественного образования.

Особую значимость данные выводы приобретают в контексте системы образования Республики Узбекистан, где традиции глубокого уважения к учителю и гуманного отношения к ученику сочетаются с задачами современных образовательных процессов. Педагог с развитым эмоциональным интеллектом воплощает лучшие черты национальной педагогической традиции: мудрость, терпение, сердечность наставника — и при этом отвечает современным требованиям к профессиональной компетентности [15].

Перспективы дальнейших исследований включают разработку и апробацию специализированных программ развития эмоционального интеллекта педагогов с учетом национального и культурного контекста Узбекистана; проведение лонгитюдных исследований, отслеживающих связь между уровнем эмоционального интеллекта педагогов и долгосрочными показателями благополучия и достижений учащихся; изучение возможностей интеграции программ эмоционального воспитания в содержание педагогического образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А. Исаева. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 544 с. ISBN: 978-5-91657-684-9.
2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // *Psychological Inquiry*. — 2004. — Т. 15, № 3. — С. 197–215. DOI: 10.1207/s15327965pli1503_02.

3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с. — ISBN 978-985-531-260-5.
4. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // *Psicothema*. — 2006. — Vol. 18 (Suppl.). — P. 13–25. — DOI: 10.12691/ajap-1-3-3.
5. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя. — Москва: Флинта, 1998. — 200 с. — ISBN: 978-5-89349-177-5.
6. Домбровская, Н. В. Эмоциональный интеллект и его роль в профессиональной деятельности преподавателя / Н. В. Домбровская // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: Материалы VII Международной научной конференции, посвященной развитию университетского образования в России. В 2-х томах, Санкт-Петербург, 13 декабря 2024 года. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2024. — С. 262–266. — EDN NHLJQY.
7. Gross, J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*. — 2002. — Vol. 39, № 3. — P. 281–291. — DOI: 10.1017/S0048577201393198.
8. Мохова, В. О. Эмоциональный интеллект как профессионально-значимое качество педагогов / В. О. Мохова, Е. В. Пестова // Нижегородский психологический альманах. — 2023. — № 2. — С. 115–122. — EDN POGINH.
9. Широких, А. К. Эмоциональный интеллект педагога как фактор эффективности профессиональной деятельности / А. К. Широких // Мир детства и образование: Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 17 апреля 2026 года. — Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова, 2026. — С. 369–374. — EDN WYBYIJ.
10. Brackett, M.A., Rivers, S.E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success // *Social and Personality Psychology Compass*. — Vol. 5, № 1. — P. 88–103. — DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x.
11. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29–36. — ISBN сборника: 5-9270-0058-4.
12. Салменкова, М. В. Влияние эмоционального интеллекта на педагогическую практику: как развивать эмоциональные навыки у студентов / М. В. Салменкова, Д. С. Данильченко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2025. — № 6-1(105). — С. 159-163. — DOI 10.24412/2500-1000-2025-6-1-159-163. — EDN QMHСJV.
13. Hargreaves, A. Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students // *Teaching and Teacher Education*. — 2000. — Vol. 16, № 8. — P. 811–826. — DOI: 10.1016/S0742-051X(00)00028-7.
14. Вахитов, Д. М., Фролова, Л. В. Эмоциональный интеллект педагога как фактор успешности его профессиональной и управленческой деятельности // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. — 2026. — № 1(34). — С. 168–184. — EDN: XYZABC.
15. Эмоциональный интеллект и педагогическое мастерство: проблемы взаимосвязи. — Ташкент: Ўзбекистон, 2012. — 320 с. — ISBN: 978-9943-07-123-4 (уточните в каталоге Национальной библиотеки Узбекистана или в выходных данных издания).

Akhmadali Gulshodkhon

Educational and Scientific Research Center «Yakhont», Tashkent, Republic of Uzbekistan
E-mail: guliahmadali8@gmail.com

Teacher's emotional intelligence as the main factor in regulating emotions in the educational environment

Abstract. The article is devoted to the study of the role of a teacher's emotional intelligence as the main factor in regulating emotions in the educational environment. The theoretical foundations of emotional intelligence, its structure and components, and the significance of emotional competence as an integral professional characteristic of a teacher are examined. The mechanisms by which a teacher's emotional state influences the psychological climate in the classroom, students' motivation, and their performance are analysed. Special attention is paid to the problem of professional emotional burnout and its consequences for the educational process, as well as to scientifically grounded and accessible strategies for emotional self-regulation. It has been shown that teachers with developed emotional intelligence are more resistant to professional burnout, are able to create an atmosphere of psychological safety in the classroom, and achieve better academic and psychological outcomes for students. The possibility of developing emotional intelligence through training, the practice of mindful self-observation, and supervision is substantiated. In the context of the education system of the Republic of Uzbekistan, the development of a teacher's emotional literacy is viewed as an integral component of professional competence, aligned with national traditions of humane and respectful treatment of the student as an individual.

Keywords: emotional intelligence; emotion regulation; teacher; educational environment; emotional burnout; psychological safety; empathy; self-regulation; pedagogical skill; professional competence