

## ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ САМОПОЗНАНИЯ И НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

*Бабашова Гульнура Гадживерди кызы*

*доктор философии в области филологии директор школы, учредитель TDTIM*

*[gulnurababashova1980@gmail.com](mailto:gulnurababashova1980@gmail.com)*

*Ильхама Ахундова Камран кызы*

*Основатель образовательного центра «REHA»*

*[ilhamaaxundova72@gmail.com](mailto:ilhamaaxundova72@gmail.com)*

*Аннотация.* В статье рассматриваются современные психолого-педагогические подходы к развитию самопознания и навыков эмоциональной регуляции в профессиональной деятельности педагога. Представлены теоретические основания проблемы (концепции эмоционального интеллекта, саморегуляции и метакогниции), а также описаны практические технологии формирования данных компетенций. Результаты проведённого исследования демонстрируют, что систематическое применение рефлексивных и регулятивных техник способствует повышению профессиональной устойчивости педагога и снижению уровня эмоционального выгорания.

*Ключевые слова:* самопознание, эмоциональная регуляция, эмоциональный интеллект, профессиональная устойчивость, педагогическая деятельность, рефлексия.

## PEDAGOGNING KASBIY FAOLIYATIDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA HISSIYOTLARNI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

*Babashova Gulnura Gadjiverdi qizi*

*filologiya bo'yicha falsafa doktori, maktab direktori, TDTIM ta'rischisi*

*Ilxama Axundova Komran qizi*

*"REHA" ta'lim markazi asoschisi*

*Annotatsiya.* Maqolada pedagogning kasbiy faoliyatida o'zini anglash va emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Muammoning nazariy asoslari, jumladan, emotsional intellekt, o'zini boshqarish va metakognitsiya konsepsiyalari yoritilgan. Shuningdek, mazkur kompetensiyalarni shakllantirishning amaliy texnologiyalari tavsiflangan. O'tkazilgan tadqiqot natijalari refleksiv va regulyativ texnikalarni tizimli qo'llash pedagogning kasbiy barqarorligini oshirishga hamda emotsional kuyish darajasini kamaytirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

*Kalit so'zlar:* o'zini anglash, emotsional regulyatsiya, emotsional intellekt, kasbiy barqarorlik, pedagogik faoliyat, refleksiya.

## **TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING SELF-KNOWLEDGE AND EMOTIONAL REGULATION SKILLS IN A TEACHER'S PROFESSIONAL ACTIVITY**

*Babashova Gulnura Gajiverdi kizi*

*Doctor of Philosophy in Philology, school director, founder of TDTİM*

*Ilkham Akhundova Kamran kyzy*

*Founder of the "REHA" educational center*

*Annotation.* The article examines modern psychological and pedagogical approaches to the development of self-knowledge and emotional regulation skills in teachers' professional activity. The theoretical foundations of the problem are presented, including the concepts of emotional intelligence, self-regulation, and metacognition. Practical technologies for developing these competencies are also described. The results of the conducted research demonstrate that the systematic

*application of reflective and regulatory techniques contributes to increasing teachers' professional resilience and reducing the level of emotional burnout.*

**Keywords:** *self-knowledge, emotional regulation, emotional intelligence, professional resilience, pedagogical activity, reflection.*

Современная образовательная среда характеризуется высокой динамичностью, чрезмерной интенсивностью информационных потоков и возрастающим уровнем эмоционального напряжения. Особенно ярко эта реальность проявляется в системе образования. Исследования в области эмоционального интеллекта подтверждают, что одних академических знаний недостаточно для профессиональной эффективности; ключевую роль играет способность к самосознанию и саморегуляции [2, с. 43]. Нейропсихологические исследования указывают на значимую роль префронтальной коры в управлении эмоциями и принятии решений [3, с. 7]. Профессия педагога относится к числу видов деятельности с повышенной эмоциональной нагрузкой. Риск эмоционального выгорания в педагогической среде эмпирически подтверждён в работах С. Maslach [4, с. 12].

Все эти факторы свидетельствуют о том, что развитие навыков самопознания и эмоциональной регуляции является необходимым условием профессиональной устойчивости.

### **Теоретические основы исследования.**

#### Самопознание как психологический феномен

Самопознание рассматривается в гуманистической психологии как процесс осознания личностных особенностей и эмоциональных реакций. В рамках концепции эмоционального интеллекта D. Goleman самосознание определяется как базовый компонент эмоциональной компетентности [2, с. 46]. Согласно теории самоэффективности А. Vandura, способность человека управлять своим поведением и эмоциональными реакциями зависит от уровня веры в собственные возможности [1, с. 36]. Культурно-историческая теория L.S. Vygotsky связывает

развитие рефлексии с процессом интериоризации и формированием внутренней речи [6, с. 94].

**Эмоциональная регуляция.** Согласно процессуальной модели J.J. Gross, эмоции разворачиваются поэтапно (ситуация → внимание → оценка → эмоциональный ответ), а регуляция возможна на разных стадиях этого процесса [3, с. 5].

Выделяются следующие стратегии:

• **Когнитивная переоценка** — изменение интерпретации ситуации до формирования устойчивой эмоциональной реакции [3, с. 10];

• **Управление вниманием** — сознательное перераспределение фокуса внимания [3, с. 8];

• **Изменение ситуации** — активное воздействие на контекст [3, с. 6];

• **Подавление экспрессии** — контроль внешнего выражения эмоции [7, с. 3].

Исследования показывают, что когнитивная переоценка связана с более высоким уровнем психологического благополучия, тогда как подавление экспрессии может приводить к накоплению внутреннего напряжения [7, с. 5].

**Методология исследования.** Цель исследования – определить эффективность технологий развития самопознания и эмоциональной регуляции у педагогов.

**Выборка:** 68 педагогов дошкольных и общеобразовательных учреждений.

**Методы исследования:**

- шкала эмоционального интеллекта;
- методика диагностики уровня рефлексивности;
- опросник эмоционального выгорания (Maslach Burnout ) [4, с. 15];
- наблюдение;
- самоотчётные дневники.

Исследование проводилось в три этапа: диагностический, формирующий и контрольный.

**Технологии развития самопознания**

Формирующий этап строился на интеграции концепции эмоционального интеллекта [2], теории саморегуляции [1] и процессуальной модели эмоциональной регуляции [3].

### **1. Рефлексивный дневник**

Метод направлен на развитие метакогнитивной осознанности [6, с. 101]. Регулярная письменная фиксация переживаний способствовала снижению импульсивности.

### **2. Техника «Эмоциональная пауза»**

Опирается на данные о роли когнитивного контроля в управлении поведением [3, с. 7].

### **3. Метод когнитивной переоценки**

Рассматривается как наиболее адаптивная стратегия регуляции эмоций [3, с. 10].

### **4. Психологическое айкидо.**

Соотносится с принципами ненасильственного взаимодействия и конструктивной коммуникации.

### **5. Осознанное дыхание.**

Дыхательные практики способствуют снижению физиологического возбуждения и уровня стресса [7, с. 6]. Формирующий этап исследования был направлен на целенаправленное развитие у педагогов способности к осознанию собственных эмоциональных состояний, их причин, динамики и последствий для профессионального взаимодействия. Программа строилась на интеграции идей эмоционального интеллекта (Daniel Goleman), теории саморегуляции (Albert Bandura) и процессуальной модели эмоциональной регуляции (James Gross). Ниже представлено подробное описание внедрённых технологий с примерами их практического применения в педагогической среде.

### **1. Рефлексивный дневник.**

**Теоретическое обоснование:** Рефлексивный дневник выступает инструментом развития метакогнитивной осознанности — способности отслеживать собственные мыслительные и эмоциональные процессы. Согласно

культурно-исторической концепции Lev Vygotsky, внутренняя речь формируется через интериоризацию внешних форм самоконтроля. Письменная рефлексия способствует этому процессу.

Структура дневника	Пример	Эффект
Педагогам предлагалась следующая схема записи: Ситуация (что произошло?) Эмоция (что я почувствовал/а?) Интенсивность (по шкале от 1 до 10) Автоматическая мысль Поведенческая реакция Альтернативная интерпретация Более конструктивная стратегия	Ситуация: Родитель в резкой форме выразил недовольство. Эмоция: Раздражение (8/10). Автоматическая мысль: «Он меня не уважает». Реакция: Защитная позиция. Альтернатива: «Родитель обеспокоен состоянием ребёнка». Новая стратегия: Спокойное уточнение деталей и переход к диалогу.	Через 4 недели фиксировалось снижение импульсивных реакций и повышение уровня самоконтроля.

## 2. Техника «Эмоциональная пауза»

### Теоретическое обоснование

Техника опирается на нейропсихологические данные о роли префронтальной коры в контроле импульсивных реакций. Кратковременная пауза позволяет «перехватить» автоматическую эмоциональную реакцию и включить когнитивный анализ.

### Алгоритм применения

1. Осознание эмоционального сигнала (напряжение, учащённое дыхание).-
2. Мысленный счёт до 5–10.
3. Внутренний вопрос: «Какова моя цель в этой ситуации?»
4. Выбор осознанной реакции.

**Пример.**

Ребёнок систематически нарушает дисциплину.

Вместо мгновенного замечания педагог делает паузу, выравнивает дыхание и формулирует нейтральное обращение: «Давай договоримся, как ты можешь сейчас включиться в работу».

**Результат.** Снижение конфликтности в группе и повышение качества коммуникации.

**3. Метод когнитивной переоценки**

**Теоретическое основание**

В модели эмоциональной регуляции James Gross когнитивная переоценка рассматривается как одна из наиболее адаптивных стратегий.

Механизм	Практическая модель (АВС-анализ)	Пример.	Эффект.
Изменяется не сама ситуация, а её интерпретация.	<p><b>А</b> – Activating event (событие)</p> <p><b>В</b> – Belief (убеждение)</p> <p><b>С</b> – Consequence (эмоция и реакция)</p>	<p>А: Администрация внесла изменения в расписание.</p> <p>В: «Моё мнение не учитывается».</p> <p>С: Обида, сопротивление.</p> <p>Альтернативное убеждение: «Изменения продиктованы организационной необходимостью».</p> <p>Новая эмоция: спокойствие,</p>	<p>Формирование гибкости мышления и снижение уровня профессионального стресса.</p>

		ГОТОВНОСТЬ К адаптации.	
--	--	----------------------------	--

#### 4. Психологическое айкидо.

**Концептуальная основа.** Метод основан на принципе принятия без сопротивления и перераспределения эмоционального импульса. Подобный подход коррелирует с принципами ненасильственного взаимодействия и стратегиями деэскалации конфликта.

Основные принципы.	Пример.	Профессиональный эффект.
согласие с фактом эмоции оппонента; отсутствие прямого сопротивления; перевод напряжения в конструктивный диалог.	Родитель: «Вы неправильно работаете с моим ребёнком!»  Ответ педагога: «Я понимаю, что вы переживаете за ребёнка. Давайте вместе посмотрим, как мы можем улучшить ситуацию».  Происходит снятие конфронтации и переход к сотрудничеству.	Повышение коммуникативной устойчивости и укрепление доверия.

#### 5. Осознанное дыхание.

**Психофизиологическое основание.** Дыхательные техники активируют парасимпатическую нервную систему, способствуя снижению уровня кортизола и стабилизации сердечного ритма.

Техника 4-6	Пример применения.	Результат
Вдох – 4 счёта; Выдох – 6 счётов; Повтор – 2–3	Перед сложным родительским собранием	Стабилизация эмоционального

минуты	педагог использует дыхательную практику для снижения тревожности.	фона и повышение уверенности.
--------	---	-------------------------------

**Интегративный эффект программы.** Комплексное применение данных технологий способствовало:

- развитию эмоциональной осознанности;
- снижению импульсивных реакций;
- росту профессиональной устойчивости;
- профилактике эмоционального выгорания;
- повышению качества педагогического взаимодействия.

Важно отметить, что наибольший эффект достигался при систематическом и регулярном применении техник в течение не менее 6–8 недель.

**Результаты исследования.** После внедрения программы были выявлены следующие изменения:

- повышение уровня самосознания на 23%;
- снижение показателей эмоционального выгорания на 17%;
- увеличение показателя профессиональной устойчивости;
- улучшение качества педагогического взаимодействия.

Статистический анализ подтвердил значимость различий ( $p < 0,05$ ).

**Обсуждение.** Полученные результаты подтверждают, что развитие самопознания является фундаментом формирования эмоциональной регуляции. Систематическое применение когнитивной переоценки и рефлексивных техник снижает уровень профессионального стресса [3, с. 12] и предотвращает выгорание [4, с. 18].

**Заключение.** Развитие самопознания и эмоциональной регуляции должно рассматриваться как стратегическое направление повышения качества педагогической деятельности. Включение данных технологий в программы повышения квалификации педагогов способствует формированию

профессиональной устойчивости, профилактике выгорания и повышению эффективности образовательного процесса.

### **Список использованной литературы:**

1. Бандура А. Самоэффективность: упражнение контроля. – Нью-Йорк: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ. – Нью-Йорк: Bantam Books, 1995. – 352 с.
3. Гросс Дж.Дж. Эмоциональная регуляция: концептуальные основы // Под ред. Дж.Дж. Гросса. Справочник по регуляции эмоций. – Нью-Йорк: Guilford Press, 2007. – С. 3–24.
4. Маслач К., Джексон С.Э., Лейтер М.П. Опросник профессионального выгорания (Maslach Burnout Inventory). – Пало-Альто: Consulting Psychologists Press, 1996. – 52 с.
5. Маслач К., Лейтер М.П. Правда о профессиональном выгорании. – Сан-Франциско: Jossey-Bass, 1997. – 186 с.
6. Выготский Л.С. Мышление и речь. – Кембридж (МА): MIT Press, 1986. – 287 с.
7. Гросс Дж.Дж. Регуляция эмоций: современное состояние и перспективы // Psychological Inquiry. – 2015. – Т. 26, № 1. – С. 1–26.
8. [https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=\\_lg1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=James+Gross&ots=KIZ\\_s7j-tt&sig=7LnAO\\_QR9N\\_5u-8gZLcJkkf9f\\_4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=_lg1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=James+Gross&ots=KIZ_s7j-tt&sig=7LnAO_QR9N_5u-8gZLcJkkf9f_4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)