

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Михайлищук Е.М.

Магистрант ОАНО ВО "МПСУ" Москва

E-mail: mikhaylishchuk@yandex.ru

АННОТАЦИЯ. Агрессивное поведение у подростков представляет собой очень сложный и многофакторный феномен, требующий комплексного анализа. В статье детально рассматривается классификация видов агрессии и ключевая теория, объясняющая ее механизмы – теория социального научения Альберта Бандуры. Особое внимание уделяется подростковому возрасту (5-9 классы), которому характерны повышенная уязвимость к влиянию биологических, социальных и психологических факторов. Центральным элементом исследования является анализ взаимосвязи между агрессивным поведением и эмоциональным интеллектом. Основываясь на анализ литературы можно сделать вывод, что низкий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с повышенной агрессивностью, а его развитие выступает эффективным инструментом профилактики. Статья подчеркивает необходимость внедрения в образовательную среду программ, направленных на развитие эмоциональных компетенций у подростков.

Ключевые слова: агрессивное поведение, теория социального научения, Альберт Бандура, подростки, эмоциональный интеллект, профилактика агрессии, школьная среда, эксперимент с куклой Бобо.

Mikhaylishchuk E.M.

The relationship between emotional intelligence and aggressive behavior in middle school students (grades 5-9)

ABSTRACT. Aggressive behavior in adolescents is a highly complex and multifactorial phenomenon that requires comprehensive analysis. The article examines in detail the classification of types of aggression and the key theory explaining its mechanisms—Albert Bandura's social learning theory. Particular attention is paid to adolescence (grades 5-9), which is characterized by increased vulnerability to the influence of biological, social, and psychological factors. The central element of the research is the analysis of the relationship between aggressive behavior and emotional intelligence. Based on the analysis of literature, it can be concluded that a low level of emotional intelligence correlates with increased aggressiveness, while its development serves as an effective prevention tool. The article emphasizes the necessity of implementing programs aimed at developing emotional competencies in adolescents within the educational environment.

Keywords: aggressive behavior, social learning theory, Albert Bandura, adolescents, emotional intelligence, aggression prevention, school environment, Bobo doll experiment.

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – это не просто хронологический этап, а сложный период интенсивной перестройки всех систем организма и личности. Учащиеся 5-9 классов оказываются в уникальной точке развития, где физиологическая гипервозбудимость, вызванная гормональными бурями, встречается с острой психологической потребностью в самоутверждении и социальном признании. Это сочетание создает «идеальный шторм» для формирования деструктивных поведенческих сценариев, где агрессия часто ошибочно воспринимается как самый короткий путь к силе и авторитету. Данная статья не ставит целью просто перечислить причины агрессии; ее задача – вскрыть психологические механизмы ее усвоения и закрепления, опираясь на ключевую объяснительную теорию Альберта Бандуры и исследования взаимосвязи с эмоциональным интеллектом, а также наметить научно обоснованные пути ее замещения.

Анатомия агрессивного поведения: от внешних действий к внутренней боли.

Понятия «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение» часто используются в психологии, криминологии, социологии и бытовой речи как синонимы, однако они имеют четкие смысловые границы. Понимание разницы между ними критически важно для корректного анализа ситуаций и выбора стратегий коррекции.

Агрессия – это конкретное действие или акт, направленный на причинение вреда (физического, психологического, ущерба репутации) другому живому существу, которое мотивировано избегать подобного обращения. Это акт, а не потенциал или черта. Агрессия всегда реализована в поведении. Нельзя быть «агрессией», можно совершить акт агрессии. Агрессия всегда направлена вовне, на внешний объект (другого человека, животное, даже неодушевленный предмет, который воспринимается как источник фрустрации). Совершающий агрессию осознает, что его действия причинят вред, и именно этого (или через это) он хочет достичь. Важный критерий – жертва стремится избежать этого вреда.

Агрессивность – это устойчивая личностная черта, характеристика или склонность человека, проявляющаяся в готовности к агрессивному поведению в самых разных ситуациях и по самым разным поводам. Это не действие, а предрасположенность. Агрессивность – это свойство личности, ее темперамента и характера. Это потенциал для совершения агрессии. Это не ситуативная реакция, а стабильная модель восприятия

мира. Агрессивный человек склонен интерпретировать неоднозначные действия других как враждебные (например, случайный толчок в транспорте воспринимается как намеренная провокация). Агрессивность является причиной, по которой человек чаще прибегает к агрессивным действиям. Она определяет его стиль взаимодействия с миром. Агрессивный человек находится в состоянии постоянной «боевой готовности». Его порог запуска агрессивной реакции очень низок.

Агрессивное поведение – это внешне наблюдаемая деятельность, направленная на причинение вреда. Это более широкое понятие, чем просто «агрессия». Это то, что можно увидеть, зафиксировать и измерить (частота, интенсивность, длительность). Включает в себя как акты агрессии, так и их мотивы и контекст. Анализируется не только сам факт причинения вреда, но и как, почему и в какой ситуации это произошло. В отличие от «агрессии» как часто импульсивного акта, агрессивное поведение может быть холодным, расчетливым и использоваться как инструмент для достижения цели (запугать конкурента, получить власть, добиться желаемого). Оно может проявляться осознанно или неосознанно, исходя из внутренних мотивов человека или внешних обстоятельств. Именно агрессивное поведение является основным объектом изучения и коррекции в психологии. В работах А. Бандуры (Bandura, 1973) подчеркивается роль социального научения в формировании агрессивного поведения.

Эти три понятия образуют взаимосвязанную систему:

Агрессивность (как личностная черта) является предиктором и почвой для того, что человек будет чаще демонстрировать агрессивное поведение. В рамках своего агрессивного поведения он будет совершать конкретные акты агрессии.

При низком уровне агрессивности человек может совершить акт агрессии в состоянии сильного стресса или фрустрации (например, крикнуть после тяжелого дня), но это не будет его привычной моделью поведения. А при высоком уровне агрессивности человек постоянно демонстрирует агрессивное поведение, состоящее из множества крупных и мелких актов агрессии.

Таким образом, агрессия – это кирпичик, элемент действия. Агрессивное поведение – это стена, выстроенная из этих кирпичиков по определенному шаблону. А агрессивность – это «чертеж» и «склонность» строителя возводить именно такие стены.

В этой статье детально разберем агрессивное поведение как комплексный феномен, а для продуктивной работы с агрессивным пове-

дением необходимо классифицировать его по формам его проявления [1; 6]:

- Физическая агрессия может быть как прямой (нанесение ударов), так и косвенной, направленной на объекты окружения (порча имущества) с целью опосредованного причинения вреда.

- Вербальная агрессия – это удар словом. Ее арсенал включает не только оскорбления и угрозы, но и уничижительные насмешки, систематически подрывающие самооценку другого человека.

- Психологическая агрессия – наиболее изоциренная форма. Она действует через манипуляции, бойкот, газлайтинг и шантаж, оставляя невидимые, но глубокие душевные раны.

- Аутоагрессия – это направление разрушительного импульса внутрь себя. От самоповреждений до суицидальных мыслей она является безмолвным криком отчаяния, который общество часто предпочитает не слышать.

Однако классификация – это лишь первый шаг. Гораздо важнее понять, как эти формы поведения возникают и почему именно подростки так легко их перенимают.

Социальное научение: почему агрессии учатся как родному языку?

Теория Альберта Бандуры стала настоящей революцией, сместившей фокус с врожденных инстинктов и фрустрации на процессы обучения [2]. Бандура доказал, что агрессия – это не инстинктивный выброс энергии, а сложный поведенческий паттерн, усваиваемый через наблюдение так же, как речь или манеры.

Ключевым доказательством стал знаменитый эксперимент с куклой Бобо (1961). Его гениальность – в простоте. Дети, видевшие, как взрослый безнаказанно избивает куклу, в точности повторяли эти действия, демонстрируя не «врожденную злобу», а готовность к подражанию. Более того, если модель наказывали, энтузиазм детей снижался. Это явление Бандура назвал викарным (заместительным) подкреплением: мы учимся не только на своем опыте, но и наблюдая за последствиями действий других [2].

Этот процесс включает четыре ключевых когнитивных компонента [2]:

1. Внимание: Подросток фиксируется на «модели» – будь то харизматичный лидер класса, родитель, решающий конфликт криком, или киногерой.

2. Сохранение: Модель поведения «записывается» в память, превращаясь в потенциальный сценарий действий.

3. Воспроизведение: В подходящей ситуации (ссора, борьба за статус) подросток воспроизводит усвоенную модель, если обладает для этого физическими и социальными навыками.

4. Мотивация: Решающую роль играет ожидаемый результат. Обещает ли агрессия власть, уважение сверстников, решение проблемы или просто снятие напряжения?

Бандура подчеркивал, что между стимулом и реакцией находятся когнитивные процессы человека. Он оценивает, какие последствия вероятны, если он повторит увиденное агрессивное поведение. Уверенность человека в своей способности успешно осуществить агрессивное действие. Если человек видит, что модель успешна в агрессии, и верит, что сможет повторить этот успех, вероятность агрессии возрастает. Таким образом, агрессивное поведение – это часто не срыв, а рациональный (с точки зрения подростка) выбор из ограниченного набора усвоенных альтернатив.

Факторы-катализаторы: почему среда имеет значение.

Теория социального научения не отменяет других факторов, но помещает их в контекст процесса обучения.

1. Биологический фон: Гормональные изменения создают «горючую материал» – повышенную импульсивность и эмоциональную лабильность, на фоне которой любая усвоенная модель может реализоваться быстрее и ярче [6].

2. Семья как первая модель: Семейная обстановка играет ключевую роль в формировании поведения подростка. В первую очередь, жестокое обращение, а также хроническое отсутствие внимания и эмоциональной поддержки со стороны родителей могут провоцировать у ребенка вспышки агрессии. Зачастую это становится единственным способом привлечь внимание или выплеснуть накопившуюся боль и обиду. Кроме того, подросток усваивает модели поведения, которые видит в семье. Если родители сами регулярно проявляют вербальную или физическую агрессию в повседневной жизни, ребенок начинает воспринимать это как норму и единственно возможную стратегию решения проблем. Усугубляет ситуацию и общая атмосфера в доме. Частые конфликты и ссоры между родителями создают постоянный фон стресса и эмоциональной нестабильности. Пребывая в таком напряжении, подросток становится тревожным, раздражительным и, как следствие, более склонным

к агрессивным реакциям в попытке справиться с непосильными для него переживаниями. Семья – это первая и главная сцена, где ребенок видит живые модели поведения [1].

3. СМИ и видеоигры – дети видят в медиа (будь то новости, фильм или игра), как персонаж решает конфликт с помощью насилия и при этом получает желаемое, славу или одобрение (т.е. насилие "оправдывается" или "героизируется"), этот сценарий записывается в их поведенческий репертуар. В реальной стрессовой ситуации они с большей вероятностью могут воспроизвести эту усвоенную модель. Длительное и регулярное потребление медиаконтента, насыщенного насилием, формирует у подростков искаженную картину мира. Они начинают воспринимать общество как более враждебное и опасное, чем оно есть на самом деле ("Синдром среднего мира"). Это ощущение постоянной угрозы, в свою очередь, повышает тревожность и может провоцировать превентивную агрессию как форму "самозащиты".

Долгое время существовала идея, что виртуальное насилие позволяет "выпустить пар" и снижает реальную агрессию. Однако большинство современных исследований опровергают это. Напротив, они показывают, что агрессия часто не "снимается", а, наоборот, тренируется и активизируется. Постоянный контакт с медианасилием притупляет эмоциональную реакцию на него. Подросток перестает испытывать сочувствие к жертве, тревогу или отвращение при виде жестокости. Это делает совершение реальных агрессивных действий психологически проще. Мозг создает готовые "сценарии" поведения для определенных ситуаций. Когда в медиaprостранстве доминируют сценарии, где конфликт решается кулаком или оружием, эти скрипты становятся для подростка наиболее доступными и "естественными". Также динамичный и жестокий контент вызывает физиологическое возбуждение (учащенный пульс, выброс адреналина). Это возбуждение может быть ошибочно истолковано и перенесено на нейтральную ситуацию, превратив мелкую ссору в серьезный конфликт.

Видеоигры занимают уникальное положение в этой системе, так как они интерактивны. Подросток не пассивный наблюдатель, а активный исполнитель насилия. Он сам нажимает на курок, сам выбирает способ атаки. Это многократно усиливает эффект научения и вовлеченности. И игры напрямую вознаграждают за агрессивные действия – очками, новыми уровнями, внутриигровой валютой, одобрением других игроков. Это создает мощное положительное подкрепление.

4. Школа – это полигон для отработки усвоенных сценариев. В первую очередь, недоброжелательное отношение коллектива, ощущение несправедливости или завышенные требования часто вызывают у подростка острое чувство протеста. Поскольку другие способы отстоять свое достоинство могут казаться ему недоступными, это чувство нередко находит выход именно в агрессивном поведении, направленном как на педагогов, так и на окружающих. Другой значимый фактор – буллинг (травля) со стороны одноклассников. Будучи постоянной жертвой издевательств, подросток может прийти к выводу, что агрессивное поведение – это единственный инструмент самозащиты или способ восстановить статус в группе. Таким образом, травля является одной из основных причин развития ответного агрессивного поведения. А также высокие учебные требования и постоянное давление, связанное с успеваемостью, создают хронический стресс и усиливают тревожность. Накопившееся психологическое напряжение снижает способность к самоконтролю, что в итоге может вылиться в резкие и агрессивные реакции на внешне обычные ситуации. Система буллинга – это классическая модель социального научения: агрессор получает подкрепление в виде статуса, наблюдатели усваивают модель доминирования через унижение, а жертва учится беспомощности или ответной жестокости [3].

Эмоциональный интеллект: антидот против агрессии.

Если агрессивному поведению учатся, то ей можно и «разучиться», заменив более эффективными моделями. Ключ к этому – развитие эмоционального интеллекта (ЭИ). Эмоциональный интеллект представляет собой сложное, многокомпонентное психологическое образование. Он не является тождественным академическому интеллекту и представляет собой скорее способность к эффективной обработке эмоциональной информации как собственной, так и других людей. Эта способность включает в себя четыре ключевых компонента:

- Перцептивный компонент (способность к точной идентификации и вербальному выражению эмоций на основе невербальных сигналов);
- Когнитивно-аналитический компонент (способность к пониманию причинно-следственных связей возникновения эмоций, распознаванию их переходных форм и сложных чувств);
- Регуляторный компонент (способность к осознанной и гибкой регуляции интенсивности и продолжительности собственных эмоциональных состояний и эмоций партнера по коммуникации);

- Интегративно-адаптивный компонент (способность использовать эмоции как ресурс для повышения эффективности мышления, планирования и достижения целей) [1; 5; 7].

ЭИ работает как предохранитель на каждом этапе возникновения агрессивного импульса:

- Распознавание: Подросток с высоким ЭИ способен точно идентифицировать: «Я не просто «злой», я чувствую обиду и несправедливость». Это сужает поле для слепого, недифференцированного взрыва [1; 7].

- Регуляция: вместо того чтобы подавлять гнев или выплескивать его наружу, подросток учится управлять им с помощью техник самоуспокоения, переключения внимания или анализа причин [1].

- Эмпатия: Способность поставить себя на место другого – мощнейший тормоз для агрессии. Исследования, такие как работа Джоллиффа и Фаррингтона (2006), прямо указывают на обратную корреляцию между уровнем эмпатии и склонностью к буллингу [3].

- Конструктивная коммуникация: ЭИ позволяет транслировать свое состояние словами: «Меня бесит, когда ты так делаешь», вместо удара или оскорбления [4].

Международный опыт (программы SEL – Social and Emotional Learning) и российские исследования подтверждают: целенаправленное развитие ЭИ в школе не просто снижает уровень агрессии, но и улучшает общий психологический климат [1; 7]. Важно отметить, что, по данным некоторых исследований, гендерные различия в развитии ЭИ могут частично объяснять вариативность в проявлении агрессии у мальчиков и девочек [4; 7].

Таким образом, эмоциональный интеллект предстает как критически важный ресурс для успешной социальной адаптации подростка. Низкий уровень развития навыков ЭИ, усугубляемый действием деструктивных социальных влияний, теоретически является одним из факторов, способствующих проявлению агрессивного поведения как неконструктивного способа взаимодействия с миром и решения конфликтов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Агрессия в подростковой среде – это не приговор и не неизбежное зло. Это симптом дефицита социально приемлемых и психологически эффективных инструментов для самоутверждения и решения проблем. Теория Бандуры дает нам понимание механизма усвоения [2], а концеп-

ция эмоционального интеллекта – инструментарий для его перезагрузки [1; 4; 7].

Следовательно, наиболее эффективной стратегией профилактики является не наказание, а обучение. Внедрение в образовательный процесс программ по развитию ЭИ – это не дань моде, а научно обоснованная инвестиция в психическое здоровье подрастающего поколения [1]. Необходимо не бороться с последствиями, а создавать среду, где подросток, наблюдая за моделями поведения в СМИ, учителей, сверстников и родителей, будет усваивать не агрессию, а эмпатию, не подавление, а диалог, и находить свою силу не в унижении другого, а в понимании себя и окружающих.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева И.А. Эмоциональный интеллект как фактор профилактики агрессивного поведения подростков // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – № 2. – С. 36-44.
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 1999.
3. Джоллифф Д., Фаррингтон Д. П. Изучение связи между низким уровнем эмпатии и издевательствами // Aggressive Behavior. – 2006. – Т. 32. – №. 6. – С. 540-550.
4. Карпунина Д.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и агрессии в поведении подростков: анализ гендерных различий // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 2. С. 58–63.
5. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3-31.
6. Шипкова, К. М. Нейропсихологические методы оценки социальной агрессии в современных зарубежных исследованиях / К. М. Шипкова // Психология и право. – 2025. – Т. 15, № 1. – С. 3–15. – URL: <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150101>
7. Шрамова, Е. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и агрессивности в подростковом возрасте / Е. Н. Шрамова. – Молодой ученый. – 2025. – № 4 (555). – С. 325-328. – URL: <https://moluch.ru/archive/555/122129/>

REFERENCE

1. Alekseeva I.A. Emocional'nyj intellekt kak faktor profilaktiki agressivnogo povedeniya podrostkov // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. – 2015. – Т. 20. – № 2. – С. 36-44.
2. Bandura A. Teoriya social'nogo naucheniya. – SPb.: Evraziya, 1999.
3. Dzholliff D., Farrington D. P. Izuchenie svyazi mezhdu nizkim urovnem empatii i izdevatel'stvami // Aggressive Behavior. – 2006. – Т. 32. – №. 6. – С. 540-550.
4. Karpunina D.S. Vzaimosvyaz' emocional'nogo intellekta i agressii v povedenii podrostkov: analiz gendernyh razlichij // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2025. Т. 31, № 2. С. 58–63.
5. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3-31.
6. Shipkova, K. M. Nejropsihologicheskie metody ocenki social'noj agressii v sovremennyh zarubezhnyh issledovaniyah / K. M. Shipkova // Psihologiya i pravo. – 2025. – Т. 15, № 1. – С. 3–15. – URL: <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150101>
7. Shramova, E. N. Vzaimosvyaz' emocional'nogo intellekta i agressivnosti v podrostkovom vozraste / E. N. Shramova. – Molodoj uchenyj. – 2025. – № 4 (555). – С. 325-328. – URL: <https://moluch.ru/archive/555/122129/>