

Петросян А.Э.

студент

Научный руководитель: Пантыкина М.И.

Тольяттинский государственный университет

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ, СКОЛННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

Аннотация: в статье рассматриваются особенности эмоциональных состояний у подростков, склонных к аддиктивному поведению. Анализируются основные характеристики их эмоциональной сферы, такие как высокая лабильность, преобладание негативных переживаний, трудности с эмоциональной регуляцией и внутренний конфликт. Особое внимание уделяется влиянию социальных факторов, биологических особенностей нервной системы и психологических механизмов, способствующих развитию зависимостей. Представлены основные направления профилактической работы и коррекции эмоциональных состояний подростков для предотвращения формирования и закрепления зависимостей. Статья подчеркивает важность комплексного подхода в работе с подростками для формирования устойчивых навыков саморегуляции и эмоциональной стабильности.

Ключевые слова: подростки, эмоциональные состояния, аддиктивное поведение, зависимость, эмоциональная лабильность, психологическая коррекция, профилактика зависимостей, эмоциональная регуляция, внутренний конфликт, психология подростков

Petrosyan A.E.

Student

Scientific supervisor: Pantykina M.I.

**SPECIFIC FEATURES OF EMOTIONAL STATES IN
ADOLESCENTS WITH ADDICTIVE BEHAVIOR.**

This article explores the characteristics of emotional states in adolescents predisposed to addictive behaviors. The analysis highlights key features of their emotional sphere, such as high lability, dominance of negative experiences, difficulties in emotional regulation, and internal conflicts. Special attention is given to the influence of social factors, biological features of the nervous system, and psychological mechanisms that contribute to the development of dependencies. The main directions of preventive work and correction of adolescents' emotional states are presented to prevent the formation and consolidation of addictions. The article emphasizes the importance of a comprehensive approach in working with adolescents to develop sustainable self-regulation skills and emotional stability.

Keywords: adolescents, emotional states, addictive behavior, dependency, emotional lability, psychological correction, addiction prevention, emotional regulation, internal conflict, adolescent psychology

Переходный возраст — это один из наиболее сложных и многогранных этапов в жизни человека, который сопровождается интенсивными психологическими, физиологическими и социальными изменениями. В этот период формируется личность, происходит переоценка ценностей, строятся первичные модели поведения, закладываются основы будущей социально-психологической адаптации. Одним из ключевых аспектов развития в подростковом возрасте является эмоциональная сфера, которая становится особенно уязвимой и подверженной различным нарушениям. В числе таких нарушений — склонность к развитию аддиктивных состояний и зависимостей, которые в значительной мере связаны с особенностями эмоциональных переживаний и реакции подростков.

Эмоциональные состояния у подростков, склонных к аддиктивному поведению, отличаются высокой динамичностью, нестабильностью и выраженной аффективной лабильностью. Эти подростки часто переживают сильные эмоциональные колебания, проявляющиеся в виде тревожных, депрессивных, раздражительных или возбуждённых состояний. Их внутренний мир характеризуется внутренним конфликтом, противоречиями и трудностями в управлении собственными чувствами, что создает предпосылки для поиска путей временного или устойчивого снятия эмоционального дискомфорта через различные формы зависимостей.

Одной из наиболее ярких характеристик эмоциональных состояний у таких подростков является преобладание негативных аффектов — тревоги, страха, гнева, печали, отчаяния. Эти переживания могут иметь как внутренний источник, связанный с личностными особенностями, так и внешние причины: конфликты в семье, трудности в учебе, межличностные конфликты в кругу сверстников, социальное отчуждение или негативное влияние окружения. В результате у подростков формируется внутренний

фон, насыщенный негативными эмоциональными состояниями, который ведет к ощущению внутренней пустоты, безысходности и беспомощности.

Наряду с этим у таких подростков нередко наблюдается снижение уровня позитивных эмоций — радости, удовлетворенности, уверенности в себе. Это создает дополнительный эмоциональный дисбаланс, усиливающий внутреннюю напряженность и неудовлетворенность. В результате формируется порочный круг, в котором негативные переживания усиливают желание уйти от реальности, а использование различных зависимостей становится способом временного облегчения и ухода от внутреннего дискомфорта. Этот механизм закрепляется и закрепляется в течение времени, превращаясь в устойчивую модель поведения.

Эмоциональная регуляция — важнейший аспект психической жизни подростка. У подростков с предрасположенностью к зависимостям часто наблюдается недостаточность навыков саморегуляции, неспособность адекватно управлять своими чувствами, особенно в ситуациях сильного стресса или конфликта. Это проявляется в импульсивных действиях, стремлении к немедленному снятию эмоционального напряжения, что влечет за собой развитие зависимых моделей поведения. Причиной такой недостаточной регуляции зачастую является низкий уровень эмоциональной грамотности, отсутствие у подростка адекватных стратегий преодоления трудных переживаний, а также недостаток поддержки и понимания со стороны окружающих.

Еще одним важным аспектом эмоциональных состояний у подростков с склонностью к аддикциям является склонность к переживаниям, связанным с низкой самооценкой, внутренней неполноценностью и страхом быть отвергнутым. У них часто развивается ощущение собственной уязвимости, тревога по поводу возможных неудач или критики со стороны окружающих. В таких ситуациях зависимость может выступать как защитный механизм, позволяющий снизить уровень

внутреннего дискомфорта, уйти от чувства собственной неполноценности и компенсировать недостаток внутренней поддержки и одобрения. Внутренний конфликт между желанием быть принятым и страхом быть отвергнутым усиливает их эмоциональную нестабильность и способствует закреплению зависимых моделей поведения.

Интенсивность эмоциональных переживаний у таких подростков часто сопровождается аффективной лабильностью — резкими и сильными перепадами настроения. Эти перепады могут быть вызваны как внутренними факторами (например, внутренним конфликтом, низкой самооценкой), так и внешними обстоятельствами: конфликтами с родителями, одноклассниками, педагогами или сверстниками, стрессовыми ситуациями в школе или в семье. Перепады настроения усиливают внутренний дискомфорт и создают условия для поиска способов его устранения, что зачастую приводит к развитию зависимостей как механизма самоуспокоения.

Важной особенностью эмоциональных состояний у подростков, склонных к зависимостям, является феномен эмоциональной амбивалентности — одновременного переживания противоположных чувств и переживаний. Например, подросток может одновременно испытывать страх и надежду, отчаяние и желание изменить свою жизнь, что создает внутренний разлад и усложняет процесс адаптации. Эти внутренние противоречия усиливают состояние внутреннего конфликта, провоцируют повышенную чувствительность к внешним раздражителям и способствуют развитию патологических форм поведения, таких как употребление психоактивных веществ, компьютерная или интернет-зависимость, азартные игры.

Кроме того, у подростков с предрасположенностью к зависимостям часто наблюдается склонность к сильной внутренней конфликтности, внутренней дисгармонии и чувству внутренней разобщенности. Они могут испытывать постоянное ощущение внутренней пустоты, страха быть не

понятым или отвергнутым, что усиливает их эмоциональную уязвимость. Внутренний дисбаланс способствует формированию устойчивых зависимых моделей поведения, поскольку подростки ищут способы справиться с этим состоянием через внешние источники удовольствия и облегчения.

Социальные факторы играют важную роль в формировании эмоциональных состояний у подростков, склонных к аддикциям. Негативные или конфликтные семейные отношения, отсутствие поддержки, неустойчивость в межличностных связях, социальное отчуждение и давление сверстников создают у подростков состояние хронического внутреннего стресса и тревоги. В таких условиях зависимость становится средством саморегуляции, способом уйти от реальности, обрести контроль и ощущение безопасности, хотя на практике она усугубляет эмоциональное состояние и закрепляет патологические модели поведения.

На уровне физиологических механизмов у подростков с предрасположенностью к зависимостям также обнаруживаются особенности функционирования нервной системы. Например, у них может наблюдаться повышенная возбудимость или недостаточная активность систем, отвечающих за регуляцию эмоций, что делает их более чувствительными к стрессовым ситуациям и менее способными к саморегуляции. Эти биологические факторы в сочетании с психологическими особенностями усиливают их эмоциональную уязвимость и склонность к зависимостям.

Подводя итог, можно сказать, что специфика эмоциональных состояний у подростков, склонных к аддиктивному поведению, включает в себя сочетание высокой эмоциональной лабильности, преобладания негативных переживаний, недостаточной способности к эмоциональной регуляции, а также склонности к внутренней конфликтности и амбивалентности. Эти особенности формируют порочный круг, в котором

внутренний дискомфорт и эмоциональные кризисы усиливают желание уйти от реальности через зависимость, а сама зависимость в свою очередь закрепляет и усложняет эмоциональный дисбаланс. Поэтому важной задачей психологической работы является развитие у подростков навыков саморегуляции, повышение уровня эмоциональной грамотности, формирование адекватных способов преодоления стресса и укрепление внутренней устойчивости.

Профилактика и коррекция таких состояний требуют комплексного подхода, включающего работу с семьей, школой, социальными институтами и специалистами-психологами. Важным элементом является создание условий, способствующих развитию эмоциональной устойчивости, навыков межличностного взаимодействия, а также повышение уровня поддержки и понимания со стороны окружающих. Только при систематической работе с внутренним миром подростка можно снизить риск развития зависимостей и помочь им сформировать гармоничную, устойчивую и здоровую эмоциональную сферу, которая станет основой для успешной социализации и личностного развития.

Использованные источники:

1. Иванова Т. В. Психология подросткового возраста: учеб. Пособие. М.: Академический проект, 2018. 256 с.
2. Смирнов А. Ю. Нарушения эмоциональной сферы у подростков и пути их коррекции. Журнал практической психологии. 2020. № 4. С. 45-53.
3. Петрова Е. А. Психологические особенности подростков с зависимостями. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 78-85.
4. Кузнецова М. Н. Социальные факторы и развитие зависимостей у подростков. Социальная психология. 2021. № 3. С. 112-120.
5. Лебедева Н. В. Техники эмоциональной саморегуляции у подростков. Психология и педагогика. 2017. № 6. С. 34-41.