

УДК 37.015.3.

Петросян А.Э.,

студент

Тольяттинский государственный университет

г. Тольятти

Научный руководитель Пантыкина Марина Ивановна

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности эмоциональных состояний подростков с аддиктивным поведением. Анализируются основные признаки аддиктивного поведения в подростковом возрасте, включая эмоциональную нестабильность, повышенную тревожность и склонность к уходу от фрустрации. Особое внимание уделяется специфике переживания эмоций, таким как алекситимия, сниженная способность к саморегуляции и доминирование негативных аффективных состояний. Обсуждаются современные подходы к диагностике и коррекции эмоциональной сферы аддиктивных подростков, а также роль психологической помощи в формировании адаптивных стратегий совладания. Подчеркивается важность своевременного выявления дезадаптивных эмоциональных паттернов для профилактики зависимости. В заключение представлена роль психотерапевтической поддержки и развития эмоционального интеллекта в преодолении аддиктивных тенденций.*

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, подростки, эмоциональные состояния, тревожность, алекситимия, эмоциональная саморегуляция, психологическая коррекция.*

Petrosyan Anush Edikovna,

Student

Scientific supervisor Pantykina Marina Ivanovna

Togliatti State University

SPECIFICS OF EMOTIONAL STATES IN ADOLESCENTS PRONE TO ADDICTIVE BEHAVIOR

***Abstract:** This article examines the features of emotional states in adolescents with addictive behavior. It analyzes the main signs of addictive behavior in adolescence, including emotional instability, heightened anxiety, and a tendency to escape from frustration. Special attention is paid to the specifics of emotional experience, such as alexithymia, reduced self-regulation ability, and the dominance of negative affective states. Modern approaches to the diagnosis and correction of the emotional sphere of addictive adolescents are discussed, as well as the role of psychological assistance in the formation of adaptive coping strategies. The importance of timely detection of maladaptive emotional patterns for the prevention of addiction is emphasized. In conclusion, the role of psychotherapeutic support and the development of emotional intelligence in overcoming addictive tendencies is presented.*

***Keywords:** addictive behavior, adolescents, emotional states, anxiety, alexithymia, emotional self-regulation, psychological correction.*

Эмоциональная сфера подростков, склонных к аддиктивному поведению, представляет собой сложный и многогранный феномен, находящийся на пересечении возрастных кризисов, личностных особенностей и социальных факторов риска. Подростковый возраст сам по себе характеризуется повышенной эмоциональной лабильностью, гормональной перестройкой и поиском новых форм саморегуляции. Однако у части

подростков эти процессы приобретают дезадаптивное направление, выражающееся в уходе от реальности через химические или поведенческие аддикции. Восприятие и переживание эмоций у таких подростков формируется под воздействием как неблагоприятной семейной среды, так и внутренних психологических дефицитов. Важной составляющей является то, что склонность к аддикциям часто становится для подростка не столько способом получения удовольствия, сколько попыткой купировать болезненные эмоциональные состояния. Одни подростки прибегают к аддиктивным реализациям из-за неспособности выдерживать тревогу, другие – из-за хронического чувства пустоты или одиночества. В этом контексте особое значение приобретает понимание специфики эмоциональных состояний, которые предшествуют, сопровождают и закрепляют аддиктивное поведение, а также механизмов, с помощью которых можно этот порочный круг разорвать.

Аддиктивное поведение у подростков – это форма деструктивного поведения, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, никотин) или фиксацией на определенных видах деятельности (игровая, интернет-зависимость, пищевая аддикция). Ключевой характеристикой такого поведения является его повторяемость, нарастающая толерантность и появление симптомов отмены при невозможности реализовать аддиктивный паттерн. В подростковом возрасте аддиктивное поведение часто маскируется под возрастные поведенческие реакции – эмансипации, группирования со сверстниками, увлечения субкультурами. Однако его отличительной чертой становится постепенное вытеснение нормативных форм активности (учеба, спорт, хобби, общение с семьей) и сужение круга интересов исключительно вокруг объекта зависимости. Важно учитывать, что именно эмоциональная незрелость подростков делает их особенно уязвимыми: не сформирован еще

полноценный механизм психологической защиты и совладания со стрессом, а потребность в ярких ощущениях и социальном принятии зачастую превышает способность к рефлексии последствий.

Одной из центральных особенностей эмоциональных состояний подростков, склонных к аддиктивному поведению, является хроническое доминирование негативных аффектов при дефиците позитивных переживаний. Эмоциональная сфера таких подростков отличается высокой тревожностью, депрессивными проявлениями, раздражительностью, агрессивностью, а также чувствами стыда, вины и внутренней пустоты. При этом позитивные эмоции – радость, интерес, удовлетворение – переживаются как кратковременные, нестабильные или вовсе недоступные. В результате формируется своеобразный «эмоциональный голод», который подросток пытается утолить через аддиктивную реализацию. Например, после приема психоактивного вещества или в процессе азартной игры временно возникает эйфория или успокоение, но затем негативные эмоции возвращаются с еще большей интенсивностью, закрепляя порочный круг. Особенно показательным является феномен алекситимии – неспособности вербализовать собственные эмоции, дифференцировать чувства и телесные ощущения, что крайне распространено среди аддиктивных подростков. Они могут сказать: «Мне плохо», но не способны уточнить, что именно они чувствуют – страх, тоску, злость или стыд, и тем более не могут назвать причину этого состояния. Это лишает их возможности просить о помощи или использовать вербальные формы совладания.

Важным аспектом является сниженная способность к эмоциональной саморегуляции. У подростков с аддиктивными наклонностями наблюдается дефицит навыков распознавания собственных эмоций, контроля импульсивных реакций и толерантности к эмоциональному дискомфорту. Столкнувшись с фрустрацией, обидой или скукой, такой подросток не способен применить конструктивные стратегии (например, поиск поддержки,

переключение внимания, рациональное решение проблемы). Вместо этого активируются примитивные защитные механизмы – отрицание (проблемы, тяжелых чувств), импульсивное отреагирование (агрессия, аутоагрессия) или непосредственный уход в аддикцию. Эмоциональный интеллект у этих подростков, как правило, значительно снижен: они плохо понимают не только свои, но и чужие эмоции, что ведет к трудностям в межличностных отношениях и усилению социальной изоляции. Изоляция, в свою очередь, усиливает негативные переживания, и аддикция становится единственным доступным «другом» или способом «отключить» боль. Так формируется замкнутый круг, внутри которого эмоциональное состояние подростка становится все более дефицитным и зависимым от внешнего стимула.

Этапы формирования аддиктивного поведения тесно связаны с динамикой эмоциональных состояний. На первом этапе (этап «первых проб») подросток переживает смешанные эмоции — страх, любопытство, напряжение, восторг от нарушения запрета. Эмоциональный исход может быть как позитивным (эйфория, облегчение), так и негативным (тошнота, страх, стыд), но сам фактор новизны и рискованного поведения привлекателен. На втором этапе (этап «поискового аддиктивного поведения») формируется устойчивая эмоциональная связь: аддиктивный акт начинает использоваться как средство управления настроением. Подросток замечает: «Когда мне плохо (тревожно, скучно, одиноко) – я делаю это, и мне становится легче». На этом этапе эмоциональная регуляция постепенно делегируется внешнему агенту. Третий этап (этап «сформированной зависимости») характеризуется уже полной неспособностью переживать эмоции без аддикции. Возникает феномен «эмоционального дефицита»: в трезвом состоянии подросток испытывает только апатию, дисфорию, раздражительность, а способность испытывать удовольствие (ангедония) утрачивается. Аддикция становится единственным источником эмоциональной жизни. На этом этапе любые попытки отобрать объект

зависимости воспринимаются катастрофически, так как грозят погружением в непереносимую пустоту или безудержную агрессию.

Для подростков с аддиктивным поведением характерны также специфические защитные механизмы, искажающие эмоциональную сферу и препятствующие осознанию проблемы. Помимо отрицания (отрицание наличия зависимости или степени ее тяжести), распространены проекция (приписывание своих неприемлемых чувств окружающим – «все меня бесят», «родители сами виноваты»), рационализация (поиск социально приемлемых оправданий – «так делают все», «это помогает мне творчески мыслить») и регрессия (возврат к инфантильным эмоциональным реакциям – истерики, обиды, требования немедленного удовлетворения). Эти механизмы выполняют краткосрочную адаптивную функцию – снижают уровень тревоги и защищают самооценку. Однако в долгосрочной перспективе они блокируют возможность критического взгляда на свое состояние и обращения за помощью. Кроме того, у аддиктивных подростков нередко наблюдается диссоциация – ощущение отстраненности от собственных эмоций и тела, особенно в момент аддиктивного акта или при воспоминании о его последствиях. Это позволяет им как бы «не присутствовать» в пугающей или стыдной ситуации, но одновременно лишает их возможности интегрировать травматический эмоциональный опыт, связанный с зависимостью.

Психологическая коррекция эмоциональных состояний у подростков, склонных к аддиктивному поведению, должна быть комплексной и ориентированной не столько на борьбу с самой аддикцией, сколько на восстановление полноценного эмоционального функционирования. Эффективными подходами являются когнитивно-поведенческая терапия, направленная на тренировку навыков распознавания эмоций и управления импульсами, а также эмоционально-фокусированная терапия, обучающая толерантности к дискомфорту и проживанию сложных чувств без избегания. Важное место занимает развитие алекситимических компонентов: через

ведение дневника эмоций, телесно-ориентированные практики, арт-терапевтические методы, помогающие найти образ и слово для переживания. Групповая работа с подростками, имеющими схожие аддиктивные паттерны, позволяет тренировать эмпатию, получать обратную связь и видеть альтернативные способы реагирования. Также необходима работа с семьей, так как эмоциональные нарушения подростка часто поддерживаются дисфункциональными стилями воспитания (эмоциональное отвержение, гиперопека, непредсказуемые реакции родителей). Восстановление способности к саморегуляции и формирование новых, неаддиктивных источников позитивных эмоций – ключевая задача психологической помощи.

Социальная поддержка и безопасная эмоциональная среда играют решающую роль в преодолении аддиктивных тенденций у подростков. Подростки, склонные к зависимости, как никто другой нуждаются в принятии, безусловном позитивном внимании и возможности говорить о своих чувствах без осуждения. Значимым взрослым – родителям, педагогам, психологам – важно научиться распознавать не только внешние проявления аддикции, но и стоящие за ними эмоциональные дефициты: страх отвержения, невыносимую скуку, отчаяние от невозможности быть услышанным. Восстановление доверия к миру и к себе начинается с маленького опыта безопасного эмоционального контакта, где подростку не стыдно за свои слезы или гнев, где его эмоции валидируются и не заменяются немедленными нотациями. Помощь в нахождении альтернативных здоровых источников ярких эмоций – спорт, творчество, волонтерство, увлечения, дающие чувство мастерства и принадлежности, – постепенно снижает привлекательность аддиктивного ухода. Формирование такой поддерживающей среды и есть главная профилактика перехода ситуативной склонности к аддикции в хроническую форму зависимости.

В заключение следует подчеркнуть, что специфика эмоциональных состояний у подростков, склонных к аддиктивному поведению, заключается в

хроническом доминировании негативных аффектов, снижении способности к саморегуляции, алекситимии и использовании аддикции как дезадаптивного способа управления эмоциональной болью. Эти особенности не являются фатально заданными – при своевременном выявлении и комплексной психологической поддержке возможна коррекция эмоционального профиля, восстановление способности переживать широкий спектр чувств в их дифференцированной и адаптивной форме. Работа с аддиктивными подростками требует терпения, системности и прежде всего опоры на сильные стороны – их сензитивность, поисковую активность и глубину переживаний. Превращение этих качеств из факторов риска в ресурсы личностного роста – главная задача психолога, педагога и семьи. Восстановление эмоционального здоровья – это путь не к «правильному» поведению, а к живой, наполненной, осознанной жизни, где есть место и грусти, и радости, и трудностям, и их преодолению без искусственных заменителей.

Использованные источники:

1. Березин С. В., Лисецкий К. С. Психология ранней наркомании. Самара: Самарский университет, 2019. 214 с.
2. Емельянова Е. В. Кризисные состояния у подростков: диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2021. 187 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. М.: Академия, 2020. 288 с.
4. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктивное поведение: общая характеристика и закономерности развития // Вестник психологии и педагогики. 2022. № 3. С. 45–54.
5. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности. Казань: Медицина, 2019. 240 с.

6. Николаева Е. И., Федоренко Е. Ю. Эмоциональный интеллект и аддиктивные риски в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2023. № 2. С. 86–95.

7. Холмогорова А. Б. Эмоциональные расстройства у подростков с зависимым поведением // Консультативная психология и психотерапия. 2021. № 4. С. 112–128.