



УДК 159.9.075: 616.89 ; 5.3.8

**Исагулова Елена Юрьевна**

кандидат психологических наук, директор.  
НМУ «Клинический центр психического здоровья,  
[9477877@gmail.com](mailto:9477877@gmail.com)

**Elena Yu. Isagulova**

PhD Psychol. Sci., head of the Mental Health Clinical Center,  
[9477877@gmail.com](mailto:9477877@gmail.com)

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСРЕГУЛЯЦИЯ КАК ПРЕДИКТОР АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### EMOTIONAL DYSREGULATION AS A PREDICTOR OF ADDICTIVE BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE

***Аннотация.** Статья освещает аналитический обзор современной литературы, посвященной проблеме эмоциональной дисрегуляции в подростковом возрасте и ее роли в качестве предиктора аддиктивного поведения у подростка.*

*Уточнено, что навыки распознавания, понимания и регулирования эмоций приобретаются во время взаимодействия со значимыми другими людьми, включая родителей и сверстников. Родительские регулирования эмоций оказывают различное влияние на регулирования эмоций ребенка в зависимости от стадии развития.*

*Подростки с нарушением регуляции эмоций склонны применять неадаптивные стратегии совладания, чтобы облегчить эмоциональные проблемы, и это часто приводит к дальнейшему эмоциональному дисбалансу и психическим расстройствам, включая аддиктивное поведение.*

*Выявлено, что значительную роль в связывании негативного аффекта, эмоциональной дисрегуляции и аддиктивном поведении может играть метапознание.*

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, эмоциональная дисрегуляция, метапознание, подростковый возраст.*

***Annotation.** The article highlights the analytical review of modern literature devoted to the problem of emotional dysregulation in adolescence and its role as a predictor of addictive behaviour in adolescents.*

*It is clarified that skills in recognising, understanding and regulating emotions are acquired during interactions with significant others, including parents and peers. Parental emotion regulation has different effects on child emotion regulation depending on developmental stage.*

*Adolescents with emotion dysregulation tend to use maladaptive coping strategies to alleviate emotional problems, and this often leads to further emotional imbalance and psychiatric disorders, including addictive behaviour.*

*It is revealed that metacognition may play a significant role in linking negative affect, emotional dysregulation and addictive behaviour.*

***Key words:** addictive behaviour, emotional dysregulation, metacognition, adolescence.*

**Введение.** В последние годы исследователи все больше интересуются ролью регуляции эмоций в функционировании человека.

Когда человек подвергается воздействию стимула или эмоционального триггера, генерируется определенная эмоция. Психологический регуляторный процесс часто включает три компонента: инициирование действий, запрещающие действия, модулирующие реакции. Эмоциональный контроль можно рассматривать как модификатор. Он помогает фильтровать самую важную информацию и позволяет уделять ей внимание или взаимодействовать с ней таким образом, чтобы не вызывать негативных эмоций, таких как стресс. То, как человек чувствует и интерпретирует свои эмоции, влияет на то, как он думает, на его навыки принятия решений и на то, как он в целом координирует повседневную жизнь [8]. Уравновешенный эмоционально человек, скорее всего, будет иметь лучший баланс, суждение и контроль над своими эмоциями и, следовательно, своими действиями. Он сможет более точно судить, какие ситуации принимать, а какие избегать. Если у человека есть трудности с регулированием своих эмоций, это означает, что ему трудно контролировать влияние эмоционального возбуждения и качество своих мыслей, действий и взаимодействий. Обычно те, кто эмоционально неуправляем, демонстрируют поведенческие реакции, которые не соответствуют требованиям их социальной среды [6].

Способность эмоциональной регуляции обычно улучшается в подростковом и в молодом возрасте у нейротипичных популяций. По сравнению с детьми, подростки лучше распознают и получают эмоциональные сигналы. По мере того, как они продвигаются через подростковый возраст, использование более сложных стратегий эмоциональной регуляции (например, когнитивной переоценки) и меньшего количества неадаптивных стратегий (например, привычного использования экспрессивного подавления и ситуативного избегания) становятся очевидными и приводят к более эффективному управлению эмоциями. Адаптивные стратегии применяются подростками с возрастающей эффективностью, стабилизируясь к позднему подростковому возрасту [1].

Однако способность к реагированию на внешние раздражители не обязательно развивается линейно, при этом наблюдается «спад» в применении некоторых адаптивных стратегий, который наблюдается примерно в середине подросткового возраста (от 12 до 15 лет), включая меньшее использование решения проблем и когнитивной переоценки, а также более частое использование отвлечения и подавления. Считается, что это происходит из-за повышенной эмоциональной чувствительности и реактивности, вызванных быстрым началом пубертатных изменений и необходимостью решения сложных новых жизненных задач, что приводит к когнитивной перегрузке, ограничивающей способность подростков задействовать адаптивные стратегии реагирования на внешние раздражители, которые они, возможно, когда-то использовали. В сочетании с еще незрелой системой эмоциональной регуляции, при решении все более сложных задач и изменений, средний подростковый возраст является уязвимым периодом, когда у многих взрослых начинается длительная психопатология [3].

Многочисленные исследования по этой теме показали, например, что трудности в регуляции эмоций лежат в основе различных психологических расстройств и других негативных психологических последствий. И наоборот, способность эффективно регулировать эмоции была связана с психическим здоровьем и благополучием.

Доказано, что существует значительная связь между эмоциональным контролем и определенными состояниями психического здоровья, такими как тревожность и депрессия. Так, например, подростки с более высоким уровнем тревожности, как правило, демонстрируют более низкие уровни эмоционального контроля и социального интеллекта, и наоборот [8]. В меньшей степени изучена связь эмоциональной дисрегуляции и аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

**Цель публикации:** раскрыть особенности влияния эмоциональной дисрегуляции на формирование аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

### **Понятие эмоциональной дисрегуляции**

Регуляция эмоций – это сложный и многогранный феномен, состоящий из связанных, но разделимых стратегий и процессов. Эмоциональная регуляция, хотя обычно и связана с переживанием сильных эмоций, выходит за рамки просто интенсивности чувств. Она включает в себя умение выбирать наиболее подходящую эмоциональную реакцию для конкретного контекста, понимать эти эмоции и обладать способностью размышлять над ними и модулировать их. Согласно модели процессов Гросса, регуляция эмоций включает в себя изменение (по интенсивности, продолжительности и/или качеству) или поддержание эмоций в соответствии с индивидуальными целями, и, следовательно, имеет основную функцию корректировки эмоциональных реакций для их адаптации [13]. Чтобы достичь своих целей посредством регуляции эмоций, люди могут использовать множество стратегий, которые можно отнести к выбору ситуации, модификации ситуации, развертыванию внимания, когнитивным изменениям и стратегиям модуляции реакции. Такие стратегии можно использовать осознанно и преднамеренно, но также автоматически и бессознательно.

Эмоциональная дисрегуляция часто включает в себя снижение эмоциональной осведомленности, что означает трудности с распознаванием и маркировкой собственных чувств. Это может варьироваться от размытой картины того, что подросток чувствует внутри, до полного отсутствия представления о том, что он чувствует. Непонимание своих эмоций отличается от выражения эмоций вовне.

Другим аспектом эмоциональной дисрегуляции является неадекватная эмоциональная реактивность, что означает неадекватную реакцию на сильные эмоции. Это похоже на реакцию, которая не соответствует ситуации, например, смех в грустный момент. Эмоциональная реактивность – это первоначальная, неконтролируемая реакция на что-то, что вызывает эмоцию. Интересно, что слишком сильное стремление контролировать эмоции также может привести к интенсивным реакциям. Слишком долгое подавление негативных эмоций может сделать их сильнее и труднее поддающимся управлению, и в конечном итоге они вырвутся наружу бесполезными способами [7].

Интенсивное переживание и выражение эмоций может быть признаком эмоциональной дисрегуляции. Это может включать в себя очень сильные отрицательные эмоции, такие как грусть или гнев, что может привести к проблемам в том, как человек приспосабливается к окружающей среде, друзьям, отношениям и даже его психическому здоровью. Регулирование эмоций часто рассматривается как управление этими отрицательными чувствами, но оно также включает в себя управление интенсивными положительными эмоциями. Положительные экстремальные, неконтролируемые эмоции также могут привести к необдуманным поступкам.

В концепции М. Линехан эмоциональная регуляция нарушена в том случае, когда личность не способна сознательно и рационально изменять те компоненты эмоциональной сферы, которые находятся под угрозой. То есть эмоциональные компоненты находятся под высоким уровнем напряжения возникновения негативных эмоций. Э. Селби говорит о нарушении эмоций, как о каскаде, который характеризуется ярким всплеском негативных эмоций, не поддающихся контролю, что может понести за собой повторение данной ярости и с большей нагрузкой [6].

В исследовании Gross, J. J. и Jazaieri H. эмоциональная дисрегуляция концептуализируется как трудности в мониторинге, оценке и корректировке эмоциональных реакций [14]. А в исследовании Velotti P. и соавт. эмоциональная дисрегуляция используется для обозначения сбоя, связанных с дефицитами или стратегиями регуляции [24]. В исследовании Beauchaine T.P. эмоциональная дисрегуляция была определена как модель эмоционального опыта и/или выражения, которая мешает соответствующему целенаправленному поведению [9].

Таким образом, эмоциональная дисрегуляция представляет собой неспособность управлять собственными эмоциями и осознавать поведение в ситуации высокого эмоционального напряжения. Эффективное использование «адаптивных» стратегий регуляции эмоций, таких как распознавание и соответствующее выражение эмоций, было связано с улучшением результатов физического и психического здоровья и повышением успеваемости. Напротив, использование «неадаптивных» стратегий регуляции эмоций, таких как размышления, было связано с усилением стресса, тревоги и депрессии, что неблагоприятно сказывается на благополучии. Однако важно учитывать, что стратегии не являются универсально неадаптивными или адаптивными, и все типы стратегий потенциально могут быть адаптивными или неадаптивными в определенных контекстах [2323].

### **Влияние возраста на эмоциональную регуляцию**

Мнения психологов о доминирующем эмоциональном состоянии часто разделяются. Так, например, Е.П. Ильин [2] считает, что подростки склонны чаще проявлять эмоции радости, на втором месте – ярость, гнев, а на третьем – страх и печаль. По мнению В.Г. Казанской [3] для подростков характерно «застывание» на своих не только негативных эмоциях, но и на позитивных. Также считается, что именно в подростковый период характерно развитие саморегуляции. По мере того, как подростки меняют свою склонность к саморегуляции, меняется и способ, которым подростки саморегулируются. В соответствии с характеристиками подросткового возраста как критического периода для развития когнитивных процессов более высокого порядка, подростки используют когнитивные стратегии саморегуляции в большей степени, чем дети, и более гибко переключаются между различными когнитивными стратегиями [5]. Но путь к автономии в подростковом возрасте отмечен значительными нейронными и эндокринными изменениями, которые приводят к повышенной эмоциональной реактивности. Одновременно подросткам необходимо развивать гибкие механизмы эмоциональной регуляции в ответ на различные вызовы окружающей среды, с которыми они сталкиваются. Однако, согласно «модели неадаптивного сдвига» [25], способности к регуляции эмоций претерпевают дисфункциональные изменения в подростковом возрасте, поскольку повышенная эмоциональная реактивность и нестабильность могут истощать когнитивный контроль, что приводит к снижению использования адаптивных стратегий регуляции эмоций и увеличению зависимости от неадаптивных [1111].

Навыки распознавания, понимания и регулирования эмоций приобретаются во время взаимодействия со значимыми другими людьми, включая родителей и сверстников. Ролевое моделирование, реакция на эмоциональные проявления и прямое обсуждение эмоций являются ключевыми компонентами эмоциональной социализации. На протяжении всего детства и в подростковом возрасте родители играют ключевую роль в социализации эмоций. Наличие родителей может мощно регулировать эмоциональное поведение, физиологию и нейробиологию детей [21]. Помимо этого, родители также активно участвуют в «поведении эмоциональной социализации», которое включает моделирование и обучение эмоциональному поведению своих детей, а также установку эмоционального тона для семейного контекста [22]. Неудивительно, что собственные навыки регулирования эмоций родителей, их родительское поведение и более широкий эмоциональный контекст, в котором воспитывается ребенок, как правило, сильно взаимосвязаны. Родительские регулирования эмоций оказывают различное влияние на регулирование эмоций ребенка в зависимости от стадии развития. Например, исследование Herd Т. и соавт. показало, что в то время, как общие формы родительской эмоциональной поддержки (проявление теплоты и принятия) были связаны с лучшим регулированием эмоций как у старших, так и у младших подростков, практическая родительская поддержка (например, эмоциональное обучение) принесла пользу только младшим подросткам [15]. Эти результаты свидетельствуют о том, что более активные формы родительской поддержки полезны на ранних этапах развития, но, вероятно, приносят меньше пользы, поскольку дети стремятся к большей эмоциональной автономии в подростковом возрасте.

Когда дети вступают в подростковый возраст, они все чаще обращаются к своим сверстникам за эмоциональной поддержкой, проводят с ними больше времени и становятся более восприимчивыми к их влиянию. Данные исследований свидетельствуют о том, что подростки-сверстники являются важными социализаторами эмоций. Например, положительные качества дружбы (например, товарищество, привязанность и одобрение) защищают подростков (в возрасте от 14 до 19 лет) от чувства социальной тревожности [8].

### **Связь регулирования эмоций и аддиктивного поведения в подростковом возрасте**

Исследования показали, что возникновение и развитие аддиктивного поведения связано с несколькими биолого-психосоциальными факторами, такими как биогенетические черты, пол, возраст, черты личности, импульсивность, нарушение регуляции эмоций, депрессия, тревожность, неадаптивные познания, метапознания и т.д. Brand М. построили модель взаимодействия личности-аффекта-познания-исполнения (I-РАСЕ) для объяснения механизма поведенческой зависимости. В этой модели аддиктивное поведение является результатом взаимодействия факторов восприимчивости, эмоционально-когнитивных реакций на внутренние или внешние стимулы и нарушений исполнительных функций [10]. Согласно предыдущим выводам и модели I-РАСЕ, можно предположить, что эмоции и познание важны для развития аддиктивного поведения.

Результаты исследований подчеркивают, что влияние эмоциональной дисрегуляции на психопатологию может проявляться разными путями, приводя к специфической симптоматике, основанной на взаимодействиях между различными переменными [16]. В модели эмоциональной дисрегуляции тревоги и депрессии сохранение негативных эмоциональных состояний зависит от способности человека регулировать свои эмоции. Более того, было высказано предположение, что, когда люди с эмоциональной дисрегуляцией испытывают негативные эмо-

ции, они с большей вероятностью будут вовлечены в аддиктивное поведение. Следовательно, необходимо изучить потенциальный механизм корреляции между эмоциональной дисрегуляцией, негативным аффектом и аддиктивным поведением для содействия эффективному лечению и профилактике [1].

Davis R. предложил когнитивно-поведенческую модель аддиктивного поведения, в которой подчеркивалось, что неадаптивное познание является основным фактором (достаточным условием), способствующим патологическому поведению. Неадаптивное познание действует как проксимальный фактор, опосредующий влияние дистальных факторов риска (например, негативных жизненных событий и негативных эмоций) на зависимость. Например, черты личности, импульсивность и самоконтроль были связаны с аддиктивным поведением через посредничество неадаптивных познаний. Кроме того, метапознание, которое относится к более высокому уровню познания относительно когнитивных явлений, также было в значительной степени связано с аддиктивным поведением. На основании этих результатов можно сказать, что метапознание может играть значительную роль в связывании негативного аффекта, эмоциональной дисрегуляции и аддиктивном поведении [12].

Нарушение регуляции эмоций относится к трудностям в распознавании, понимании и принятии эмоций, а также к проблемам регулирования различных эмоций с помощью соответствующих стратегий и избегания импульсивного поведения в состоянии стресса. Подростки с нарушением регуляции эмоций склонны применять неадаптивные стратегии совладания, чтобы облегчить эмоциональные проблемы, и это часто приводит к дальнейшему эмоциональному дисбалансу и психическим расстройствам, таким как тревожность, депрессия и зависимость. Сообщается, что нарушение регуляции эмоций связано с более высокими показателями различных аддиктивных форм поведения, таких как злоупотребление алкоголем, никотиновая зависимость, игровое и пищевое расстройство. Для молодых людей аддиктивное поведение могут быть наиболее удобным способом выражения негативных эмоций [4]. Этот стиль совладания может увеличить риск зависимости. Предыдущие исследования показали, что нарушение регуляции эмоций оказывает значительное влияние на формирование аддиктивного поведения, а исследования нейровизуализации показали, что у аддиктов наблюдаются аномалии в областях мозга, связанных с регуляцией эмоций, таких как префронтальная кора и поясная извилина. Однако причинно-следственная связь между нарушением регуляции эмоций и аддиктивным поведением остается неубедительной, как и механизмы, участвующие в этом взаимодействии.

Из-за неспособности вовремя понимать и корректировать свои эмоции подростки с эмоциональной дисрегуляцией более склонны к развитию психологического стресса, особенно при столкновении с негативными эмоциями. Согласно исследованиям, эмоциональная дисрегуляция характерна для эмоциональных проблем, включая депрессию и тревогу [8].

Компенсаторная гипотеза предполагает, что подростки с психологическим стрессом более склонны к аддиктивному поведению, что увеличивает их восприимчивость к зависимостям. Результаты исследований согласуются с этой гипотезой. Например, было обнаружено, что негативный аффект, особенно в плане депрессии и тревоги, является фактором риска аддиктивного поведения. Более того, продольные исследования показали, что базовые уровни депрессии предсказывают тяжесть аддиктивного поведения в течение следующих 6–12 месяцев. Основываясь на этих результатах, негативный аффект может быть посредником в связи между нарушением регуляции эмоций и аддиктивным поведением.

Метапознание определяется как осознание своих когнитивных процессов и ментального содержания, в частности, включая любые знания или когнитивные процессы, связанные с оценкой, регулированием и мониторингом мышления. За последние несколько десятилетий метапознание было связано с развитием и поддержанием психологических расстройств. Согласно модели саморегулирующейся исполнительной функции (S-REF), неадаптивные метапознания обуславливают активацию неэффективных стратегий совладания (например, размышления о мыслях, подавление мыслей, беспокойство и мышление о желаниях), что приводит к сохранению дистресса и даже развитию психологических расстройств. Предыдущие исследования показали, что метапознание связано с различными психиатрическими расстройствами, включая зависимости [5].

Исследования метапознания и аддиктивного поведения показали, что метакогнитивные убеждения в значительной степени связаны с тяжестью аддиктивного поведения, включая курение, злоупотребление алкоголем, азартные игры и др. Некоторые исследователи предполагают, что определенные метакогниции об аддиктивном поведении важны для развития и поддержания зависимости посредством трехфазной метакогнитивной формулировки, и они классифицируют эти убеждения на позитивные и негативные метакогниции об аддиктивном поведении. В этой формулировке позитивные метакогниции рассматривают аддиктивное поведение как стратегии регулирования и контроля познания и аффекта, что облегчает вовлечение в аддиктивное поведение. Негативные метакогниции фокусируются на опасностях и неконтролируемости аддиктивного поведения и связанных с ним мыслей, что способствует сохранению аддиктивного поведения [1313].

Исследования эмоциональной дисрегуляции и зависимости сообщили о посреднических эффектах метапознания, особенно на аддиктивное поведение. Также было обнаружено, что метапознание опосредует связь между негативным аффектом и аддиктивным поведением. Можно предположить, что метапознание может иметь аналогичный посреднический эффект в отношениях между эмоциональной дисрегуляцией, негативным аффектом и аддиктивным поведением [18].

Очевидными преимуществами аддиктивного поведения являются изменения в настроении и личном опыте, релаксация и удовольствие, а также стратегии преодоления социальной тревожности, дистресса, напряжения и, прежде всего, постоянных болезненных эмоциональных состояний. Тем не менее, эти изменения в значительной степени усиливают зависимость, представляя собой временное решение или постоянную стратегию

преодоления для решения задач развития («эскапизм») [17]. Однако запускается порочный круг, и чем больше эмоциональная дисрегуляция, тем больше реактивных неадаптивных стратегий и тем больше подростковое психофизическое здоровье будет затронуто со значительными последствиями также и во взрослой жизни.

По данным Pettoruso M. и соавт. проблемное использование Интернета было трактовано как поведение, направленное в основном на «избегание» негативных аффектов. Помимо подтверждения роли некоторых черт личности и эмоциональной дисрегуляции, авторы предлагают концепцию траекторий риска для мониторинга и предотвращения возникновения аддикций. Получение более глубокого понимания факторов уязвимости может позволить установить целевые вмешательства для борьбы с эмоциональной дисрегуляцией и негативными аффектами [20].

Исследование Lin S. et al. показало, что нарушение регуляции эмоций положительно предсказывает аддиктивное поведение, в основном, через посредническую роль негативного аффекта и метакогниций о зависимостях, включая независимые посреднические эффекты негативного аффекта и метакогниций, а также их последовательный посреднический эффект. Подростки с нарушением регуляции эмоций с большей вероятностью будут обеспокоены негативными эмоциями, что, в свою очередь, активизирует неадаптивные метакогниции о зависимостях и рискованном поведении, что приводит к чрезмерному и неконтролируемому поведению. Таким образом, улучшение эмоциональной регуляции и изменение неадаптивных метакогниций у молодых людей, по мнению автора, может улучшить профилактику и лечение аддиктивного поведения [1818].

**Заключение.** Таким образом, характеристики эмоциональной дисрегуляции как факторы риска для большего количества симптомов аддиктивного поведения включают трудности в четком определении и осознании собственных эмоций, отсутствие эмоциональной ясности и осознанности, которые являются основополагающими для каждого дальнейшего аспекта эмоциональной регуляции и, следовательно, представляют собой важную задачу развития для подростка. Исследования показывают, что осознание своих эмоций является метакогнитивной задачей, которую дети еще не способны выполнить, что частично объясняется преждевременными функциями исполнительного контроля. Более того, возрастная группа является значимой ковариацией для большего количества симптомов аддиктивного поведения в исходном состоянии, что указывает на важность учета потенциальных эффектов возраста.

Осознание своих эмоций – это первое, что нужно для эффективного управления ими. Обучение с помощью психолога конструктивному выражению эмоций является ключевой частью терапии аддиктивного поведения.

Перспективы и дальнейшие исследования. Необходимо более тщательное рассмотрение социального контекста при исследовании эмоциональной дисрегуляции у подростков. Это важно не только потому, что социальные ситуации особенно интенсивны для подростков, но также и потому, что социальные связи могут представлять собой особенно неиспользованный ресурс для профилактики аддикций в подростковом возрасте. Будущие фундаментальные исследования могут выиграть от тщательного изучения того, как родители и друзья по-разному модулируют процессы эмоциональной регуляции по мере того, как люди переходят от детства к подростковому возрасту и взрослой жизни. В то же время трансляционные исследования могут проверить, показывают ли подростки больший прогресс в эмоциональной регуляции, если вмешательства осуществляются напрямую или через друзей или родителей. Вторым будущим направлением может быть использование продольных исследований нейровизуализации для характеристики механизмов развития, лежащих в основе развития эмоциональной дисрегуляции.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горинов, В. В. Личность, расстройство личности, дисрегуляция поведения и деятельности / В. В. Горинов, Д. Н. Корзун, Е. С. Шеховцова // Неврологический вестник. – 2019. – Т. 51, № 3. – С. 28-31. – EDN RXXVMY.
2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 239 с.
3. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления. Книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп / В.Г. Казанская. СПб., 2008. – С. 231.
4. Куинтон, Т.С., Брантон, Д.Ж. Неявные процессы, саморегуляция и вмешательства для изменения поведения // Фронт. Психол. 2017. – Т. 8. – С. 346-353.
5. Ломакин, Д.И. Функциональное состояние мозговых систем эмоционально-мотивационной регуляции и склонность к риску у подростков / Д. И. Ломакин // Физиология человека. – 2023. – Т. 49. – № 5. – С. 25-35. – DOI: 10.31857/S013116462360026X. – EDN XHJWGQ.
6. Падун, М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения / М.А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 9. – С. 24-31.
7. Регуляция поведения и когнитивной деятельности в подростковом возрасте. Мозговые механизмы / Московский психолого-социальный университет. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2023. – 615 с. DOI: 10.51944/9785977010122.
8. Шапарев, В.П. Эмоционально-волевая регуляция личности подростка / В. П. Шапарев, Э. Т. Рыспекова // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С. 380-383.
9. Beauchaine, T.P. Future Directions in Emotion Dysregulation and Youth Psychopathology // J Clin Child Adolesc Psychol. 2015. – Vol. 44. – № 5. – P.875-896. DOI:10.1080/15374416.2015.1038827

10. Brand, M., Wegmann, E., Stark, R. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors // *Neurosci Biobehav Rev.* 2019. – Vol. 104. – P. 1-10. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032
11. Cracco, E., Goossens, L., Braet, C. Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *Eur Child Adol Psych.* 2017. – Vol. 26. – № 8. – P. 909-921. DOI: 10.1007/s00787-017-0952-8.
12. Davis, R. A cognitive - behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior.* 2001. – Vol. 17. – P. 187-195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.
13. Gross, J.J. Emotion regulation: current status and future prospects // *Psychol. Inq.* 2015. – Vol. 26. – P. 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
14. Gross, J.J., Jazaieri, H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective // *Clinical Psychological Science.* 2014. – Vol. 2. – P. 387-401. DOI: 10.1177/2167702614536164
15. Herd, T., King-Casas, B., Kim-Spoon, J. Developmental Changes in Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context // *J Youth Adolesc.* 2020 – Vol. 49. – № 7. – P. 1545-1557. DOI: 10.1007/s10964-020-01193-2.
16. Iannattone, S., Mezzalana, S., Bottesi, G., Gatta, M., Miscioscia, M. Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use // *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2024 – Vol. 18. – № 1. P. 5-8. DOI: 10.1186/s13034-023-00700-0.
17. Leite, K.P., Martins, F.M.P., Trevizol, A.P., Noto, J.R.S., Brietzke, E. A critical literature review on emotional intelligence in addiction // *Trends Psychiatry Psychother.* 2019. – Vol. 41. – № 1. – P. 87-93. DOI:10.1590/2237-6089-2018-0002
18. Lin, S., Chen, X., Tan, L., Liao, Z., Li, Y., Tang, Y., Huang, Q., Shen, H. Psychometric Properties of the Metacognitions About Online Gaming Scale in the Chinese Population and Its Relationship with Internet Gaming Disorder: Cross-Sectional Study // *JMIR Serious Games.* 2024 – Vol. 12. – 45985. DOI: 10.2196/45985.
19. Lin S, Tan L, Chen X, et al. Emotion dysregulation and Internet gaming disorder in young people: Mediating effects of negative affect and metacognitions. // *J Affect Disord.* 2023. – Vol. 341. – P. 104-111. DOI: 10.1016/j.jad.2023.08.077.
20. Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., Grant, J.E. Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction // *Psychiatry Res.* 2020 – Vol. 289. – 113036. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113036
21. Rahal, D., Shirtcliff, E.A., Fuligni, A., Kogut, K., Gonzales, N., Johnson, M., Eskenazi, B., Dearthoff, J. Dampened psychobiological responses to stress and substance use in adolescence // *Dev Psychopathol.* 2023. – Vol. 35. – № 3. – P. 1497-1514. DOI: 10.1017/S0954579422000244.
22. Silvers, J.A. Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development // *Curr Opin Psychol.* 2022. – Vol. 44. – P. 258-263. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.09.023
23. Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., and Pestana, J.V. Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations // *Front. Psychol.* – 2020. – Vol. 11. – 354. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00354
24. Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., Billieux, J. Association between gambling disorder and emotion (dys)regulation: A systematic review and meta-analysis // *Clin Psychol Rev.* 2021. – Vol. 87. – 102037. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.102037
25. Zimmermann, P., Iwanski, A. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood // *Int J Beh Dev.* 2014. – Vol. 38. – № 2. – P. 182-194. DOI: 10.1177/0165025413515405.