совершать стереотипные действия (открывать и закрывать двери, определенное число раз пропускать подходящий к остановке троллейбус), целью которых является снятие эмоционального напряжения и тревоги.

К сходному параболезненному патохарактерологическому состоянию относят поведение, основанное на символизме и суеверных ритуалах. В подобных случаях поступки человека зависят от его мифологического и мистического восприятия действительности. Действия выбираются на базе символического истолкования внешних событий. Человек, например, может отказаться от необходимости совершить какой-либо поступок (жениться, сдавать экзамен и даже выйти на улицу) в связи с «неподходящим расположением небесных светил» или иными псевдонаучными трактовками действительности и суевериями.

1. Концепция развития уголовно-исполнительной системы в Российской Федерации до 2020 года. М., 2010
2. Энциклопедия юридической психологии /под общ.ред. проф. А.М. Столяренко. М.: ЮНИТИ – ДАМА, Закон и право, 2003
3. Калашникова Т.В., Калашникова М.м. Ценностные ориентации несовершеннолетних осужденных женского пола // Прикладная юридическая психология. 2012. № 3. С. 63-70
4. Калитова А.Ю. Формирование готовности будущего учителя к развитию толерантного отношения учащихся к человеку: дис. ... канд. пед. наук. – Самара, 2011. – 206 с.
5. Основы психологии исполнения наказаний: учеб. Пособие/под ред. Е.Н. казаковой. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Минюста России, 2001. – 347 с.
6. Литвишков В.М. Пенитенциарная педагогика: курс лекций / В.М. Литвишков, А.В. Митькина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 400 с.
7. Иванова Е.А. Психологические условия формирования самопонимания в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. пед. наук/Е.А. Иванова. – Астрахань, 2007. – 28 с.
8. Немов Р.С. Психология: учеб.для пед. вузов: в 3 т. / Р.С. Немов – 4-е изд. – т. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 631 с.

Литвишков В.М.

Аддиктивное поведение

*Научно-исследовательский институт ФСИН России
(Россия, Москва)*

doi:10.18411/lj-07-2018-21

idsp: 000001:lj-07-2018-21

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы аддиктивного поведения, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций

Ключевые слова: аддиктивное поведение, социабельность, девиантное поведение.

Аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного поведения, характеризующаяся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций (Ц.П. Короленко, Т.А. Донских).

Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается как «серое», «скучное», «монотонное», «апатичное». Такому человеку не

удается обнаружить в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь надолго его внимание, увлечь, обрадовать или вызвать иную существенную и выраженную эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему неинтересной в силу ее кажущейся обыденности и однообразности. Человек не приемлет того, что считается в обществе нормальным: необходимости что-то делать, заниматься какой-либо деятельностью, соблюдать принятые в семье или обществе традиции и нормы.

Можно говорить о том, что у индивида с аддиктивной нацеленностью поведения активность носит избирательный характер; она значительно снижена в обыденной жизни, наполненной требованиями и ожиданиями; в тех же областях жизни, которые пусть временно но приносят человеку удовлетворение и вырывают его из мира эмоциональной бесчувственности, он может проявлять недюжинные способности для достижения цели.

Выделяются следующие психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения: сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью различных кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; стремление говорить неправду; стремление обвинять других, зная, что они невиновны; стремление уходить от ответственности при принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость; тревожность.

В соответствии с имеющимися критериями основными особенностями индивида со склонностью к аддиктивному поведению является рассогласованность психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов. В норме, как правило, психически здоровые люди легко («автоматически») приспосабливаются к требованиям бытовой жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации. Они, в отличие от лиц с разнообразными аддикциями, стараются избегать кризисов и волнующих нетрадиционных событий.

У аддиктивной личности отмечается феномен «жажды острых ощущений» (В.А. Петровский), характеризующийся побуждением к риску, обусловленным опытом преодоления опасности.

Вместе с тем объективно и субъективно плохая переносимость трудностей повседневной жизни, постоянные упреки в неспособностях и отсутствие жизнелюбия со стороны близких и окружающих формируют у аддиктивных личностей скрытый комплекс неполноценности. Они страдают от того, что отличаются от других, не способны «жить как люди». Однако такой временно возникающий комплекс неполноценности сменяется гиперкомпенсаторной реакцией. От заниженной самооценки, создаваемой окружающими, эти индивиды переходят сразу к завышенной, минуя адекватную. Появление чувства превосходства над окружающими выполняет защитную психологическую функцию, способствуя поддержанию самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях – условиях конфронтации личности с семьей или коллективом. Чувство превосходства основывается на сравнении «серого обывательского болота», в котором якобы находятся все окружающие, и «настоящей, свободной от обязательств жизни» аддиктивного человека.

Учитывая то, что давление на таких людей со стороны социума достаточно интенсивное, аддиктивным личностям приходится подстраиваться под нормы общества, играть роль «своего среди чужих». Вследствие этого они научаются формально исполнять социальные роли, которые им навязываются (примерного сына, учтивого собеседника, добропорядочного коллеги).

Внешняя социабельность, легкость налаживания контактов сопровождаются манипулятивным поведением и поверхностностью эмоциональных связей. Такой человек страшится стойких и длительных эмоциональных контактов вследствие быстрой потери интереса к конкретному человеку или виду деятельности и опасения ответственности за какое-либо дело. Мотивом поведения «закоренелого холостяка» в случае преобладания

аддиктивных форм поведения может быть страх ответственности за возможную супругу и детей и зависимости от них.

Стремление говорить неправду, обманывать окружающих, а также обвинять других в собственных ошибках и промахах определяется структурой аддиктивной личности, пытающейся скрыть от окружающих собственный комплекс неполноценности, обусловленный неумением жить в соответствии с устоями и общепринятыми нормами.

Таким образом, основными в поведении аддиктивной личности являются стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, наполненной обязательствами и регламентациями «скучной» жизнью, склонность к поиску запредельных эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска и неспособность быть ответственным за что-либо.

1. Зауторова Э.В. К вопросу о психолого-педагогическом воздействии на осужденных, имеющих религиозные экстремистские убеждения // Вестник ВИПЭ ФСИН России: Преступление. Наказание. Исправление. - 2014. - №2 (26) - С. 52-56.
2. Истомин А.А. Система ценностных ориентаций осужденных к лишению свободы: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Рязань. 2011, 23 с.
3. Концепция развития уголовно-исполнительной системы в Российской Федерации до 2020 года. М., 2010
4. Калашникова Т.В., Калашникова М.М. Ценностные ориентации несовершеннолетних осужденных женского пола // Прикладная юридическая психология. 2012. № 3. С. 63-70
5. Калитова А.Ю. Формирование готовности будущего учителя к развитию толерантного отношения учащихся к человеку: дис. ... канд. пед. наук. – Самара, 2011. - 206 с.
6. Основы психологии исполнения наказаний: учеб. Пособие/под ред. Е.Н. казаковой. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Минюста России, 2001. – 347 с.
7. Литвишков В.М. Пенитенциарная педагогика: курс лекций / В.М. Литвишков, А.В. Митькина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 400 с.

Фомин Д.А.

Совершенствование спортивной подготовки барьеристов

*Новосибирский государственный педагогический университет
(Россия, Новосибирск)*

doi:10.18411/lj-07-2018-22

idsp: 000001:lj-07-2018-22

Аннотация

В статье рассматривается понятие метаболического процесса источника энергии для мышечной деятельности. Дана краткая характеристика анаэробного и аэробного процесса и их функции. Параметры преобразования энергии в сортирной подготовке барьеристов и повышения работоспособности спортсменов за счет изменения анаэробной работоспособности с привлечением дополнительных эргогенических средств и разработкой более эффективных методов тренировочного процесса.

Ключевые слова: Анаэробный (алактатный), (гликолитического) процесс, аэробный процесс, преобразования энергии, молочная кислота, метаболические процессы, гидролиз аденозинтрифосфат (АТФ), креатинфосфата (КрФ).

Энергозатраты барьеристами при мышечной работе в беге максимальной интенсивности незначительны, но удельный расход энергии достигает от 16,76 до 33,52 КДж/кг·с. Метаболические процессы, служащие источником энергии для мышечной деятельности, заметно различаются по своим кинетическим характеристикам и представляют собой три основных вида:

1. Анаэробного (алактатного) процесса, связанного с использованием внутримышечных резервов АТФ и КрФ;