

ПЕНИТЕНЦИАРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
И ПРАКТИКА ИСПОЛНЕНИЯ УГОЛОВНЫХ НАКАЗАНИЙ |
PENITENTIARY PSYCHOLOGY AND PENAL PRACTICE

Научная статья | Original paper

Стратегии совладания с патологией одиночества и деструкцией
переживания времени в условиях длительного одиночного
тюремного заключения (обзор зарубежного опыта)

Н.В. Хисматулина¹ ✉

¹ Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Российская Федерация
✉ khisnatalya@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Одиночное заключение систематически применяется в пенитенциарных системах мира при отсутствии научно обоснованных критериев его допустимости, несмотря на убедительные данные о необратимых разрушительных последствиях для психофизиологического здоровья человека, определяющих невозможность последующей полноценной ресоциализации и реинтеграции человека, риск рецидива, снижение уровня безопасности общества. **Цель.** Систематизация стратегий совладания заключенных с патологическим одиночеством и деструкцией временного опыта в условиях длительной изоляции для разработки профилактических и реабилитационных программ для (бывших) заключенных. **Гипотеза.** Патологическое одиночество и деструктивное переживание времени являются не индивидуальными патологиями, а системной реакцией здоровой психики на нарушение базовых антропологических условий существования; при этом психика обладает адаптивным потенциалом, реализуемым через специфические копинг-стратегии. **Методы и материалы.** Методология исследования основана на методе тематического анализа научных публикаций и феноменологического синтеза данных в изучении автобиографических свидетельств заключенных. Теоретическую основу составляют идеи экзистенциальной психологии и теории стресса и совладания. **Результаты.** Выявлены компоненты онтологической травмы одиночного заключения: 1) исторически обусловленная трансформация гуманистической реформы в формы психологического насилия; 2) универсальная патология одиночества как биопсихологическая реакция на разрушение социальной природы человека; 3) деструкция переживания времени. Систематизированы и раскрыты стратегии совладания. **Заключение/выводы.** Систематизация и тщательная разработка стратегий

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

совладания с травмирующим опытом длительного одиночного тюремного заключения видится основой для разработки профилактических и реабилитационных программ, открывает возможности для поэтапной гуманизации пенитенциарной практики, способствует в стратегическом плане усилению и стабилизации безопасности в обществе посредством снижения уровня рецидива.

Ключевые слова: одиночное заключение, патологическое одиночество, феноменология времени, психологические стратегии выживания, гуманизация пенитенциарной системы

Для цитирования: Хисматулина, Н.В. (2026). Стратегии совладания с патологией одиночества и деструкцией переживания времени в условиях длительного одиночного тюремного заключения (обзор зарубежного опыта). *Психология и право*, 16(3), 93—115. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2026160306>

Coping strategies in dealing with the pathology of loneliness and the destruction of time experience in conditions of long-term solitary confinement (review of foreign experience)

N.V. Khismatulina¹ ✉

¹ Saint Petersburg University of the MIA of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation

✉ khisnatallya@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Solitary confinement is systematically practiced in penal systems around the world despite the lack of scientifically proven criteria for its admissibility and clear evidence of its irreversible destructive effects on human psychophysiological health. As a result, it makes full resocialisation and reintegration impossible, increases the risk of recidivism, and reduces public safety. **Objective.** Systematisation of coping strategies used by convicts to deal with pathological loneliness and destructive time experience in long-term isolation, aimed at developing prevention and rehabilitation programmes for (former) prisoners. **Hypothesis.** Pathological loneliness and destructive time perception are not individual pathologies, but rather a systemic reaction of a healthy psyche to a violation of basic anthropological living conditions; at the same time, the psyche has adaptive potential that can be realised through specific coping strategies. **Methods and materials.** The research methodology is based on the method of thematic analysis of scientific publications and phenomenological synthesis of data in the study of autobiographical evidence of convicts. The theoretical framework is made up of ideas from existential psychology and the theory of stress and coping. **Results.** The components of ontological trauma caused by solitary confinement have been identified: 1) the historically conditioned transformation of humanistic reform into forms of psychological violence; 2) the universal pathology of loneliness as a biopsychological

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

reaction to the destruction of human social nature; 3) the destruction of time experience. Coping strategies have been systematised and described. **Conclusions.** The systematisation and detailed development of coping strategies to deal with the traumatic experience caused by long-term solitary confinement is seen as the basis for preventive and rehabilitation programmes, providing opportunities for the gradual humanisation of penal practices and contributing strategically to strengthening and stabilising security in society by reducing recidivism rates.

Keywords: solitary confinement, pathological loneliness, phenomenology of time, psychological survival coping strategies, humanisation of the penal system

For citation: Khismatulina, N.V. (2026). Coping strategies in dealing with the pathology of loneliness and the destruction of time experience in conditions of long-term solitary confinement (review of foreign experience). *Psychology and Law*, 16(3), 93—115. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2026160306>

Введение

Актуальность исследования одиночного заключения как феномена уголовно-исполнительной системы обусловлена его систематическим применением в пенитенциарных учреждениях по всему миру при одновременном отсутствии научно обоснованных критериев его допустимости и продолжительности. Несмотря на то, что изначально западными реформаторами XVIII—XIX веков (Howard, 1777) практика изоляции заключенных была задумана как гуманистическая альтернатива телесным наказаниям, современная наука убедительно демонстрирует ее разрушительные последствия для психофизиологического здоровья человека.

Важно подчеркнуть принципиальное различие между общим тюремным заключением и режимами полной изоляции. Если первое характеризуется ограничением свободы передвижения при сохранении социальных контактов, то одиночное содержание предполагает полную сенсорную и социальную депривацию, что качественно меняет характер и тяжесть психологических последствий. В отечественной пенитенциарной психологии проблема длительного одиночного заключения исследована недостаточно. В отличие от зарубежных исследований, российские работы преимущественно фокусируются на общих аспектах тюремной адаптации без дифференциации режимов содержания (Бочкова, 2020; Ильиных, Ганишина, Марьин, 2022; Коноплева и др., 2022; Кряжева, Москвитина, Дикопольцев, 2023; Мельникова, Бовина, Дебольский, 2025; Шарипова, 2024). Фундаментальный вклад в понимание психологических аспектов длительного тюремного заключения внесла В.С. Мухина (Мухина, 2009), разработавшая концепцию «абсолюта отчуждения» как состояния комплексного нарушения социальных связей, моральных ориентиров и способности к эмпатии у осужденных к пожизненному наказанию вследствие тяжести совершенных преступлений, перспективы пожизненного заключения и разрыва связей с внешним миром. Тем не менее, следует отметить, что исследование В.С. Мухиной при всей своей глубине представляет анализ тюремной адаптации при сохранении социальных контактов, пусть и в сильно деформированной форме. Основное внимание уделяется социальным и моральным аспектам отчуждения, а не стратегиям совладания с длительной

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

полной сенсорной и социальной депривацией, что создает пробел в понимании специфики именно изоляционных режимов. Этот пробел особенно актуален в контексте принятия Федерального закона «О пробации в Российской Федерации» (2023), предусматривающего альтернативные формы наказания и усиление роли психологической службы в пенитенциарной системе. Современные отечественные исследования (Громов, 2024; Старостин, Анискина, 2022) начинают заполнять этот пробел, однако системный анализ феномена строгой изоляции, представляющей собой не просто режим усиленного наказания, а экзистенциально опасный для психики феномен онтологической травмы, разрушающей саму структуру человеческого бытия, остается недостаточно разработанным.

Научный дискурс в западноевропейском и североамериканском академических сообществах об одиночном заключении развивался в двух основных направлениях.

Первое направление представлено обширным корпусом клинических и качественных исследований (Andersen et al., 2003; Arrigo, Bullock, 2008; Haney, 2018; Shalev, 2008; и др.), которые последовательно документировали комплекс тяжелых симптомов у заключенных в процессе длительной изоляции: тревогу, депрессию, когнитивные нарушения, перцептивные искажения вплоть до галлюцинаций, паранойи, суицидального поведения. S. Shalev (Shalev, 2008) систематизировала международные данные, подтвердив консенсус научного сообщества относительно необратимого характера многих последствий длительной изоляции, что, в свою очередь, означает невозможность полноценной ресоциализации человека после отбывания наказания. Однако на практике убедительные опасения ученых редко находят отклик в законодательных инициативах. Напротив, как отмечает W. Teays (Teays, 2019), в настоящее время отмечается тенденция отрицать само существование одиночного заключения, заменяя его на официальном уровне такими эвфемизмами, как «дисциплинарная сегрегация» (от англ. ‘disciplinary segregation’), «административная сегрегация» (от англ. ‘administrative segregation’), «отдельное жилое помещение» (от англ. ‘Segregated Housing Units, SHU’), применение которых позволяет утверждать, что такие подразделение/помещения не несут карательной функции, а значит, не оказывают разрушительного психологического влияния на заключенных.

Второе направление, возникшее в 2000-е годы, представлено количественными исследованиями (исследование I. Zinger и C. Wichmann (Zinger, Wichmann, 2001), так называемое «Колорадское исследование» (O’Keefe et al., 2010), аналитика R.D. Morgan и др. (Morgan et al., 2016)), авторы которых приходят к парадоксальным выводам об отсутствии значимого вреда и даже об улучшении психосоматического состояния заключенных в изоляции. Следует отметить, что данные исследования проводились в контексте программ по изучению модификации поведения осужденных в условиях изоляции как *временной* меры с последующим возвращением к обычному режиму содержания; такое краткосрочное изоляционное тюремное пребывание принципиально отличается от практики длительного одиночного заключения (например, в системе «супермаксимальных» тюрем (от англ. ‘Maximum Security Prison; Supermax’)), где режим изоляции применяется в качестве постоянной меры наказания. Как следствие, полученные данные в результате проведенных исследований и выявленные закономерности не могут быть экстраполированы в отношении осужденных на длительное одиночное заключение. Более того, критический анализ указанных выше работ, проведенный С. Ханей, социальным психологом, профессором Калифорнийского

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

университета (Santa Cruz), с 1970-х годов изучающим индивидуальные формы адаптации осужденных и выбираемые ими стратегии совладания с психологическим воздействием разных режимов заключения, в том числе, длительной изоляции, выявил фундаментальные методологические недостатки: некорректный отбор выборки, использование исключительно самоотчетных опросников (например, сокращенный симптоматический опросник Brief Symptom Index, BSI, разработанный L. Derogatis и N. Melisaratos) без клинической верификации, игнорирование контекстуальных факторов (длительность предшествующей изоляции, условия содержания и т. п.) и систематическое исключение из анализа качественных методик (Haney, 2018). Подобный редукционистский подход, по мнению С. Ханеу, сводит сложный феномен психологических страданий к баллам по шкалам, создает иллюзию научной объективности, но де-факто искажает реальные данные.

Прорывным шагом в преодолении методологических ограничений стало исследование К. Рейтера и соавторов (Reiter et al., 2020), применивших мультидисциплинарный подход с триангуляцией методов: сочетание глубинных интервью, шкалы краткой психиатрической оценочной шкалы BPRS, разработанной J.E. Overall и D.R. Gorham (от англ. “Brief Psychiatric Rating Scale”) для количественной и структурной оценки психопродуктивной клинической симптоматики (тревожности, эмоциональной отстраненности, понятийной дезорганизации, чувства вины, враждебности, подозрительности и т. д.), а также анализа медицинских карт и административных данных, что позволило выявить не только общепризнанные симптомы (тревога, депрессия и т. д.), но и специфические, контекстуально обусловленные нарушения, стандартно не фиксируемые психометрическими инструментами: потерю идентичности (25% респондентов из 106 заключенных), сенсорную гиперчувствительность (16%) и глубокое чувство «обесчеловечивания» (73%). Критически важным стало обнаружение устойчивого хронического характера симптомов даже после выхода из изоляции, что указывает на их потенциально необратимую природу.

Несмотря на значительный прогресс в понимании патогенных последствий одиночного заключения, остается существенный пробел в понимании субъективного опыта заключенного в его адаптации к условиям экстремальной изоляции. Большинство работ фокусируются на симптоматике в поисках оснований для запрещения применения одиночного заключения (Lovell, 2008; Rhodes, 2005; Smith, 2006), оставляя без внимания необходимые «здесь и сейчас» стратегии совладания (копинг-стратегии), позволяющие заключенным справляться с травмирующим психику опытом. Ключевыми исследованиями в этой области стали работы С. Кохена и Л. Тейлора (Cohen, Taylor, 1972), Т.А. Куперс (Kupers, 2008), И. О’Доннелл (O’Donnell, 2014). Настоящее исследование направлено на теоретическое осмысление и систематизацию «стратегий выживания» в длительном одиночном тюремном заключении на основе разработанных специалистами адаптационных механизмов, а также реальных практик самих заключенных, реконструированных посредством анализа их дневников, мемуаров, воспоминаний, интервью.

Гипотеза исследования состоит в том, что патологическое одиночество и деструктивное переживание времени в условиях длительного одиночного тюремного заключения являются не индивидуальными патологиями, а системной реакцией здоровой психики на нарушение базовых условий человеческого существования; при этом психика человека обладает адаптивным потенциалом, реализуемым через специфические стратегии совладания, которые

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

способны нивелировать экзистенциальный кризис в условиях экстремальной изоляции. Целью исследования видится систематизация адаптивных стратегий выживания заключенных в условиях одиночного заключения, рассмотренного через призму патологического одиночества и деструктивного переживания времени, понимание которых может способствовать разработке профилактических и реабилитационных программ для (бывших) заключенных.

Материалы и методы

Настоящее исследование представляет собой критический теоретико-обзорный анализ феномена одиночного заключения с применением методов: 1) тематического анализа, по V. Braun и V. Clarke (Braun, Clarke, 2012), в процедуре реализации последовательных этапов иммерсии (многократного погружения в тексты источников с ведением аналитического дневника), генерации начальных кодов (идентификации значимых смысловых единиц, связанных с переживанием одиночества, времени и социальной изоляции), поиска тем (группировки начальных кодов в предварительные тематические кластеры), обзора выявленных тем (попытки концептуализации рассматриваемых исследователями проблем в категориях психологической науки), составлении итогового отчета (систематизации и критического осмысления полученных результатов) и 2) феноменологического синтеза данных, по J.H. van den Berg (Giorgi, 2015), в изложении концепций патологического одиночества, деструктивного переживания времени, длительного одиночного тюремного заключения как формы психологического насилия на основе онтологически первичного субъективного человеческого опыта (автобиографических свидетельств бывших заключенных), представленных еще до научных истолкований («взгляд изнутри»). Экзистенциальная психология (Frankl, 2008) способствует анализу кризиса смысложизненных ориентаций в условиях экстремальной депривации. Теория стресса и совладания, разработанная R.S. Lazarus и S. Folkman (1984), служит основой для систематизации адаптивных стратегий заключенных как способов трансформации травматического опыта. Выбор данных методологических и теоретических оснований обусловлен необходимостью выхода за рамки редукционистских исследований, доминирующих в англоязычной литературе, и перехода к целостному пониманию субъективного опыта изоляции как онтологической травмы.

Результаты

Результаты исследования структурированы в соответствии с концептуальной моделью двойной онтологической травмы. Анализ позволяет выделить три взаимообусловленных измерения разрушительного воздействия одиночного заключения: во-первых, исторический контекст, раскрывающий трансформацию изначально гуманистической реформы в систему психологического насилия; во-вторых, феномен патологического одиночества как универсальной биопсихологической реакции на нарушение горизонтальной оси бытия (связи с Другими); в-третьих, деструкцию временного опыта как разрушение вертикальной оси существования (связи с прошлым и будущим). Такая структура отражает логику перехода от внешних институциональных механизмов воздействия к внутренним субъективным

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

переживаниям заключенного, что создает основу для последующего анализа адаптивных стратегий совладания как форм сопротивления переживаемому деструктивному опыту.

1. Одинокое заключение как форма психологического насилия

Европейские и американские тюрьмы конца XVIII — начала XIX века были местами крайнего хаоса, грязи и насилия, где в антисанитарных условиях царили «шум, ссоры, распущенность, сумятица» (Gray, 1847, p. 16). Главной целью таких учреждений было не исправление, а временное содержание до суда, казни или отправки в колонии. Осознание крайней необходимости прекратить распространение не только физической, но и моральной деградации способствовало разработке тюрем с одиноким содержанием заключенных — совершенно нового проекта пенитенциарной системы на основе совмещения эффективного опыта Италии применения карантина (изоляции заключенных для прекращения распространения физических болезней) и духовных монашеских практик (на примере пустынных отцов раннего христианства), вдохновляющих на самоанализ и духовное очищение в отречении от мирской суеты и мирских удовольствий. Эта модель, в которой монах, отрезанный от мира, в тишине и одиночестве вступал в диалог с божественным, стала прообразом будущей пенитенциарной системы: в XIX веке монашеские практики были секуляризированы и перенесены в совершенно иной контекст — мир преступника, который, как представлялось (Howard, 1777), был не столько порочным, сколько невежественным и нуждающимся в нравственном просвещении. Реформаторы, в частности квакеры в США и последователи J. Howard в Европе, стремились заменить публичные казни и телесные наказания «гуманным» наказанием, которое бы не калечило тело, но исцеляло душу. В их представлении исправительные учреждения должны были стать «фабрикой добродетели», а одинокое заключение — инструментом для внутреннего покаяния и морального возрождения, аналогичным монашеской келье: тюрьма, согласно «Журналу тюремной дисциплины и благотворительности» (от англ. ‘Journal of Prison Discipline and Philanthropy’) от 1856 года, должна была перестать быть «питомником неизлечимых» и вместо этого стать «моральным госпиталем» (O’Donnell, 2014, p. 4).

Реформаторская идея нашла свое архитектурное воплощение в американских (корпус тюрьмы Auburn в Нью-Йорке, Восточная государственная пенитенциария (от англ. ‘Eastern State Penitentiary’) в Филадельфии, штат Пенсильвания) и более радикальных английских (тюрьма Pentonville) моделях. Тем не менее, Чарльз Диккенс, посетив американский пенитенциарий в 1842 году, был потрясен, увидев не воплощение реформ гуманизма, а место ужаса, описав атмосферу многолетнего одиночного заключения как «тайное наказание» (от англ. ‘secret punishment’) — «...медленное и ежедневное вмешательство в тайны мозга, которое несравненно хуже любого телесного пытанья... потому что его ужасные признаки не так очевидны для глаза и осязания, как шрамы на плоти» (Dickens, 2000, p. 239). Одновременно газета The Times от 29 ноября 1843 года назвала английскую тюрьму Pentonville «каменным склепом» (O’Donnell, 2014, p. 23): уже в первые годы стало очевидно, что система, где заключенный, по сути, становился «погребенным заживо» из-за абсолютного уединения и молчания, вызывает массовые психические расстройства и огромное количество буйных помешательств (38 человек из 544 осужденных в 1842—1843 годах (O’Donnell, 2014, p. 114)). Эта статистика вызвала общественный резонанс, и лондонская газета The Times в 1843 году

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

назвала систему «машиной создания сумасшедших/маньяков» (от англ. ‘maniac-making system’).

Несмотря на эту раннюю и пророческую критику, а также постепенное исчезновение терапевтического оптимизма от надежды на самостоятельное духовное перерождение заключенных «в пользу» пессимизма относительно улучшения их поведения без применения репрессивных мер, идея одиночного заключения не исчезла, а лишь трансформировалась: в XX и XXI веках она переродилась в систему «супермаксимальных» тюрем (от англ. ‘Maximum Security Prison; Supermax’), таких как действующие сегодня ADX Florence в Колорадо, Pelican Bay в Колорадо, Tamms в Иллинойсе (закрыта в 2014 году), предназначенные для содержания самых опасных, неуправляемых или проблемных заключенных. Эти учреждения представляют собой высшую степень технологического контроля XXI века: полную физическую и психологическую изоляцию, минимизацию социальных контактов, круглосуточное видеонаблюдение и полную зависимость от системы. Цель такой системы — не реабилитация, а абсолютная нейтрализация заключенного как угрозы. Н. Toch описывает подобные современные изоляторы как «...амбулаторию дифференцированного стресса, в которой наименее терпимые нагрузки применяются в самый уязвимый момент», постепенно превращая заключенных «...в нечто менее, чем человеческое» (Toch, 2001). Как показывают исследования С. Ханеу, длительное содержание в таких условиях вызывает тяжелые формы психических расстройств: глубокую депрессию, панические атаки, галлюцинации, паранойю и экстремальные формы самоповреждения, включая случаи, когда заключенные зашивают себе рот и откусывают пальцы¹ (Haney, 2012). Все эти проявления, по заключению I. O'Donnell, — следствие *патологического одиночества* и *болезненного переживания времени*.

2. Патология одиночества в контексте экстремальной изоляции

Термин «патологическое одиночество» (O'Donnell, 2014), заимствованный из медицинского тезауруса, точно отражает суть явления: это не просто дефицит общения, а глубокая физиологическая и психологическая патология. Нейронаучные исследования демонстрируют, что социальная депривация, являющаяся ядром одиночного содержания, может физически менять структуру мозга: J. Cascioppo и W. Patrick отмечают, что хроническое одиночество активизирует зоны мозга, связанные с угрозой (например, амигдалу), подавляя одновременно зоны, отвечающие за социальное познание, эмоциональные процессы (медиальную префронтальную кору) (Cascioppo, Patrick, 2008); K. James и E. Vanko приходят к выводу, что длительное одиночное заключение приводит к сокращению гиппокампа, отвечающего за память и контроль над стрессом, также подтверждая одновременную гиперактивацию миндалевидного тела (амигдалы), центра страха и тревоги. Как результат, заключенные в изоляции страдают от бессонницы, головных болей, ухудшения зрения, тахикардии, повышенного артериального давления, риска инфарктов и инсультов. Физиологические последствия определяют неврологическую симптоматику: человек становится более подозрительным, замкнутым, раздражительным и агрессивным, что лишь усугубляет его изоляцию (James, Vanko, 2021). Феноменологический анализ, представленный

¹ Haney, C. (2012, June 19). *Testimony*. US Senate Committee on the Judiciary, Subcommittee on the Constitution, Civil Rights, and Human Rights, Hearing on Solitary Confinement. URL: <https://www.judiciary.senate.gov/imo/media/doc/12-6-19HaneyTestimony.pdf> (viewed: 22.01.2026).

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

в работах I. O'Donnell, S. Cohen и L. Taylor (Cohen, Taylor, 1972; O'Donnell, 2014), выявляет, что разрушительное воздействие изоляции в условиях патологического одиночества не является случайным, а обусловлено нарушением базовых потребностей человеческой психики. Это воздействие возможно описать посредством взаимосвязанных, хотя и принадлежащих разным историческим и культурным контекстам, явлений: «акедии», «болезни колючей проволоки», «синдрома зимовщика» и «опыта капсульных обитателей/жителей».

1. «Акедия» (от лат. 'acedia' — «уныние»), описанная еще в IV—V веках Иоанном Кассианом и Евагрием Понтийским, передает состояние монаха, переживающего мрачную меланхолию и равнодушие к молитве. Р. Барт (R. Barthes) вскрыл экзистенциальную природу этого явления: «Акедия — <...> это не потеря веры, это потеря инвестиции (невозможность вкладываться). Состояние депрессии: душевная смута, усталость, грусть, тоска, упадок духа. Жизнь кажется однообразной, бесцельной, мучительной и бесполезной...» (Барт, 2016, р. 70—71). I. O'Donnell определяет это состояние в качестве прямого аналога патологическому одиночеству заключенного. Ключевое различие заключается в мотивации: монах добровольно выбирает уединение как путь к Богу, подкрепленный надеждой и смыслом, в то время как для заключенного изоляция — это навязанное извне наказание, его одиночество лишено какого-либо смысла и цели. Апатия и уныние, которые для монаха были искушением, для заключенного превращаются в медленную пытку, изматывающую душу» (O'Donnell, 2014, р. 86—87).

2. «Болезнь колючей проволоки» (от англ. 'barbed wire disease') — термин, введенный в обращение в конце XIX — начале XX века для описания состояния интернированных гражданских лиц во время Англо-бурской войны и Первой мировой войны. Симптомы этой болезни в описании швейцарского психиатра A.L. Vischer в точности совпадают с последствиями одиночного заключения: утомление, раздражительность, эмоциональная нестабильность, трудности с концентрацией внимания, беспокойство, повышенная чувствительность восприятия, нарушения сна и аппетита (Vischer, 1919). Важно, что эта патология возникала не от голода или насилия, а от самой структуры лагеря — от ощущения полной зависимости и отсутствия контроля над своей жизнью. Люди, которые до интернирования были активными и целеустремленными, превращались в апатичных, раздражительных и депрессивных «тюремных зомби» (O'Donnell, 2014). Этот исторический прецедент иллюстрирует, что даже при наличии социальных контактов и удовлетворенных физических нужд, само ощущение бесправия и отсутствие перспективы могут привести к тяжелым психическим расстройствам. Соответственно, в условиях полной изоляции данный эффект многократно усиливается.

3. «Синдром зимовщика» (от англ. 'winter-over syndrome') (Strange, Klein, 1973, р. 410—411), характерный для персонала, зимующего на антарктических и арктических станциях, подтверждает универсальность описанного выше феномена. Симптомы этого синдрома включают в себя глубокую депрессию, нарушение сна, рассеянность, когнитивные нарушения («антарктическое торможение» — от англ. 'Antarctic slowing down' / «эффект спячки» — от англ. 'hibernating effect' / «летаргический эффект» — от англ. 'lethargic effect') (Taylor, 1989, р. 289), повышенную склонность к конфликтам. W.H. Sledge, один из исследователей, описывал, как его коллеги «буквально сходили с ума» от бесконечной ночи и однообразия

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

(Sledge, Boydston, Rabe, 1980). Этот пример критически важен, поскольку он подтверждает, что патологическое одиночество — не следствие слабости характера или преступного прошлого (в экспедиции отбирают увлеченных, высокомотивированных, психологически устойчивых специалистов), а естественная реакция здоровой психики на экстремальные условия (разрушительное воздействие изоляции и монотонности).

4. «Опыт капсульных обитателей/жителей» (от англ. ‘capsule inhabitants’ experience’) затрагивает профессиональную деятельность подводников, участников экспериментов по имитации космических полетов. Исследования NASA² (2025) выявляют, что даже у этих элитных, прошедших многоступенчатый отбор профессионалов длительное пребывание в «капсуле» вызывает серьезные психологические трудности. Одним из ключевых факторов является «сенсорное обеднение» (от англ. ‘sensory deprivation’) — отсутствие естественного света, свежего воздуха, разнообразных звуков и запахов приводит к дезориентации и галлюцинациям. В таких условиях воображение одновременно становится спасением (мыслительные путешествия за пределы ограниченного реальностью пространства) и угрозой (стирание границы между реальностью и фантазией, ведущее к паранойе и иным формам психоза). Этот опыт напрямую сопоставим с опытом заключенного, чья камера является примитивной, но не теряющей все перечисленные воздействия «капсулой».

Таким образом, независимо от контекста — тюрьма, лагерь, полярная станция или космический корабль — физиологические последствия экстремальной изоляции универсальны. O'Donnell подчеркивает, что длительное одиночество — это глубокая биопсихологическая патология (нейробиологические исследования подтверждают, что хроническое одиночество ведет к повышению уровня кортизола, подавлению иммунной системы, повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний и ускорению старения (Xia, Li, 2018)). Ссылаясь на J. Cacioppo и W. Patrick, O'Donnell называет его социальной болью, «наносющей удар по самому сердцу личности» (O'Donnell, 2014, p. 65) и сравнимой по силе с болью физической, которая, согласно Beaumont и Tocqueville, может не просто безжалостно покалечить, но буквально убить человека (Beaumont, Tocqueville, 1833, p. 5). При этом, если монахи, одинокие полярники, космонавты добровольно выбирают экстремальные условия ради достижения духовных или профессиональных целей и сохраняют при этом ресурсные точки опоры в виде идентичности с обществом, служения ему, реализации чувства долга и ответственности, то заключенный в одиночной камере лишен не только социальных контактов, но и в «абсолюте отчуждения» (Мухина, 2009) какого-либо смысла своего существования, будучи полностью отстраненным от общества, по крайней мере, до момента осознания вины, раскаяния и принятия ответственности за свои поступки. Подобная изоляция, навязанная извне как наказание, а не выбранная самостоятельно как путь к цели, обуславливает принципиальные различия в мотивации и контексте и определяет качественно иные, еще более разрушительные для психики последствия одиночного заключения.

² *Risk of Adverse Cognitive or Behavioral Changes and Psychiatric Disorders Leading to In-Mission Health and Performance and Long-Term Health Effects: Evidence Report*. (2025). National Aeronautics and Space Administration. URL: <https://humanresearchroadmap.nasa.gov/Evidence/other/HRP-ER-BMED-HFBP-20250210.pdf> (viewed: 07.02.2026).

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

3. Деструктивное переживание времени как компонент пенитенциарного опыта

Помимо одиночества, центральным компонентом тюремного опыта является специфическое переживание времени (Cohen, Taylor, 1972; O'Donnell, 2014). Если одиночество разрушает горизонтальную ось бытия (связь с другими), то время разрушает его вертикальную ось (связь с прошлым и будущим). В условиях одиночного заключения, по замечанию O'Donnell, само восприятие времени претерпевает фундаментальную трансформацию: время перестает быть линейной, направленной величиной, ведущей к целям и будущим событиям, а становится осязаемой, тяжелой, неподвижной, удушающей субстанцией. Один из заключенных, в изложении S. Russo, описывал: «Я проснулся и обнаружил, что моя камера наполнена временем. Оно, казалось, обладало телом и весом... Оно было похоже на чудовище, сжимающее мое горло» (Russo, 1943). Этот феномен, который O'Donnell называет «тяжестью времени», коренится в утрате суверенитета над временем: заключенный не может его структурировать (зачастую в изоляторах невозможно определить время суток), планировать, контролировать. Для свободного человека время — это ресурс, который можно тратить по своему усмотрению, инвестировать или экономить. Для заключенного — это долг, который он обязан отработать, и эта «задолженность обществу» оплачивается в единицах, которые «...нельзя ускорить, сжать, обменять или продать; у них нет замены» (O'Donnell, 2014, p. 189). Это ощущение безмерной длительности срока заключения порождает неконтролируемый невротический страх времени (Russo, 1943) — «хронофобию» (от англ. 'chronophobia') или «тюремный невроз» (Hill, 2002). Яркий пример — заключенный A. Berkman, отбывавший 22-летний срок: в приступе тревоги A. Berkman начал подсчитывать свой срок в секундах, получив цифру, приближающуюся к 700 миллионам секунд. «Пораженный этими цифрами, я меряю камеру шагами... Это безнадежно! Безумие ожидать, что можно пережить такой срок», — писал он в своем дневнике (Berkman, 1912, p. 230). V. Serge (настоящее имя — В.Л. Кибальчич), проведенный несколько лет в тюрьмах и ссылках, в мемуарах аналогично описывает непереносимость переживания времени: «Нереальность времени ощутима. Каждая секунда тянется медленно. Какая безмерная пропасть отделяет один час от другого. Когда вы говорите себе заранее, что так пройдет шесть месяцев — или шесть лет, — вы чувствуете ужас перед лицом бездны» (Serge, 1970, p. 56).

Парадоксальной особенностью переживания тюремного времени является его двойственная природа. В настоящем оно тянется мучительно тяжело и медленно, однако в ретроспективе эта же временная масса сжимается до неузнаваемости. D. Echols, 18 лет проведенный в камере смертников, пишет: «Дни казались бесконечными... В отличие от этого, недели, месяцы и позже даже годы, казалось, накапливались с головокружительной скоростью» (Echols, 2013, p. 89). Этот эффект I. O'Donnell объясняет эрозией эпизодической памяти: нейроны кодируют в воспоминания не равномерный поток времени, а значимые события. В условиях тюремной монотонности память не фиксирует какие-либо новые, отличимые друг от друга, яркие воспоминания, не создает «точки привязки», и время в ретроспективе сжимает все эти однородные периоды в один, краткий. В результате заключенный мучительно страдает от медлительного хода каждой секунды, но одновременно с ужасом осознает, что его жизнь «ускользает сквозь пальцы» (O'Donnell, 2014, p. 217—221).

Результаты наблюдений и научных исследований в отношении эффективности применения изоляторов в пенитенциарной системе, а также «взгляд изнутри» в воспоминаниях самих

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

заклученных отражают назревшую необходимость переосмысления одиночного заключения не как технической меры безопасности, а как формы онтологической пытки, направленной на разрушение фундаментальных параметров человеческого существования: социальной природы, автономии, свободы выбора, понимания смысла и внутреннего принятия происходящего. Научное сообщество все чаще сходится во мнении, что последствия изоляции являются предсказуемыми и неизбежными, а не индивидуальными патологиями, что определяет возможность пересмотра этой практики пенитенциарной системы. Для нашего исследования ценным видится другое направление дискуссий, сфокусированное на адаптивной способности психики человека к «укрощению» времени и переосмыслению длительной изоляции.

Обсуждение результатов. «Стратегии выживания» в карательной модели длительного одиночного заключения

В зарубежной научной литературе обширно представлены исследования, посвященные патогенному воздействию длительной тюремной изоляции на психику заключенного, приводящей к разрушительным последствиям — от когнитивных нарушений и аффективной дезорганизации до суицидального поведения и хронической деперсонализации. Однако системные эмпирические и теоретические работы, посвященные адаптивным копинг-стратегиям, позволяющим заключенным не только выживать в условиях длительной изоляции, но и сохранять целостность Я и даже находить в этом опыте ресурсы для личностного роста, почти полностью отсутствуют. Представленные на зарубежных научных платформах исследования носят преимущественно фрагментарный или описательный характер, без системной концептуализации и практической транслируемости. Так, например, в представлении S. Cohen и L. Taylor ключевым в адаптации заключенных является научиться жить настоящим (будущее — источник непереносимой тревоги), чему способствует «перекалибровка» восприятия даже самых мельчайших деталей окружающего мира, придание ценности которым может насытить «красками» и структурировать день (комментарий заключенного: «Вы отбываете свое время мелкими, ежедневными рывками, живя от одного микроскопического удовольствия до следующего — от блинов до вспышки голубого неба... Попробуйте жить иначе, и вы будете биться головой о стены и кричать, пока ваши легкие не лопнут») (Cohen, Taylor, 1972, p. 179). Т.А. Kupers предлагает не сами стратегии, а описательный формат направлений активной адаптации и борьбы за психическую целостность: приоритет интеллектуальной, творческой деятельности, духовных и религиозных практик, физической активности и заботы о теле, обращение к внутреннему миру и создание воображаемых сюжетов, проигрывание которых в сознании создает условия для отдыха от реальности тюремного заключения (Kupers, 2008). Конкретные техники по реализации указанных направлений автором не приводятся.

Для настоящего исследования особую значимость приобретает концепция стратегий выживания I. O'Donnell, в оригинале — 'Seven Rs of survival' (O'Donnell, 2014, p. 226). Систематизация и теоретическое осмысление этих практик и их подкрепление посредством реконструкции нарративов самих заключенных на основе их живых свидетельств (дневников, мемуаров, интервью) видится важным вкладом в пенитенциарную психологию, а также может стать методологической основой для разработки профилактических и реабилитационных

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

программ, направленных на сохранение личностной структуры заключенного и обеспечение его успешной социальной реинтеграции после освобождения. К анализируемым копинг-стратегиям, которые редко применяются изолированно, а чаще всего сочетаются и дополняют друг друга, формируя уникальный для каждого заключенного набор адаптивных механизмов, отнесены следующие.

1. Rescheduling (перепланирование). Перепланирование — сознательное и волевое усилие по трансформации монотонной и регламентированной тюремной рутины в собственный временной порядок. Перепланирование представляет собой одну из самых фундаментальных стратегий. Заключенные разбивают время на управляемые и подконтрольные только им отрезки, наполненные конкретными задачами — от самых простых, таких как просто решить читать одну главу книги каждое утро или отмечать прошедшие дни в календаре (визуализация сокращения срока заключения) или царапинами на бетонной стене (Echols, 2013), до достаточно сложных, например выполнение многоэтапной программы самообразования, самостоятельно составленной на годы вперед. Цель этого процесса — противостоять «временной аморфности» (от англ. ‘temporal amorphousness’), характерной для тюремной жизни. Когда все дни сливаются в однообразную массу, теряется ощущение прогресса и цели. Перепланирование возвращает чувство субъектности и управления своей жизнью. Создание таких якорей времени (от англ. ‘time anchors’ (O’Donnell, 2014, p. 197)) — будь то еженедельное письмо, ежедневная медитация или занятие спортом — помогает не только структурировать настоящее, но и проецировать себя в будущее, что является ключевым фактором сохранения смысла жизни.

2. Removal (устранение / отвлечение). Если перепланирование связано с активным формированием временного ландшафта, то устранение — это стратегия удаления от него или иных источников стресса, боли и патологического одиночества, присущих тюремной среде. На психологическом уровне такое самоустранение принимает форму «ментального побега» посредством психологического отключения, медиации, созерцания или погружения в воображаемый мир, фантазии или внутренний диалог. Этот механизм психологической защиты позволяет вынести невыносимое настоящее, сделав его менее реальным: А. Grey по опыту своего одиночного заключения описывал эмоциональное «освобождение» от бремени времени при пристальном наблюдении за «выходками» муравьев (Grey, 1988, p. 115—117); подобные чувства описывал и D Sheehy столетием ранее: «Заключенные — странные существа. Они будут рады общению с мышью или пауком, научатся у них терпению и мужеству. Они могут превратить кустарник или цветок, птицу или крысу в предмет своего пристального интереса. Радость для незанятого ума — это всё, что связано с жизнью...» (Sheehy, 1888, p. 48—49). Однако следует учитывать тонкую грань между здоровым отвлечением и опасной формой дезориентации: постоянная подмена будничной реальности яркой фантазией может иметь разрушительные психологические последствия — так называемый «тюремный паралич», иными словами, потерю способности к критическому мышлению и связи с реальностью. O’Donnell призывает помнить, что стратегия устранения решает лишь симптом проблемы (помогает совладать с тяжестью времени, «анестезирует» заключенного от его воздействия), но не ее коренную причину — экзистенциальный кризис, вызванный лишением свободы и изоляцией (O’Donnell, 2014, p. 232—235).

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

3. Reduction (сокращение). Эта стратегия направлена на уменьшение веса и давления времени. Достигается она, как правило, двумя способами: 1) путем дробления долгого срока на более мелкие отрезки — вместо того, чтобы думать о десятилетиях, заключенный фокусируется на одном дне, на часе или даже минуте. Т.Д. Flanagan в своих исследованиях пожизненно осужденных заключенных обнаружил, что многие из них во избежание мыслей о предстоящем безысходном будущем сосредоточивались на конкретной задаче текущего дня («жили одним днем»), что позволяло им избежать подавляющего чувства безнадежности при взгляде на весь срок целиком (Flanagan, 1980); 2) путем «выключения из реальности» во время сна. Как выразился О. Shachak (израильский пилот, попавший в долгосрочный плен (сродни одиночному заключению) в период Войны Судного дня 1973 года) в изложении I. O'Donnell: «То, что не осознается как течение времени во время сна, становится «выигрышем», а не потерей времени» (O'Donnell, 2014, p. 236). А. Speer придерживался подобного подхода во время своего длительного заключения, отмечая в своем дневнике 24 марта 1947 года: «Теперь я сплю по двенадцать часов в сутки. Если мне удастся сохранить такой режим, я сокращу свой срок заключения на целых пять лет — по сравнению с моим обычным временем сна в шесть часов» (Speer, 1976, p. 49). Таким образом, в условиях крайнего дефицита контроля над внешним миром заключенные учатся в управлении временем контролировать единственный доступный им объект — самих себя. I. O'Donnell отмечает при этом, что длительное применение такой стратегии может привести к апатии, деперсонализации, утрате мотивации к изменениям (O'Donnell, 2014, p. 238).

4. Reorientation (переориентация). В отличие от предыдущих пассивных стратегий Переориентация представляет собой активный процесс перенастройки своего мировоззрения и системы ценностей. Заключенные начинают искать смысл в своем заключении, переосмысливая прошлое. V.E. Frankl, переживший Холокост, утверждал, что даже в самых ужасных обстоятельствах человек может найти смысл: «Тот, у кого есть “зачем”, чтобы жить, может вынести почти любое “как”» (Frankl, 2008, p. 9). Эта идея «трагического оптимизма» (от англ. ‘tragic optimism’) — способность сохранять надежду и веру, превратив страдания в шанс стать лучше (Frankl, 2008, p. 105) — имеет глубокий отклик у заключенных. Они переориентируют свое внимание с внешних ограничений на внутреннюю свободу — свободу в выборе собственного отношения к обстоятельствам, свободу в наполнении смыслом своего существования. Иными словами, при сохранения объективных условий одиночного содержания радикально меняется субъективный опыт заключенного. Переориентация помогает не просто пережить заключение, но и использовать его как возможность для глубокой внутренней трансформации и личностного роста, что является одним из ключевых факторов, снижающих риск рецидива.

5. Resistance (сопротивление). Сопротивление — активная форма борьбы с системой, которая, в свою очередь, стремится сломить дух и волю заключенного. Подобная борьба, по С. Bronson, проведенному 36 лет в тюрьме, 32 года из которых — в одиночном заключении, принимает множество форм: от открытого неповиновения, протестов, нарушения порядка (общения с другими заключенными постукиванием по стенам), пения во время объявленного обязательного молчания, даже акта смазывания стен своей камеры зубной пастой (Burt, 1852, p. 271—272) и т. п.) до более тонких, внутренних актов повседневного «саботажа», как физических (использования собственного тела как поля битвы, например, в самоповреждении

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

или голодовке), так и духовных (через утверждение своей силы воли и силы духа через самосовершенствование и самодисциплину, где каждое выполненное занятие или физическое упражнение, каждая прочитанная книга рассматриваются как акт победы над системой). I. O'Donnell рассматривает сопротивление как жизнеутверждающую, но ресурсно-затратную стратегию выживания. Тем не менее ее выбор (даже в форме непокорности) позволяет подчеркнуть человеческое достоинство в декларативном заявлении: «Я все еще здесь. Я все еще человек» (O'Donnell, 2014, p. 241).

6. Raptness (погружение). Погружение — это состояние полного поглощения какой-либо деятельностью, при котором время перестает существовать. Это состояние «потока» (от англ. 'flow'), когда человек настолько сосредоточен на задаче, что теряет ощущение себя и окружающего мира. Речь идет о состоянии сосредоточенного поглощения деятельностью, такой как творческое письмо (написание стихотворения или ведение дневника), обучение, ремесленный труд и т. п., которая, будучи значимой для самого человека, может стать ключевой частью его идентичности. Погружение отличается от устранения ('Removal') тем, что оно более специализированно, целенаправленно и индивидуализировано. Если стратегия устранения включает в себя аспекты разрядки и снятия стресса через занятость (какого бы то ни было физического труда, каких бы то ни было размышлений или простого созерцания чего бы то ни было), то погружение всегда приводит к продукту, который может укрепить самоуважение (продукт приравнивается к достижению) и наполнить времяпровождение смыслом.

7. Reinterpretation (переосмысление). Переосмысление — наиболее глубокая из семи стратегий, при которой изоляция перестает быть бессмысленным страданием и превращается в испытание, путь или жертву ради идеи. Она включает в себя радикальное изменение понимания себя и ценности своего заключения. Эта стратегия часто имеет религиозный или духовный оттенок: заключенный может начать видеть свое заключение как испытание, посланное Богом, или как путь к просветлению. Переосмысление может принимать также и светскую форму, когда заключение рассматривается как уникальная возможность для самоанализа и интеллектуального роста, недоступная в хаосе внешнего мира. Это взгляд на тюрьму не как на место лишения, а как на «моральный госпиталь» или даже монастырь, где можно работать над своим внутренним Я. Эта стратегия требует огромной внутренней силы, но она предлагает самый прочный путь к выживанию и даже к личностному росту в условиях экстремальной изоляции.

Стратегии совладания с разрушительными когнитивными искажениями, вызванными долговременной изоляцией, редко применяются изолированно, чаще комбинируясь в индивидуальные адаптивные комплексы, направленные на сохранение целостности Я, восстановление субъектности, структурирование временного опыта и сохранение психического здоровья. Особое значение приобретают переориентация и переосмысление как активные формы совладания, которые позволяют трансформировать экзистенциальный кризис заключения в возможность внутреннего роста, духовного поиска или морального очищения. Пассивные стратегии, хотя и снижают остроту страданий, несут риски дезориентации, апатии, утраты связи с реальностью, что подчеркивает необходимость баланса между психологической защитой и активной рефлексивной работой.

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

Ограничения исследования

Анализ зарубежных исследований позволяет выделить ряд принципиальных различий с отечественной научной традицией в изучении проблематики одиночного заключения. В российской пенитенциарной психологии традиционно доминирует криминологический подход, фокусирующийся на личности преступника и факторах криминального поведения. Редкие работы посвящены механизмам социально-психологической адаптации заключенных к местам лишения свободы в целом (Бочкова, 2020; Коноплева и др., 2022; Мельникова, Бовина, Дебольский, 2024; Шарипова, 2024) и психологическим рискам осужденных (Ильиных, Ганишина, Марьин, 2022; Кряжева, Москвитина, Дикопольцев, 2023), в то время как зарубежные исследования преимущественно сосредоточены на психологических последствиях тотальной изоляции как таковой, рассматривая длительное одиночное заключение как форму психологической пытки, требующей полного запрета или строгого ограничения. Российское научное сообщество традиционно более сдержанно в оценках, подчеркивая необходимость баланса между обеспечением безопасности в учреждениях и правами заключенных. Такой подход объясняется как историческими особенностями развития пенитенциарной системы, так и современными вызовами, связанными с высокой плотностью заключения и ограниченными ресурсами. В связи с этим настоящее исследование имеет ряд методологических и контекстуальных ограничений, требующих критического осмысления самой возможности прямой трансляции выводов в правовой и институциональный контекст Российской Федерации.

В России действует иная нормативно-правовая база, отличающаяся как в терминологии режимных мер, так и в процедурах их применения. Важным ограничением является также риск упрощенного переноса гуманистической парадигмы без учета системных особенностей отечественной пенитенциарной культуры, где традиционно доминирует ретрибутивная модель наказания. Полный отказ от карательных элементов в пользу исключительно терапевтического подхода в условиях недостаточной подготовки персонала, дефицита ресурсов психологической службы в реализации программ терапии может привести к парадоксальному усилению неформальных, но более жестких форм насилия со стороны администрации или самих заключенных. Более того, абсолютизация прав заключенных без балансировки с интересами жертв преступлений и запросом государства по обеспечению общественной безопасности рискует снизить уровень общественной удовлетворенности эффективной функциональностью пенитенциарной системы.

Таким образом, предлагаемые стратегии выживания должны рассматриваться не как универсальный рецепт, а как элемент поэтапной реформы, требующей адаптации к российским институциональным реалиям. В контексте принятия Закона «О пробации в Российской Федерации» (2023) особую актуальность приобретают разработка специализированных протоколов для психологов системы исполнения наказаний, обучение персонала методам деэскалации деструктивного поведения заключенных, создание минимальных условий для антропологического существования в одиночном тюремном заключении.

Заключение

Проведенный анализ позволяет сформулировать ряд принципиальных выводов, имеющих фундаментальное значение для теории и практики уголовного наказания.

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

Во-первых, история одиночного заключения — это история трагического парадокса, в которой благие намерения реформаторов XIX века, стремившихся заменить телесные пытки гуманным наказанием, привели к созданию одной из самых разрушительных форм психологического насилия в истории человечества, симптоматика которого, по С. Smith (Smith, 2006), проявляется на соматическом (головные боли, мышечные боли, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы кишечного-желудочного тракта), когнитивном (нарушение концентрации внимания, рассеянность, проблемы с памятью), перцептивном (галлюцинации, иллюзии, паранойя и т. д.), эмоциональном (депрессия, тревога, паника, отчаяние), моторном (вялость, хроническая усталость, апатия) уровнях. Сохранение идеи одиночного заключения, несмотря на результаты академических исследований, подтверждающие его негативные последствия для человеческого психофизиологического здоровья, влияющие, в свою очередь, на эффективность социальной реинтеграции бывших заключенных, а также свидетельства самих осужденных, отражают инертность пенитенциарной системы, приоритет ее реактивной карательной функции ретрибуции и вторичность ее проактивной гуманной функции помощи в будущей ресоциализации как фактора предупреждения преступности.

Во-вторых, патологическое одиночество и деструктивное переживание времени являются не индивидуальными патологиями или следствием слабости характера осужденного, а предсказуемыми универсальными и неизбежными последствиями длительного одиночного заключения. Это системная реакция здоровой психики на нарушение базовых антропологических условий человеческого существования (социальности, автономии, свободы воли, смыслопорождения и т. д.), а не проявление аномальной предрасположенности личности заключенного. Следует особо подчеркнуть, что описанные деструктивные изменения, хотя и могут наблюдаться у осужденных, переживающих тюремное заключение, достигают своей качественно иной, онтологической глубины именно в условиях тотальной изоляции. Если наказание в виде лишения (даже пожизненного) свободы, в логике В.С. Мухиной (Мухина, 2009), ведет к «абсолюту отчуждения» — комплексной травме, связанной с нарушением социальных связей, моральных ориентиров, перспектив будущего, то одиночное заключение — это форма экзистенциального насилия, направленная на разрушение самой структуры человеческого бытия. В условиях общего заключения сохраняется горизонтальный контакт с Другим, пусть даже в виде конфликта или ритуализированного взаимодействия с охраной. Этот контакт, как минимум, подтверждает факт существования самого заключенного как субъекта. Одиночное же заключение, характеризующееся тотальной сенсорной и социальной депривацией, лишает человека этой последней опоры, превращая его в объект абсолютного контроля. Оно не просто усугубляет отчуждение, а ликвидирует саму возможность диалогического бытия, переводя страдание из социального измерения в онтологическое. Именно поэтому деструктивные изменения, наблюдаемые при длительном тюремном заключении, качественно отличаются от тех, что возникают в условиях абсолютного одиночества, где разрушается не только психика, но и антропологические основы, позволяющие человеку оставаться человеком.

В-третьих, несмотря на деструктивное воздействие изоляции, человеческая психика демонстрирует способность к адаптации и сопротивлению. Стратегии выживания, «разработанные» самими заключенными, от простого перепланирования времени до переосмысления своего положения, являются осознанными способами утверждения своего Я, подчинения обстоятельств своей воле, осуществления пусть даже частичного контроля своей

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

жизни. Свобода выбора внутреннего отношения к переживаемому опыту, о которой писал V. Frankl, остается неприкасаемой свободой, которой не может лишиться даже самая жестокая система наказаний. Осмысление стратегий позволяет, не оправдывая практику одиночного заключения, создать условия ее гуманизации.

На основе выводов видится возможным сформулировать следующие рекомендации. С этической и правовой точек зрения практика длительного заключения должна быть признана формой психологической пытки и строго ограничена. Принимая во внимание позицию Н. Méndez, Специального докладчика ООН по вопросу о пытках, о том, что применение одиночного заключения «...более чем на 15 дней должно приравняться к пыткам или жестокому, бесчеловечному, унижающему человеческое достоинство наказанию»³, следует на законодательном уровне ввести четкие временные рамки, а также проработать невозможность его применения в отношении определенной категории лиц — несовершеннолетних, пожилых людей, лиц с психическими расстройствами. Наиболее успешные модели регулирования продемонстрированы в скандинавских и британской юрисдикциях: норвежская пенитенциарная система, реформированная после массовых бунтов 1990-х годов, применяет изоляцию исключительно как крайнюю меру на срок не более 24 часов с обязательным медицинским мониторингом психофизиологического состояния заключенного; британская модель предусматривает многоуровневую систему надзора: любое содержание в изоляции свыше 72 часов требует одобрения не только начальника исправительного учреждения, но и министра юстиции, с обязательным пересмотром каждые 14 дней (Teays, 2019). С практической точки зрения, признавая объективную невозможность одномоментной отмены режимов изоляции в исправительных учреждениях, законодателям следует рассмотреть поэтапную гуманизацию пенитенциарной системы, что предполагает предоставление заключенным минимально необходимых средств для структурирования временного опыта и сохранения социальной идентичности: гарантированный доступ к литературе, возможность получения образования, занятия творческой деятельностью, сохранение минимальных, но значимых социальных контактов, включая психолога и священника. Полная сенсорная депривация должна быть признана недопустимой. Для психологов, работающих в тюрьмах, первоочередной задачей, наряду с проработкой причин совершенного преступления, должна стать помощь заключенным в освоении стратегий «укрощения времени» (например, обучение когнитивным техникам осознанности, переосмысления), а также поддержка в поиске личностно значимой деятельности, которая в перспективе могла бы стать основой посттравматического роста и успешной реинтеграции.

Теоретический и прикладной вклад настоящего исследования заключается в трех взаимосвязанных аспектах: 1) впервые в отечественной пенитенциарной психологии предпринята системная концептуализация феномена одиночного заключения через призму двойной онтологической травмы — патологического одиночества и деструктивного переживания времени. Данный подход позволяет преодолеть редукционистский подход, сводящий последствия изоляции к набору клинических симптомов, и раскрыть их экзистенциальную природу как нарушения фундаментальных антропологических параметров

³ UN Special Rapporteur on torture calls for the prohibition of solitary confinement. Press Release. (2011, October 11). United Nation. URL: <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2011/10/un-special-rapporteur-torture-calls-prohibition-solitary-confinement> (viewed: 02.02.2026).

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

человеческого существования; 2) раскрыта концепция пассивных (перепланирование, устранение, сокращение) и активных (переориентация, сопротивление, поглощенность, переосмысление) стратегий выживания О'Donnell, представляющая собой готовый инструментарий для пенитенциарных психологов не только в диагностике доминирующих копинг-стратегий заключенных, но и в целенаправленном развитии у них активных форм совладания, способствующих посттравматическому росту и снижению риска рецидива; 3) осуществлена критическая трансляция западного опыта с предложением мер, не требующих радикальной перестройки пенитенциарной системы, но способных существенно снизить патогенное воздействие изоляции. Таким образом, исследование создает основу для разработки отечественных стандартов сопровождения лиц, находящихся в условиях строгой изоляции.

В заключение, следует подчеркнуть, что исследование патологического одиночества и феноменологии времени в тюрьме представляет собой не просто анализ пенитенциарной практики. Это попытка раскрыть разрушительное воздействие карательной модели наказания, нацеленной исключительно на оперативное снижение угроз и поддержание безопасности, без учета стратегической цели реабилитации и снижения уровня рецидивов в условиях эффективной ресоциализации лиц, отбывших свое наказание и уже искупивших свой долг перед обществом. Понимание обоснованного требования гуманизации является необходимым условием для построения действительно эффективной и справедливой пенитенциарной системы.

Список источников / References

1. Барт, Р. (2016). *Как жить вместе: романтические симуляции некоторых пространств повседневности. Конспекты лекций в Колледж де Франс, 1976—1977 гг.* Пер. с франц. М.: Ад Маргинем Пресс.
Barthes, R. (2016). *How to Live Together: Romantic Simulations of Some Spaces of Everyday Life. Lecture notes at the Collège de France, 1976—1977.* Trans. from French. Moscow: Ad Marginem Press. (In Russ.).
2. Бочкова, М.Н. (2020). Эмоциональный интеллект и креативность: связь и взаимодействие на примере разных категорий осужденных. *Психология и право*, 10(1), 92—102. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100108>
Bochkova, M.N. (2020). Emotional Intelligence and Creativity: Relation and Interaction on the Example of Different Categories of Convicts. *Psychology and Law*, 10(1), 92—102. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100108>
3. Громов, В.Г. (2024). Пробация и проблемы ее реализации в Российской Федерации. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Экономика. Управление. Право*, 24(2), 184—191. <https://doi.org/10.18500/1994-2540-2024-24-2-184-191>
Gromov, V.G. (2024). Probation and problems of its implementation in the Russian Federation. *Izvestiya of Saratov University. Economics. Management. Law*, 24(2), 184—191. (In Russ.). <https://doi.org/10.18500/1994-2540-2024-24-2-184-191>
4. Ильиных, Н.А., Ганишина, И.С., Марьин, М.И. (2022). Психологические особенности разных типов личности тубинфицированных осужденных с учетом выраженности суицидального риска. *Психология и право*, 12(2), 42—54. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120204>

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

- Ilinykh, N.A., Ganishina, I.S., Maryin, M.I. (2022). Psychological Features of Different Personality Types of Convicts Infected with Tuberculosis, depending on the Severity of Suicidal Risk. *Psychology and Law*, 12(2), 42—54. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120204>
5. Коноплева, И.Н., Князева, С.О., Дебольский, М.Г., Красненкова, С.А. (2022). Особенности саморегуляции у осужденных, совершивших преступления при рецидиве. *Психология и право*, 12(2), 27—41. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120203>
Konopleva, I.N., Knyazeva, S., Debolsky, M.G., Krasnenkova, S. (2022). Self-Regulation of Convicts Who Have Committed Repeated Crimes. *Psychology and Law*, 12(2), 27—41. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120203>
6. Кряжева, С.Г., Москвитина, М.М., Дикопольцев, Д.Е. (2023). Изучение личности пожизненно осужденного как условие эффективной оперативно-розыскной профилактики. *Психология и право*, 13(2), 127—142. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130210>
Kryazheva, S.G., Moskvitina, M.M., Dikopol'tsev, D.E. (2023). The Study of the Personality of Life-Sentenced Prisoners as a Condition for Effective Operational-Search Prevention. *Psychology and Law*, 13(2), 127—142. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130210>
7. Мельникова, Д.В., Бовина, И.Б., Дебольский, М.Г. (2025). Совладающее поведение осужденных: к вопросу о потенциале теории социальной идентичности. *Психология и право*, 15(1), 140—157. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>
Melnikova, D.V., Bovina, I.B., Debolsky, M.G. (2025). Coping behavior of convicts: towards the potential of social identity theory. *Psychology and Law*, 15(1), 140—157. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>
8. Мухина, В.С. (2009). *Отчужденные: абсолют отчуждения: Монография*. М.: Прометей. URL: <https://elibrary.ru/qwvpob> (дата обращения: 01.04.2026).
Mukhina, V.S. (2009). *The Alienated: The Absolute of Alienation: A monograph*. Moscow: Prometei Publ. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/qwvpob> (viewed: 01.04.2026).
9. Старостин, С.А., Анискина, Н.В. (2022). Служба пробации в России: выбор политики и перспективы развития. *Пенитенциарная наука*, 16(2), 204—212. <https://doi.org/10.46741/2686-9764.2022.58.2.010>
Starostin, S.A., Aniskina, N.V. (2022). Probation service in russia: policy choice and development prospects. *Penitentiary Science*, 16(2), 204—212. (In Russ.). <https://doi.org/10.46741/2686-9764.2022.58.2.010>
10. *О пробации в Российской Федерации: Федеральный закон от 06.02.2023 № 10-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 29.05.2024 № 108-ФЗ, от 23.07.2025 № 239-ФЗ)*. (2023). М. URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=502783> (дата обращения: 01.04.2026).
On Probation in the Russian Federation: Federal Law no. 10-FZ of February 6, 2023 (as amended by Federal Laws no. 108-FZ of May 29, 2024, and no. 239-FZ of July 23, 2025). (2023). Moscow. (In Russ.). URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=502783> (viewed: 01.04.2026).
11. Шарипова, Ф.А. (2024). Особенности копинг-стратегий и психологического благополучия осужденных мужского и женского пола. *Психология и право*, 14(4), 105—114. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140407>

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

- Sharipova, F.A. (2024). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Male and Female Prisoners. *Psychology and Law*, 14(4), 105—114. (In Russ.).
<https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140407>
12. Andersen, H.S., Sestoft, D., Lillebaek, T., Gabrielsen, G., Hemmingsen, R. (2003). A longitudinal study of prisoners on remand. Repeated measures of psychopathology in the initial phase of solitary versus nonsolitary confinement. *International Journal of Law and Psychiatry*, 26(2), 165—177. [https://doi.org/10.1016/S0160-2527\(03\)00015-3](https://doi.org/10.1016/S0160-2527(03)00015-3)
 13. Arrigo, B.A., Bullock, J.L. (2008). The Psychological Effects of Solitary Confinement on Prisoners in Supermax Units: Reviewing What We Know and What Should Change. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 52(2), 622—640. <https://doi.org/10.1177/0306624X07309720>
 14. Berkman, A. (1912). *Prison Memoirs of an Anarchist*. New York: C.L. Webster & Co.
 15. Braun, V., Clarke V. (2012). Thematic analysis. In: H. Cooper, P.M. Camic, D.L. Long, A.T. Panter, D. Rindskopf, K.J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology*, Vol. 2: *Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57—71), American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
 16. Burt, J.T. (1852). *Results of the System of Separate Confinement as Administered at the Pentonville Prison*. London: Longman, Brown, Green and Longmans.
 17. Cacioppo, J., Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. NY: WW Norton and Co.
 18. Cohen, S., Taylor, L. (1972). *Psychological Survival: The Experience of Long Term Imprisonment*. Harmondsworth: Penguin.
 19. Crawford, W. (1969). *Report on the Penitentiaries of the United States*. Reproduced from the 1835 edition. Montclair, New Jersey: Patterson Smith.
 20. de Beaumont, G., de Tocqueville, A. (1833). *On the Penitentiary System in the United States and its Application to France; with an Appendix on Penal Colonies, and also, Statistical Notes*. Trans. from French. Philadelphia, Pa: Carey, Lea and Blanchard.
 21. Dickens, C. (2000). *American Notes for General Circulation*. London: Penguin Classics.
 22. Echols, D. (2013). *Life after Death: Eighteen Years on Death Row*. London: Atlantic Books.
 23. Flanagan, T.J. (1980). The pains of long-term imprisonment. *British Journal of Criminology*, 20(2), 148—156. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjc.a047154>
 24. Frankl, V.E. (2008). *Man's Search for Meaning*. Penguin Random House, Ebury Publishing.
 25. Giorgi, A. (2015). The Phenomenological Psychology of J.H. van den Berg. *Journal of Phenomenological Psychology*, 46(2), 141—162. <https://doi.org/10.1163/15691624-12341292>
 26. Goffman, E. (1961). On the characteristics of total institutions: The inmate world. In: D.R. Cressey (Ed.), *The Prison: Studies in Institutional Organization and Change* (pp. 15—67). New York: Holt, Rinehart and Winston.
 27. Gray, F.C. (1847). *Prison Discipline in America*. Boston: Little and Brown.
 28. Grey, A. (1988). *Hostage in Peking*. London: Weidenfeld and Nicolson.
 29. Haney, C. (2018). The Psychological Effects of Solitary Confinement: A Systematic Critique. *Crime and Justice*, 47(1), 365—416. <https://doi.org/10.1086/696041>
 30. Hill, R.S. (2002). *Chronophobia: doing time*. Thesis for Master of Fine Arts Degree (MFA). Louisiana State University Master's Theses. Louisiana State University. URL: https://repository.lsu.edu/gradschool_theses/3624/ (viewed: 02.02.2026).

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

31. Howard, J. (1777). *The State of the Prisons in England and Wales with Preliminary Observations and an Account of Some Foreign Prisons*. Warrington: William Eyres.
32. James, K., Vanko, E. (2021). *The Impacts of Solitary Confinement*. Brooklyn: Vera Institute of Justice.
33. Johnston, N. (2000). *Forms of Constraint: A History of Prison Architecture*. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.
34. Kupers, T.A. (2008). What to Do with the Survivors? Coping with the Long-Term Effects of Isolated Confinement. *Criminal Justice and Behavior*, 35(8), 1005—1016. <https://doi.org/10.1177/0093854808318591>
35. Lovell, D. (2008). Patterns of Disturbed Behavior in a Supermax Prison. *Criminal Justice and Behavior*, 35(8), 985—1004. <https://doi.org/10.1177/0093854808318584>
36. Morgan, R.D., Gendreau, P., Smith, P., Gray, A.L., Labrecque, R.M., MacLean, N., Van Horn, S.A., Bolanos, A.D., Batastini, A.B., Mills, J.F. (2016). Quantitative Synthesis of the Effects of Administrative Segregation on Inmates' Well-Being. *Psychology, Public Policy, and Law*, 22(4), 439—461. <https://doi.org/10.1037/law0000089>
37. O'Donnell, I. (2014). *Prisoners, solitude, and time: Claredon Studies in Criminology*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199684489.001.0001>
38. O'Keefe, M.L., Klebe, K.J., Stucker, A., Sturm, K., Leggett, W. (2010). *One Year Longitudinal Study of the Psychological Effects of Administrative Segregation. Report to the National Institute of Justice*. Washington, DC: US Department of Justice, National Institute of Justice.
39. Reiter, K., Ventura, J., Lovell, D., Augustine, D., Barragan, M., Blair, T., Chesnut, K., Dashtgard, P., Gonzalez, G., Pifer, N., Strong, J. (2020). Psychological Distress in Solitary Confinement: Symptoms, Severity, and Prevalence in the United States, 2017-2018. *American Journal of Public Health*, 110(S1), S56—S62. <https://doi.org/10.2105/ajph.2019.305375>
40. Rhodes, L.A. (2005). Pathological Effects of the Supermaximum Prison. *American Journal of Public Health*, 95(10), 1692—1695. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.070045>
41. Russo, S. (1943). Chronophobia: A prison neurosis. *Mental Hygiene*, 27, 581—591.
42. Serge, V. (1970). *Men in Prison* (translated by Richard Greeman). London: Victor Gollancz.
43. Shalev, S. (2008). *A sourcebook on solitary confinement*. London: London School of Economics and Political Science.
44. Sheehy, D. (1888). *Prison Papers*. Dublin: Weldrick Brothers.
45. Sledge, W.H., Boydston, J.A., Rabe, A.J. (1980). Self-concept changes related to war captivity. *JAMA Psychiatry*, 37(4), 430—443.
46. Smith, C. (2009). *The Prison and the American Imagination*. New Haven, Conn: Yale University* Press.
47. Smith, P.S. (2006). The Effects of Solitary Confinement on Prison Inmates: A Brief History and Review of the Literature. *Crime and Justice*, 34(1), 441—528. <https://doi.org/10.1086/500626>
48. Speer, A. (1976). *Spandau: The Secret Diaries* (translated by Richard and Clara Winston). New York: Pocket Books.
49. Strange, R.E., Klein, W.J. (1973). Emotional and social adjustment of recent US winter-over parties in isolated Antarctic stations. In: O.G. Edholm, E.K.E. Gunderson (Eds), *Polar Human Biology* (pp. 410—416). London: William Heinemann Medical Books.
50. Taylor, A.J.W. (1989). Polar winters: Chronic deprivation or transient hibernation? *Polar Record*, 25(154), 239—246. <https://doi.org/10.1017/S003224740001086X>

Хисматулина Н.В. (2026)
Стратегии совладания с патологией одиночества
и деструкцией переживания времени в условиях
длительного одиночного тюремного заключения
(обзор зарубежного опыта)
Психология и право, 16(3), 93—115.

Khismatulina N.V. (2026)
Coping strategies in dealing with the pathology
of loneliness and the destruction of time experience
in conditions of long-term solitary confinement
(review of foreign experience)
Psychology and Law, 16(3), 93—115.

51. Teays, W. (2019). *Doctors and Torture*. Cham, Switzerland: Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-22517-9_7
52. Toch, H. (2001). The Future of Supermax Confinement. *The Prison Journal*, 81(3), 376—388.
<https://doi.org/10.1177/0032885501081003005>
53. Vischer, A.L. (1919). *Barbed Wire Disease: A Psychological Study of the Prisoner of War*. London: John Bale, Sons and Danielsson, Ltd.
54. Xia, N., Li, H. (2018). Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health. *Antioxidants and Redox Signaling*, 28(9), 837—851. <https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312>
55. Zinger, I., Wichmann C. (2001). The Psychological Effects of 60 Days in Administrative Segregation. *Canadian Journal of Criminology*, 43(1), 47—83.
<https://doi.org/10.3138/cjcrim.43.1.47>

* *Yale University* («Йельский Университет»), США, включен в Перечень иностранных и международных организаций, деятельность которых признана нежелательной на территории Российской Федерации, на сайте Минюста России.

Информация об авторах

Наталья Владимировна Хисматулина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков, Санкт-Петербургский университет МВД России (ФГКОУ ВО СПбУ МВД России), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6689-0542>, e-mail: khisnatulya@yandex.ru

Information about the authors

Natalya V. Khismatulina, Candidate of Science (Education), Associate Professor of the Department of Foreign Languages, Saint Petersburg University of the MIA of Russia, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6689-0542>, e-mail: khisnatulya@yandex.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 10.02.2026
Поступила после рецензирования 17.04.2026
Принята к публикации 17.04.2026
Опубликована 30.09.2026

Received 2026.02.10
Revised 2026.04.17
Accepted 2026.04.17
Published 2026.09.30