

## Методолого-теоретические ориентиры изучения выученной беспомощности у осужденных с длительными сроками отбывания уголовного наказания

**Поздняков В.М.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

**Хрушкова К.А.**

Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний (ФГКОУ ВО Академия ФСИН России), г. Рязань, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7672-4078>, e-mail: [kriskhrumka@yandex.ru](mailto:kriskhrumka@yandex.ru)

Происходящий в отечественных исправительных колониях в последнее десятилетие рост численности осужденных с большими сроками наказания и одновременно с увеличением среди них лиц с психосоциальной незрелостью способствует приобретению данной категорией спецконтингента при длительной изоляции выученной беспомощности. На основе анализа зарубежных и отечественных публикаций раскрыты причины и особенности развития данной деструкции у разных категорий осужденных как психологического состояния и личностного образования. В соответствии с требованием Концепции развития уголовно-исполнительной системы России до 2030 года по реализации индивидуально-дифференцированного подхода в психологическом сопровождении осужденных определены методолого-теоретические ориентиры, а также методические средства изучения среди спецконтингента различных видов личностной беспомощности.

**Ключевые слова:** ангедония, атрибутивный стиль, выученная беспомощность, духовность, жизнестойкость, инфантильность, мотивация выживания, оптимизм, пессимизм, психосоциальная зрелость.

**Для цитаты:** Поздняков В.М., Хрушкова К.А. Методолого-теоретические ориентиры изучения выученной беспомощности у осужденных с длительными сроками отбывания уголовного наказания [Электронный ресурс] // Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167. DOI:10.17759/psylaw.2022120313

Поздняков В.М., Хрушкова К.А.  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

## Methodological and Theoretical Guidelines for the Study of Learned Helplessness in Convicts with Long Terms of Serving Criminal Sentences

**Vyacheslav M. Pozdnyakov**

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

**Kristina A. Khrushkova**

Academy of Law Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7672-4078>, e-mail: [kriskhrumka@yandex.ru](mailto:kriskhrumka@yandex.ru)

The increase in the number of convicts with long sentences in domestic correctional colonies over the past decade, and at the same time the expansion of persons with psychosocial immaturity among them, contributes to the acquisition by this category of special contingent with prolonged isolation of learned helplessness. Based on the analysis of foreign and domestic publications, the causes and features of the development of this destruction in different categories of convicts as a psychological state and personal education are revealed. In accordance with the requirement of the Concept for the Development of the Penitentiary System of Russia until 2030 on the implementation of an individually differentiated approach in the psychological support of convicts, methodological and theoretical guidelines have been determined, as well as methodological means of studying various types of personal helplessness among the special contingent.

**Keywords:** anhedonia, attributive style, learned helplessness, spirituality, vitality, infantility, survival motivation, optimism, pessimism, psychosocial maturity.

**For citation:** Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A. Methodological and Theoretical Guidelines for the Study of Learned Helplessness in Convicts with Long Terms of Serving Criminal Sentences. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167. DOI:10.17759/psylaw.2022120313 (In Russ.).

### Введение

В последнее десятилетие в отечественных исправительных колониях (далее — ИК) наблюдается тренд роста числа осужденных, отбывающих длительные сроки наказания. По данным Генеральной прокуратуры РФ, удельный вес тяжких и особо тяжких преступлений в 2020 г. составил 27,6%, что больше на 5,1%, чем в 2019 г. [16]. В 2021 г. осужденных, приговоренных к длительным срокам наказания (к 10 годам и более) было уже свыше 80 тысяч [17]. Изменение качественных характеристик данной категории спецконтингента в ИК (увеличение числа лиц молодежного возраста; ранее не работавших; осужденных за преступления против личности и общественного порядка), а также высокий процент рецидивов преступлений со стороны данной категории лиц после освобождения актуализирует поиск новых подходов в работе ведомственных психологов.

Диссертационные исследования среди осужденных с длительными сроками отбывания наказания, проведенные под научным руководством одного из авторов статьи (В.Г. Рогач,

2015; Д.Е. Дикопольцев, 2020; М.В. Овсянникова, 2021; Т.В. Корнилова, 2021), свидетельствуют, что у значительной части данной категории спецконтингента при увеличении срока отбытия наказания в ИК происходит негативная трансформация личности, в том числе и в форме выученной беспомощности. Об актуальности изучения причин развития у осужденных беспомощности и по разработке мер ее профилактики заявлено в ряде публикаций (П.С. Яшколкина, 2016; П.В. Тепляшин, А.С. Сергиенко, 2020; А.Л. Шихер, 2021), но монографические исследования пока не проводились.

В Концепции развития уголовно-исполнительной системы России до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.04.21 №1138-р, поставлена цель усиления индивидуально-дифференцированного подхода в работе со спецконтингентом. Для ее реализации пенитенциарным психологам необходим и методический инструментарий для изучения и профилактики выученной беспомощности у осужденных с длительными сроками отбывания наказания. Проведение комплексного исследования позволит, на наш взгляд, внедрить в практику ИК научно обоснованную модель психологического мониторинга и психопрофилактики у осужденных данной деструкции.

### **Тренды в изучении и интерпретации феномена выученной беспомощности в зарубежной и отечественной психологии**

Феномен «выученная беспомощность» (англ. «learned helplessness») был открыт американским психологом Мартином Селигманом в 1967 г. в ходе экспериментов с лабораторными животными по изучению их реагирования на неконтролируемый стресс. В последующем он с коллегами, а также другие зарубежные психологи (L. Abramson, D. Hiroto, J.B. Overmier, S.F. Maier, F.D. Fincham, C. Peterson, J. Kuhl) изучили детерминанты и особенности развития выученной беспомощности у разных категорий людей.

М. Селигманом выученная беспомощность у людей первоначально была проинтерпретирована как психическое состояние, возникающее в качестве их реакции на неподконтрольные события [48]. В дальнейшем учеными выявлено, что предпосылки ее генезиса могут складываться в неблагополучной семье, а также когда человек регулярно наблюдал за беспомощностью других людей [1; 40]. Установлено, что существует связь между вероятностью возникновения выученной беспомощности и экстернальным локусом контроля (Д. Хирото, К. Петерсон, М. Селигман), а также личностной тревожностью (К. Двек). Вследствие часто воспринимаемой человеком неподконтрольности и просоциальной неуспешности формируется установка, что между внутренними усилиями и внешними результатами нет прямой взаимосвязи. Это ведет к проявлению пассивности при возникающих жизненных проблемах, а в итоге — к снижению самооценки и самоуважения личности, росту астенических переживаний (подавленности, уныния, апатии и др.) [41].

Анализ публикаций свидетельствует, что на сегодняшний день за рубежом в объяснении закономерностей и механизмов выученной беспомощности сложился ряд контрастных методолого-теоретических ориентиров. Так, в рамках бихевиористского подхода (М. Селигман, С. Майер, Р. Соломон и др.) выученная беспомощность рассматривается как результат научения, который в большей степени зависит от внешних факторов. В психоанализе феномен беспомощности объясняется как результат раннего психо-травматического опыта, в том числе как следствие нарушения семейных взаимоотношений (А. Адлер, Д. Винникот, С. Фрайберг и др.). При интерпретации когнитивными психологами (Л. Абрамсон, А. Бек, Дж. Тисдейл и др.) выученная беспомощность связывается с приобретенным негативным

опытом восприятий и выработкой пессимистического атрибутивного стиля. С точки зрения представителей гуманистического психологии (А. Маслоу, Т. Мартинг, Дж. Ледринг и др.), беспомощность выступает как барьер к самоактуализации человека, а ее переживание связано с существенным расхождением в самооценке между реальным и идеальным образами Я, с конфликтом индивидуальных потребностей в связи с субъективными ожиданиями и требованиями, которые накладывает на него общество. В рамках экзистенциального подхода (В. Франкл, Н. Абаньяно, Л. Бинсвангер, Э. Динер, Р. Мэй, К. Петерсон, М. Чиксентмихайи и др.) беспомощность трактуется в аспекте отчужденности человека, а ее преодоление видится на основе целостного осмысления им жизненных ситуаций, поиска смысла и принятия индивидуальной ответственности в разрешении проблем.

В планируемом нами исследовании среди осужденных с длительными сроками отбывания наказания в условиях изоляции важной представляется опора на концептуальные идеи из логотерапии Виктора Франкла, экзистенциального анализа Людвиг Бинсвангера и теории потока Михайи Чиксентмихайи.

По мнению австрийского психолога В. Франкла, который более двух с половиной лет был узником немецких концлагерей, стремление человека к смыслу является проявлением духовности и действенной силой выживания, а поэтому, «...живя собственными идеалами и ценностями, он способен преодолеть все трудности» [29, с. 302—306]. В разработанной ученым логотерапии имеются психотехники помощи людям, переживающим кризис бессмысленности жизни, в том числе по самоактуализации стремления к смыслу.

Швейцарский психолог Л. Бинсвангер раскрыл содержание «экзистенциальной беспомощности», при которой «...человек не автономен в мире, отгораживается от основы своего существования, не принимает существование на себя, а доверяется чужим силам, делая их, а не себя ответственными за свою судьбу» [2]. Нами разделяется позиция Бинсвангера, утверждающего, что ощущение контроля над неприятной ситуацией влияет на отношение субъекта к ней, делая происходящее менее негативным.

Согласно М. Чиксентмихайи, строившего свою теорию потока переживаний с опорой и на выводы Р. Логана, обобщившего позиции ряда психологов — бывших узников концлагерей, для «людей, выживших в экстремальных условиях, характерна такая общая черта, как не эгоцентричный индивидуализм, при котором у человека есть важная цель, стоящая выше личных интересов» [32, с.150].

Зарубежные психологи (М. Селигман, Р. Соломон, Д. Хирото, Х. Хекхаузен и др.) доказали важность *дифференцирования проявлений выученной беспомощности на ситуативную и личностную*. Ситуативная беспомощность — это временная реакция человека на травмирующее неподконтрольное событие. Личностная беспомощность представляет собой интегральное образование личности, возникающее в силу неблагоприятного онтогенетического развития, когда были следующие моменты:

1. шло накопление личного опыта неудач из-за неконтролируемости и невозможности влияния на проблемные ситуации;
2. возникла установка на зависимость успеха личности лишь от случая, а поэтому ее активность и эффективность деятельности стали низкими;
3. у личности развился экстернальный локус-контроль, предопределяющий видение источника управления жизнью во внешних обстоятельствах, а поэтому стало прилагаться меньше усилий по изменению своей жизни в целом.

В контексте темы планируемого нами исследования интерес представляют результаты исследований немецкого психолога Юлиуса Куля, свидетельствующие, что для появления у человека беспомощности необходимы три процесса: 1) наличие субъективной оценки невозможности самому справиться с задачей, 2) ощущение невозможности контролировать ситуацию и 3) приписывание причин неуспеха себе и своим личным качествам. Ученым сделан вывод, что основное свойство развитой выученной беспомощности — это тенденция к ее генерализации человеком в отношении разных проблемных ситуаций, так как он начинает считать, что во всех своих неудачах повинен сам (из-за недостаточности по какому-либо признаку личности: бездарность, робость, неумение что-то делать и др.), а успех, если он вдруг приходит, обусловлен случайным удачным стечением обстоятельств или чьей-то помощью, а не его способностями. Как следствие, снижается волевая активность человека, и в результате даже то, что раньше казалось легким, воспринимается человеком как неподъемный груз и он не пытается решать разрешимые задачи [45].

Согласно М. Селигману, обобщившему проведенные исследования, предрасположенность к развитию личностной беспомощности обуславливается наличием трех групп дефицитов: 1) мотивационного, тормозящего всяческие попытки влияния на ситуацию; 2) когнитивного, создающего трудности в ориентировании и научении тем действиям, которые способствовали бы эффективному разрешению проблемной ситуации; 3) эмоционального, ведущего в силу глубины переживаний астенического характера к депрессивному состоянию [21]. Среди указанных видов дефицитов наибольшее внимание учеными в исследованиях было уделено когнитивному стилю и, прежде всего, выявлению роли атрибутивного стиля личности — приобретенной склонности тем или иным образом объяснять происходящее. Обнаружено, что оптимистическая атрибуция предупреждает беспомощность, а пессимистическая ее обуславливает. В связи с этим был разработан методический инструментарий изучения объяснительного стиля личности [41].

При реализации программы построения позитивной психологии, выдвинутой М. Селигманом в 1998 г. и направленной на поиск условий благополучия и позитивного развития человека, в качестве главной линии исследований было избрано изучение взаимосвязи личностных предикторов и характеристик атрибутивного стиля (стабильность, глобальность, locus нахождения причины). Установлено, что именно через стиль атрибуции «просеивается» опыт беспомощности: в случае оптимистичной атрибуции значение этого опыта преуменьшается, а в случае пессимистического — преувеличивается [20]. Однако кроме атрибутивного стиля формированием пессимизма связаны и такие факторы, как отсутствие устойчивых ценностей и потеря уверенности в себе, которые ведут к развитию ангедонии — потере чувства радости жизни. Установлено, что ангедония прогрессирует у человека при отсутствии интереса к взаимодействию с другими людьми [43]. По данным А. Бандуры, низкий уровень самоэффективности у человека, сочетаясь с неблагоприятной средой, приводит к тому, что он ощущает беспомощность и апатию, склонен мириться со своим положением неудачника [1]. Согласно Р. Герригу и Ф. Зимбардо, одним из распространенных способов избегания показавшего человеком своей беспомощности являются замкнутость или демонстрация презрения к другим [4].

Зарубежными психологами экспериментально доказано, что в профилактике развития у людей выученной беспомощности до личностного образования значимую роль может сыграть развитие навыков апперцепции и контроля, уверенности в себе и оптимизма. Ученые также считают, что надо способствовать формированию у людей жизнестойкости. Данное

интегральное образование личности, согласно американскому психологу Сальваторе Мадди, базируется на трех установках, которые радикально снижают риски душевных и телесных заболеваний при хронических стрессах: стремление быть включенным в происходящее; контролировать то, что удастся, даже пусть глобальный контроль над событиями и невозможен; принимать не гарантированность исходов, спокойно относясь к возможным неудачам и стремясь даже извлечь пользу из них [13]. Согласно М. Селигману, для появления субъектности, направленной на сохранение психического здоровья, человеку важно руководствоваться такими добродетелями, как надежда, благодарность и мудрость [48].

В отечественных психологических исследованиях выученной беспомощности, активно развернутых в первое десятилетие XXI столетия (Е.В. Веденева; Е.С. Давыдова; Е.В. Забелина; Ю.В. Честюнина, В.В. Шиповская, Д.А. Циринг др.), были предприняты усилия изучить данный феномен как образование личности, представляющее собой совокупность личностных предикторов, сочетанных с пессимистическим атрибутивным стилем, невротическими симптомами и определенными поведенческими особенностями. Иначе говоря, налицо было стремление рассматривать личностную беспомощность как симптомокомплекс.

Согласно Д.А. Циринг, реализовавшей монографическое исследование, личностная беспомощность выступает как системное качество, представляя собой единство специфических личностных особенностей, определяющих низкий уровень субъектности, т. е. способности управлять событиями собственной жизни и преобразовывать действительность. По данным ученого, природа личностной беспомощности носит в большей степени социально обусловленный характер и проявляется в поведении, обуславливая ограничения в выборе совладающих стратегий поведения, а также часто проявляется и в неблагоприятном социометрическом статусе. Д.А. Циринг доказано, что противоположным личностной беспомощности по характеристикам является феномен самостоятельности, характеризующий высокую развитость человека как субъекта и отражающий его жизнеспособность. В структуре личностной беспомощности ученым выделены четыре компонента: когнитивный, мотивационный, эмоциональный и волевой. В своей взаимосвязи они формируют цельный симптомокомплекс, отражающий экстравертированность субъекта, его склонность к экстрапунитивным реакциям, реакциям с фиксацией на самозащите [31, с. 10].

Анализ публикаций свидетельствует, что изучение отечественными учеными проявлений выученной беспомощности велось в контексте таких феноменов, как поисковая активность и адаптация (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), мотивация достижения (Т.О. Гордеева, М.М. Далгатова, Н.Т. Магомедова), сопротивляемость (Н.И. Дунаева, Л.А. Гаязова, И. Сербан), проявления рискованного поведения (А.В. Шаболтас, Д.А. Жуков) и стратегий копинг-поведения (А.И. Ковылин, В.А. Кубасов, М.О. Климова, Я.Н. Сизова и др.). Е.В. Забелиной выявлено, что уже в подростковом возрасте возможно образование беспомощности как образования личности, которое выступает как «...предрасположенность реагировать определенным способом на жизненные трудности, проявляясь в поведении как неспособность к активным действиям в ситуации фрустрации, стресса» [8].

Для планируемого нами исследования актуально понимание личностной беспомощности как фактора виктимизации субъекта [14; 35], ее развития при физической и острой эмоциональной травмах, возникающих в результате воздействия на личность экстремальной ситуации [18]. Кроме того, важно учесть, что беспомощность человека отрицательно коррелирует с толерантностью к неопределенности и саморегуляцией [10; 15], проявляется на фоне доминирования таких защитных механизмов, как регрессия, проекция, интеллектуализация, по-

давление, замещение и компенсация, а также ведет к искажению и/или утрате смысла [5; 8; 12; 35].

Отечественными психологами велся активный поиск способов мониторинга и профилактики синдрома выученной беспомощности [15; 33]. В связи с этим проведены как адаптация зарубежного методического инструментария оценки личностных предикторов и особенностей выученной беспомощности (Гордеева Т.О. и др., 2009, 2010; Д.А. Циринг, 2008, 2011), так и разработка оригинальных методических средств изучения данного феномена (В.В. Шиповская, 2008; Д.А. Циринг, М.О. Климова, 2017). С учетом проведенных исследований создается инструментарий и по позитивным конструктам личности, которые повышают толерантность к эскалации беспомощности, в том числе в аспекте развития оптимизма (И.А. Джидарьян, Т.О. Гордеева), активной жизненной позиции (В.С. Ротенберг, И.С. Коростелева и др.), задействования составляющих личностного потенциала (Д.А. Леонтьев и др.), повышения уверенности в себе (В.Г. Ромек).

### **Причины развития выученной беспомощности у осужденных при длительном отбывании наказания и акценты в ее изучении**

Назначение судом длительного срока наказания связано с его отбыванием в условиях колоний строгого режима. Учитывая, что по УК РФ (1996 г.) срок может быть установлен до 20 лет, а при наличии составов особо тяжких преступлений по совокупности деяний или по совокупности приговоров наказание в виде лишения свободы может составлять соответственно до 25 или 30 лет [22], нахождение в изоляции многосторонне влияет на трансформацию личности осужденных. Закономерно, что по шкале стрессогенности Холмса—Раге (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe, 1975) лишение свободы как мера влияния на человека занимает третье место. Именно из-за испытания осужденными в социальной изоляции разных видов депривации (сенсорной, двигательной, сексуальной, информационной, эмоциональной и др.), а также негативных пенитенциарно-субкультурных воздействий с увеличением срока отбывания наказания деструктивно изменяется личность, часто могут проявляться как кратковременные астенические реакции, так и при кумуляции возникать психические расстройства личности [6].

Всю палитру деструкций, возникающих у заключенных при длительной изоляции, психиатры неоднократно (с конца XIX в.) пытались подвести под обобщающий термин «болезнь колючей проволоки», или «тюремный синдром». Суть происходящего при длительной социальной изоляции достаточно многопланово раскрыл видный отечественный психолог М.Н. Гернет в книге «В тюрьме. Очерки тюремной психологии» (1925): «Тюремные сидельцы удивительно близко походят в своем поведении или на старика, или на ребенка. Длительный срок заключения способствует росту у них апатии, а в связи со скудостью получаемых впечатлений идет застревание в воспоминаниях на деталях своего прошлого, а при исчерпании запаса воспоминаний актуализируются у заключенных фантазии и мечтательность. ...тюремный персонал из-за того, что у заключенных утрачивается мерка для восприятия степени реальности, часто видит среди них два типичных образца поведения: с одной стороны, безумно мечущихся людей из-за обострения переживаний и мечтаний, а с другой стороны, людей, погруженных в глубокую апатию» [3, с. 71].

Исследования зарубежных ученых свидетельствуют, что деструктивная трансформация личности у осужденных имеет особенности на каждой из трех специфических фаз длительного нахождения в условиях лишения свободы: фазе первичной реакции, фазе адаптации и фазе

апатии [42]. При этом уже адаптация к долгосрочному заключению оказывает весьма сильное влияние на заключенных, так как начинаются изменения личности, которые намного глубже, чем изменения в сознании [44]. Установлено, что чем моложе возраст начала длительного заключения, тем более негативное влияние длительная изоляция может оказать на психическое здоровье человека [37]. Выявлено, что у заключенных начинают доминировать такие симптомы, как сенсорная гиперчувствительность, потеря самоидентичности [47].

Согласно отечественным ученым, изучавшим у осужденных стресс-проявления в условиях изоляции (А.В. Пицелко, Д.В. Сочивко, 2003; Е.В. Ермасов, 2009, 2011; М.Г. Дебольский, А.И. Колесова, 2014; С.В. Бабурин, А.М. Чирков, 2014, 2018 и др.), у спецконтингента может наблюдаться ряд синдромов: «синдром невинно пострадавшего», «фрустрационный», «синдром тоски и скуки», «синдром ожидания», — которые обусловлены фобиями и тревожностью, возрастанием зависимости поведения личности от внешних факторов, появлением астено-депрессивной симптоматики. Особо отметим, что депрессивность, согласно исследованиям Д.А. Циринг, наряду с пессимистическим атрибутивным стилем, тревожностью, пониженной самооценкой, рассматриваются как диагностические показатели личностной беспомощности [31].

Согласно пенитенциарному психологу В.Г. Рогачу, изучавшему психодинамику переживаний у осужденных при длительных сроках отбывания наказания, после 10 лет нахождения в ИК погруженность в астеничные переживания, в том числе при появлении возрастных лиминальных состояний, способствует переходу многих в регуляции поведения на психотравматический уровень [19, с. 11—12]. По данным исследования И.С. Худяковой, острое переживание осужденным одиночества в условиях закрытой пенитенциарной среды сопровождается развитием комплекса темпоральных проявлений (чувство безвременья, «застревание» в одном из времен — прошлом, настоящем или будущем). При этом возникновение переживания одиночества тесно связано с такими индивидуально-психологическими особенностями личности, как пассивная личностная позиция, неуверенность в себе, избирательность и осторожность в контактах, нонконформизм. На уровень развития чувства одиночества влияют доминирующие в структуре личности «мотивация неуспеха», «страх отвержения» либо «стремление к принятию» [30]. Представляется, что предикторы, выявленные в диссертационных исследованиях указанных ученых, близки к личностным факторам, обуславливающим предрасположенность к развитию личностной беспомощности.

На наш взгляд, развивающийся у многих осужденных при отбывании длительного срока наказания ключевой смысловой ориентир «выживание» способствует выработке такой позиции личности, при которой, как они считают, субъектная инициативная активность бесполезна в условиях режимно-контролируемой изоляции и действия специфичных норм пенитенциарной субкультуры. При этом жесткая регламентированность распорядка дня и контроль в ИК способствуют тому, что возникают автоматизмы на уровне специфичных «оперативных действий» (по терминологии концепции французского психоаналитика Жерара Швека» [34]), которые и предопределяют их повседневное бытие по типу «дня сурка». Представляется, что развитие экзистенциальной беспомощности может происходить у части осужденных после десятилетнего нахождения в режимно-закрытой среде, а поэтому «...из-за сужения отношения человека к миру и к себе может блокироваться личностный рост». Правомочность подобного вывода подтверждается данными ряда исследований [7; 10; 24; 36]. Т.В. Корниловой установлено снижение уровня жизнестойкости спецконтингента в период от 6 до 15 лет, причем в большей выраженности у осужденных женского пола, чем у осуж-



денных мужчин. Обоснованная Т.В. Корниловой типология спецконтингента по жизнестойкости (с выделением трех типов среди осужденных мужчин и четырех типов среди осужденных женщин) свидетельствует, что вероятность приобретения ими личностной беспомощности весьма высока [10, с. 13]. По данным исследования Д.Е. Дикопольцева, у осужденных мужского пола с увеличением длительного срока отбывания наказания в поведении все больше проявляется ориентация на ролевые, субкультурно-пенитенциарные образцы реагирования, а в итоге снижается оптимизм в отношении построения просоциального образа жизни в будущем [7, с. 7]. Согласно А.Л. Шихер (2021), у осужденных женщин «...на фоне сниженной самооценки проявление выученной беспомощности напрямую связано с индивидуальными негативными представлениями о своей личности и текущей жизненной ситуации» [36].

Предрасположенность осужденных к выученной беспомощности может создаваться под влиянием неблагоприятных условий социализации в семье и факторов изменения судьбы в рамках «криминальной биографии» [24]. Обследования среди осужденных молодежного возраста, проведенные Д.В. Сочивко, показали, что среди данной категории спецконтингента в последнее десятилетие наблюдается рост лиц инфантильного типа [25]. Исследования также свидетельствуют о низкой социально-психологической зрелости личности многих осужденных молодежного возраста, ведущей к затруднениям в построении взаимоотношений с окружающими людьми и к иным формам социальной неприспособленности [28].

С учетом результатов исследований, проведенных в среде девиантных подростков и осужденных молодежного возраста молодежи (С.Ю. Шакурина, 2003, 2015; О.В. Сулимина, 2014; М.М. Главатских, 2015; А.А. Реан, 2017; Е.Б. Кириллова, 2019; А.Ю. Нестеров, 2019; А.М. Мамченко, 2020) возникает необходимость, на наш взгляд, считать инфантильность и психосоциальную незрелость личности в качестве предпосылок развития личностной беспомощности у лиц, попавших вследствие осуждения в пенитенциарные учреждения. В субкультурных условиях ИК это может вести к ориентации на криминальных лиц, обладающих властью, и соответственно построению своего поведения с расчетом на то, что те их будут взамен за проявление послушания патерналистски опекать. Для инфантильных осужденных это создает ощущение определенной безопасности, но повышает виктимность личности при длительном отбывании наказания.

В контексте общей закономерности развития у осужденных выученной беспомощности как личностного образования отметим, что сегодня негативная трансформация личности спецконтингента, отбывающего длительные сроки наказания в условиях ИК, идет, с одной стороны, под влиянием жесткого повседневного внешнего давления, формирующего личность с психологией «винтика» в закрытой субкультурной среде места изоляции, а с другой стороны, на фоне противоборства с внутренне «...довлеющей властью времени срока длительного наказания», попытка справиться с которой для осужденного «...значит выжить, сохранить рассудок и возможность вернуться к реальной экзистенциальной свободе «на воле» [26, с. 179].

Проведенный анализ публикаций, позволяет констатировать, что отбывание осужденными длительного наказания в местах лишения свободы снижает у них уверенность в себе и просоциальную мотивацию. Внешне это может проявляться как псевдоактивность (постоянное заявление о желании решать свои проблемы, но проявление лишь ситуативно-фрагментарного реагирования), как отказ от активности (пассивность, апатия, ступор) либо

как деструктивно-протестное поведение (агрессия в отношении окружающих или аутоагрессия, причем часто манипулятивно-шантажного характера).

Нами разделяется позиция П.В. Тепляшина и А.С. Сергиенко, утверждающих, что феномен выученной беспомощности «...тесно связан с так называемым синергетическим эффектом изоляции осужденного от общества, при котором совместная сила взаимодействия различных факторов (в частности, ограничение информации, напряженность и эмоциональные нагрузки при общении с объективно ограниченным кругом лиц, сужение ролевой вариативности и стереотипность поведения) значительно превышает обычную сумму действий каждого из них», а в случае психологической стигматизации и отчужденности осужденного, возникновения субкультурной «трафаретности» поведения быстрее происходит снижение мотивации личности к преодолению возникающих проблем вследствие приобретения опыта безрезультатных попыток [27, с. 70].

Учитывая, что неконтролируемое «вживание в тюремную среду» часто приводит к появлению и «посттюремного синдрома», проявляемого в низкой готовности принятия самостоятельных решений, в недоверии другим и в трудностях в построении межличностных отношений [22], необходимо обосновать направления и формы пролонгированного подключения специалистов институтов гражданского общества к работе со спецконтингентом ИК, отбывающим длительные сроки уголовного наказания, в том числе в рамках деятельности службы пробации, которая будет создаваться в России.

### Выводы

За более чем 50-летний период изучения зарубежными психологами феномена выученной беспомощности (и как состояния, и как свойства личности) в объяснении причин его возникновения и закономерностей развития у разных категорий людей специфичные интерпретации предложены на основе методолого-теоретических ориентаций в рамках психоаналитического, бихевиористского, когнитивного, гуманистического и экзистенциального подходов. Среди отечественных психологов интерпретация проявлений выученной беспомощности ведется преимущественно в рамках личностно-ресурсного и субъектно-бытийного подходов.

Происходящая у осужденных при длительном сроке отбывания уголовного наказания под влиянием режимно-дисциплинарных ограничений и атрибутов пенитенциарной субкультуры в ИК деструктивная трансформация личности выражается в выработке выученной беспомощности как интегрального образования личности, которое негативно отражается на их психологическом благополучии, так как проявляется в снижении субъектной активности и неспособности самостоятельно разрешать возникающие проблемные ситуации на фоне астенических переживаний, которые при ригидности аффекта могут вести к депрессивному расстройству личности.

Актуальна разработка типологии осужденных, имеющих выученную беспомощность. В связи с этим необходимо на репрезентативной выборке спецконтингента, длительно находящегося в условиях изоляции, выявить особенности проявления данной деструкции на разных этапах наказания и одновременно вскрыть имеющиеся у них психологические ресурсы на основе комплекса тестов, позволяющих изучить особенности мотивационной, когнитивной, эмоциональной и волевой сфер личности, а также ее атрибутивного стиля и смысловой субъектности жизненной перспективы.

Проявления у спецконтингента после 10 лет отбывания в ИК симптоматики «хронической» и «экзистенциальной» форм беспомощности требует отнесения данной категории лиц

Поздняков В.М., Хрушкова К.А.  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

к группе особого пенитенциарного риска, так как могут наблюдаться снижение аутосаногенной безопасности личности и аутодеструктивное поведение. В отношении данной категории лиц требуется целенаправленно применять психокоррекцию, базирующуюся на методах из экзистенциальной и позитивной психологии.

### *Литература*

1. Бандура А. Теория социального научения. М.: Директ-Медиа, 2008. 532 с.
2. Бинсвангер Л., Кун Р. Экзистенциальный анализ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 272 с.
3. Гернет М.Н. Инстинкт заключенного: очерки тюремной психологии. М.: Алгоритм, 2020. 304 с.
4. Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб: Питер, 2004. 955 с.
5. Джидарьян И.А. Психологические причины поведения счастливых и несчастливых людей в трудных жизненных ситуациях // Вестник российского гуманитарного научного фонда. 1998. № 1. С. 136–143.
6. Диденко А.В. Расстройства личности у осужденных в условиях исправительных учреждений (социокультуральный и адаптационный аспекты): Дисс. ... докт. мед. наук. Томск, 2012. 375 с.
7. Дикопольцев Д.Е. Динамика проявлений оптимизма и пессимизма у осужденных к лишению свободы на разных этапах отбывания наказания: Магистерская диссертация. М.: МГППУ, 2020. 67 с.
8. Забелина Е.В. Взаимосвязь беспомощности и коммуникативной активности в подростковом возрасте // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2008. № 70-2. С. 58–62.
9. Корнилова Т.В. Динамическое функционирование интеллектуально-личностного потенциала человека в психологической регуляции решений и выборов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. С. 66–78.
10. Корнилова Т.В. Психологические особенности жизнестойкости у осужденных с длительными сроками отбывания наказания в виде лишения свободы: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Вологда, 2021. 28 с.
11. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67–80.
12. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Вып. 2 / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.
13. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб: Речь, 2002. 567 с.
14. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы (справочник практического психолога). М.: Эксмо, 2006. 1006 с.
15. Митина Л.М., Митин Г.В. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 3. С. 90–100. doi:10.17759/pse.2020250308
16. Генеральная прокуратура Российской Федерации. Портал правовой статистики [Электронный ресурс]. URL: [http://crimestat.ru/offenses\\_chart](http://crimestat.ru/offenses_chart) (дата обращения: 05.12.2021).

Поздняков В.М., Хрушкова К.А.  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

17. Характеристика лиц, содержащихся в исправительных колониях для взрослых [Электронный ресурс] // Федеральная служба исполнения наказаний. URL: <https://fsin.gov.ru/statistics/> (дата обращения: 05.12.2021).
18. Решетников М.М. Психическая травма. СПб: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006. 322 с.
19. Рогач В.Г. Психология переживаний у осужденных мужского пола, отбывающих длительные сроки лишения свободы: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Рязань, 2015. 27 с.
20. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.
21. Селигман М. Как научиться оптимизму. М.: Вече, 1997. 432 с.
22. Сергеев Д.Н. Проблемы уголовно-правовой изоляции: Монография. М.: Проспект, 2020. 112 с.
23. Солнцева Н.В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления // Материалы I Всероссийской научно-практической (заочной) конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / под ред. В.Н. Панферова, Е.Ю. Коржовой и др. М.: Изд-во НИИРРР, 2011. С. 174–181.
24. Соловьева Н.А. Выученная беспомощность женщин в структуре криминалистической характеристики насильственных преступлений // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 2 (17). С. 124–131.
25. Сочивко Д.В. Криминально-правовой инфантилизм: Монография. М., 2017. 121 с.
26. Сочивко Д.В. Экзистенциальная психодинамика: монография. М.: Высшая школа психологии; Рязань: Академия ФСИН России, 2020. 224 с.
27. Тепляшин П.В., Сергиенко А.С. Роль феномена выученной беспомощности в ресоциализации осужденных, изолированных от общества [Электронный ресурс] // Научный компонент. 2020. № 1 (5). С. 68–73. doi:10.51980/2686-939X\_2020\_1\_68
28. Тетеухина О.В., Поздняков В.М. Теоретико-методологические ориентиры изучения социально-психологической зрелости осужденных молодежного возраста мужского пола, отбывающих наказание в исправительных колониях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 1 (68). С. 5–10.
29. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
30. Худякова И.С. Психологические особенности переживания одиночества человеком в закрытой среде (на примере мест лишения свободы): Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Томск, 2013. 24 с.
31. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Томск, 2010. 42 с.
32. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Смысл, 2011. 461 с.
33. Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И. Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55. doi:10.17759/psyedu.2020120203
34. Швек Ж. Добровольные галерщики. Очерки о процессах самоуспокоения. М.: Когито-Центр, 2015. 230 с.
35. Шиповская В.В., Гусейнов А.Ш. Личностная беспомощность как фактор виктимизации субъекта [Электронный ресурс] // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 12 (56). С. 137–142. doi:10.24158/spp.2018.12.23

Поздняков В.М., Хрушкова К.А.  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

36. Шухер А.Л. Особенности самооценки и выученной беспомощности осужденных женщин // Сборник тезисов участников межвузовской научно-практической интернет-конференции по юридической психологии 19–26 мая 2021 года. М.: МГППУ, 2021. С. 251–254.
37. Bacak V., Andersen L.H., Schnittker J. The Effect of Timing of Incarceration on Mental Health: Evidence from a Natural Experiment // *Social Forces*. 2019. Vol. 98(1). P. 303–327. doi:10.1093/sf/soy102
38. Bonner R.L., Rich A.R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross validation study // *Suicide & Life-Threatening Behavior*. 1990. Vol. 20(3). P. 213–224. doi:10.1111/J.1943-278X.1990.TB00106.X
39. Colligan R.C., Offord K.P., Malinchoc M., Schulman P., Seligman M.E.P. CAVEing the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale: Seligman's attributional model and the assessment of explanatory style // *Journal of Clinical Psychology*. 1994. Vol. 50(1). P. 71–95. doi:10.1002/1097-4679(199401)50:1<71:aid-jclp2270500107>3.0.co;2-8
40. Girgus J.S., Nolen-Hoeksema S., Seligman M.E.P. Sex differences in depression and explanatory style in children // *Journal of Youth and Adolescence*. 1991. Vol. 20(2). P. 233–245. doi:10.1007/BF01537610
41. Hiroto D.S., Seligman M.E.P. Generality of learned helplessness in man // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol. 31(2). P. 311–327. doi:10.1037/H0076270
42. Hulley S., Crewe B., Wright S. Re-examining the Problems of Long-term Imprisonment // *British Journal of Criminology*. 2016. Vol. 56(4). P. 769–792. doi:10.1093/bjc/azv077
43. Isaacowitz D.M., Seligman M.E.P. Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults? // *Behaviour Research and Therapy*. 2001. Vol. 39(3). P. 255–272. doi:10.1016/s0005-7967(99)00178-3
44. Jarrett C. How prison changes people [Электронный ресурс] // BBC. 01.05.2018. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20180430-the-unexpectedways-prison-time-changes-people> (дата обращения: 24.11.2020).
45. Kuhl J. *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe, 2001. 1221 p.
46. Ledrich J., Gana K. Relationship between attributional style, perceived control, self-esteem, and depressive mood in a nonclinical sample: a structural equation-modelling approach // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2013. Vol. 86(4). P. 413–430. doi:10.1111/j.2044-8341.2012.02067.x
47. Reiter K. et al. Psychological Distress in Solitary Confinement: Symptoms, Severity, and Prevalence in the United States, 2017–2018 // *American Journal of Public Health*. 2020. Vol. 110(1). P. 56–62. doi:10.2105/ajph.2019.305375
48. Seligman M. *The Hope Circuit. The Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. New York: Public Affairs, 2018. 448 p.

## References

1. Bandura A. *Teoriya sotsial'nogo naucheniya [Social Learning Theory]*. Moscow: Direkt-Media, 2008. 532 p. (In Russ.).
2. Binsvanger L., Kun R. *Ekzistentsial'nyi analiz*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy Publ., 2017. 272 p. (In Russ.).
3. Gernet M.N. *Instinkt zaklyuchennogo: ocherki tyuremnoi psikhologii*. Moscow: Algoritm, 2020. 304 p. (In Russ.).

4. Gerrig R., Zimbardo F. *Psikhologiya i zhizn'*. Saint Petersburg: Piter, 2004. 955 p. (In Russ.).
5. Jidaryan I.A. *Psikhologicheskie prichiny povedeniya schastlivykh i neschastlivykh lyudei v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh* [Psychological reasons of happy and unhappy people's behavior in hard life situations]. *Vestnik rossiiskogo gumanitarnogo nauchnogo fonda = Russian Foundation for Humanities and Social Sciences Journal*, 1998, no. 1, pp. 136–143 (In Russ.).
6. Didenko A.V. *Rasstroistva lichnosti u osuzhdennykh v usloviyakh ispravitel'nykh uchrezhdenii (sotsiokul'tural'nyi i adaptatsionnyi aspekty)*: Diss. dokt. med. nauk. Tomsk, 2012. 375 p. (In Russ.).
7. Dikopoltsev D.E. *Dinamika proyavlenii optimizma i pessimizma u osuzhdennykh k lisheniyu svobody na raznykh etapakh otyvaniya nakazaniya*: Magisterskaya dissertatsiya. Moscow: MGP-PU Publ., 2020. 67 p. (In Russ.).
8. Zabelina E.V. *Vzaimosvyaz' bespomoshchnosti i kommunikativnoi aktivnosti v podrostkovom vozraste* [The interrelation between helplessness and communicative activity among adolescents]. *Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena = Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2008, no. 70-2, pp. 58–62 (In Russ.).
9. Kornilova T.V. *Dinamicheskoe funktsionirovanie intellektual'no-lichnostnogo potentsiala cheloveka v psikhologicheskoi regulyatsii reshenii i vyborov* [The dynamic functioning of cognitive and personality potential of a man in psychological regulation of decision and choice]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology*, 2011, no. 1, pp. 66–78 (In Russ.).
10. Kornilova T.V. *Psikhologicheskie osobennosti zhiznestoikosti u osuzhdennykh s dlitel'nymi srokami otyvaniya nakazaniya v vide lisheniya svobody*: Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk. Volgda, 2021. 28 p. (In Russ.).
11. Leontiev D.A. *Lichnostnoe izmerenie chelovecheskogo razvitiya* [The personality dimension of human development]. *Voprosy psikhologii = Voprosy Psikhologii*, 2013, no. 3, pp. 67–80 (In Russ.).
12. Leontiev D.A. *Lichnostnyi potentsial kak potentsial samoregulyatsii*. In B.S. Bratus, E.E. Sokolova (eds.). *Uchenye zapiski kafedry obshchei psikhologii MGU im. M.V. Lomonosova. Vyp. 2*. Moscow: Smysl, 2006, pp. 85–105. (In Russ.).
13. Maddi S.R. *Teorii lichnosti: sravnitel'nyi analiz* [Personality Theories: A Comparative Analysis]. Saint Petersburg: Rech', 2002. 567 p. (In Russ.).
14. Malkina-Pykh I.G. *Psikhologiya povedeniya zhertvy (spravochnik prakticheskogo psikhologa)*. Moscow: Eksmo, 2006. 1006 p. (In Russ.).
15. Mitina L.M., Mitin G.V. *Psikhologicheskii analiz problemy marginalizma, prokrastinatsii, vyuchennoi bespomoshchnosti kak bar'erov lichnostno-professional'nogo razvitiya cheloveka* [Psychological Analysis of the Problem of Marginalism, Procrastination and Learned Helplessness as Barriers to Personal and Professional Development] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 3, pp. 90–100. doi:10.17759/pse.2020250308 (In Russ.).
16. Gegeneral'naya prokuratura Rossiiskoi Federatsii. *Portal pravovoi statistiki* [Elektronnyi resurs]. URL: [http://crimestat.ru/offenses\\_chart](http://crimestat.ru/offenses_chart) (Accessed 05.12.2021). (In Russ.).
17. *Kharakteristika lits, sodержashchikhsya v ispravitel'nykh koloniyakh dlya vzroslykh* [Elektronnyi resurs]. *Federal'naya sluzhba ispolneniya nakazanii = Federal Penitentiary Service of Russia*. URL: <https://fsin.gov.ru/statistics/> (Accessed 05.12.2021) (In Russ.).

Поздняков В.М., Хрушкова К.А.  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

18. Reshetnikov M.M. Psikhicheskaya travma [Psychic trauma]. Saint Petersburg: Vostochno-Evropeiskii institut psikhoanaliza Publ., 2006. 322 p. (In Russ.).
19. Rogach V.G. Psikhologiya perezhivaniy u osuzhdennykh muzhskogo pola, otbyvayushchikh dlitel'nye sroki lisheniya svobody: Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk. Ryazan, 2015. 27 p. (In Russ.).
20. Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya. Moscow: Sofiya, 2006. 368 p. (In Russ.).
21. Seligman M. Kak nauchit'sya optimizmu [Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life]. Moscow: Veche, 1997. 432 p. (In Russ.).
22. Sergeev D.N. Problemy ugolovno-pravovoi izolyatsii: Monografiya. Moscow: Prospekt, 2020. 112 p. (In Russ.).
23. Solntseva N.V. Fenomen vyuchennoi bespomoshchnosti: prichiny formirovaniya i puti preodoleniya. In V.N. Panferov, E.Yu. Korzhova i et al. (eds.). *Materialy I Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi (zaочноi) konferentsii "Integrativnyi podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeistviyu lyudei"*. Moscow: Izd-vo NIIRRR, 2011. pp. 174–181 (In Russ.).
24. Solovyeva N.A. Vyuchennaya bespomoshchnost' zhenshchin v strukture kriminalisticheskoi kharakteristiki nasil'stvennykh prestuplenii [Learned helplessness of women within the structure of criminalistic characteristics of violent crimes]. *Vestnik Volgogradskoi akademii MVD Rossii = Volgograd Academy of the Russian Internal Affairs Ministry's Digest*, 2011, no. 2 (17), pp. 124–131 (In Russ.).
25. Sochivko D.V. Kriminal'no-pravovoi infantilizm: Monografiya. Moscow, 2017. 121 p. (In Russ.).
26. Sochivko D.V. Ekzistentsial'naya psikhodinamika: Monografiya. Moscow: Vysshaya shkola psikhologii Publ.; Ryazan: Akademiya FSIN Rossii Publ., 2020. 224 p. (In Russ.).
27. Teplyashin P.V., Sergienko A.S. Rol' fenomena vyuchennoi bespomoshchnosti v resotsializatsii osuzhdennykh, izolirovannykh ot obshchestva [The role of the phenomenon of learned helplessness in the re-socialization of convicts isolated from society] [Elektronnyi resurs]. *Nauchnyi component = Scientific Component*, 2020, no. 1 (5), pp. 68–73. doi:10.51980/2686-939X\_2020\_1\_68 (In Russ.).
28. Teteukhina O.V., Pozdnyakov V.M. Teoretiko-metodologicheskie orientiry izucheniya sotsial'no-psikhologicheskoi zrelosti osuzhdennykh molodezhnogo vozrasta muzhskogo pola, otbyvayushchikh nakazanie v ispravitel'nykh koloniyakh [Theory and methodology of studying socio-psychological maturity of youth male convicts serving sentences in penal colonies]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh = Psychopedagogy in Law Enforcement*, 2017, no. 1 (68), pp. 5–10 (In Russ.).
29. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. Moscow: Progress, 1990. 368 p. (In Russ.).
30. Khudyakova I.S. Psikhologicheskie osobennosti perezhivaniya odinochestva chelovekom v zakrytoi srede (na primere mest lisheniya svobody): Avtoref. diss. kand. psikhol. nauk. Tomsk, 2013. 24 p. (In Russ.).
31. Tsiring D.A. Psikhologiya lichnostnoi bespomoshchnosti: Avtoref. diss. dokt. psikhol. nauk. Tomsk, 2010. 42 p. (In Russ.).
32. Csikszentmihalyi M. Potok. Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Smysl, 2011. 461 p. (In Russ.).
33. Shalaginova K.S., Dekina E.V., Kulikova T.I. Psikhologo-pedagogicheskie tekhnologii raboty s podrostkami po nivelirovaniyu proyavlenii vyuchennoi bespomoshchnosti [Psychological and Pedagogical Technologies of Working with Teenagers to Level the Manifestations of Learned Help-

- lessness] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 2, pp. 38–55. doi:10.17759/psyedu.2020120203 (In Russ.).
34. Szwec G. Dobrovol'nye galershchiki. Ocherki o protsessakh samouspokoeniya [Les galériens volontaires essais sur les procedes autocalmants]. Moscow: Kogito-Tsentr, 2015. 230 p. (In Russ.).
35. Shipovskaya V.V., Guseinov A.Sh. Lichnostnaya bespomoshchnost' kak faktor viktimizatsii sub'ekta [Personal helplessness as a factor in victimization of an actor] [Elektronnyi resurs]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika = Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 2018, no. 12 (56), pp. 137–142. doi:10.24158/spp.2018.12.23 (In Russ.).
36. Shikher A.L. Osobennosti samoosuzhdeniya i vyuchennoi bespomoshchnosti osuzhdennykh zhenshchin. *Sbornik tezisov uchastnikov mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi internet-konferentsii po yuridicheskoi psikhologii (19–26 maya 2021 goda)*. Moscow: MGPPU Publ., 2021, pp. 251–254 (In Russ.).
37. Bacak V., Andersen L.H., Schnittker J. The Effect of Timing of Incarceration on Mental Health: Evidence from a Natural Experiment. *Social Forces*, 2019. Vol. 98, no. 1, pp. 303–327. doi:10.1093/sf/soy102
38. Bonner R.L., Rich A.R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross validation study. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 1990. Vol. 20, no. 3, pp. 213–224. doi:10.1111/J.1943-278X.1990.TB00106.X
39. Colligan R.C., Offord K.P., Malinchoc M., Schulman P., Seligman M.E. P. CAVEing the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale: Seligman's attributional model and the assessment of explanatory style. *Journal of Clinical Psychology*, 1994. Vol. 50, no. 1, pp. 71–95. doi:10.1002/1097-4679(199401)50:1<71::aid-jclp2270500107>3.0.co;2-8
40. Girgus J.S., Nolen-Hoeksema S., Seligman M.E. P. Sex differences in depression and explanatory style in children. *Journal of Youth and Adolescence*, 1991. Vol. 20, no. 2, pp. 233–245. doi:10.1007/BF01537610
41. Hiroto D.S., Seligman M.E.P. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol. 31, no. 2, pp. 311–327. doi:10.1037/H0076270
42. Hulley S., Crewe B., Wright S. Re-examining the Problems of Long-term Imprisonment. *British Journal of Criminology*, 2016. Vol. 56, no. 4, pp. 769–792. doi:10.1093/bjc/azv077
43. Isaacowitz D.M., Seligman M.E.P. Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults? *Behaviour Research and Therapy*, 2001. Vol. 39, no. 3, pp. 255–272. doi:10.1016/s0005-7967(99)00178-3
44. Jarrett C. How prison changes people [Elektronnyi resurs]. *BBC*. 01.05.2018. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20180430-the-unexpectedways-prison-time-changes-people> (Accessed 24.11.2020).
45. Kuhl J. *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe, 2001. 1221 p.
46. Ledrich J., Gana K. Relationship between attributional style, perceived control, self-esteem, and depressive mood in a nonclinical sample: a structural equation-modelling approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2013. Vol. 86, no. 4, pp. 413–430. doi:10.1111/j.2044-8341.2012.02067.x
47. Reiter K. et al. Psychological Distress in Solitary Confinement: Symptoms, Severity, and Prevalence in the United States, 2017–2018. *American Journal of Public Health*, 2020. Vol. 110, no. 1, pp. 56–62. doi:10.2105/ajph.2019.305375



*Поздняков В.М., Хрушкова К.А.*  
Методолого-теоретические ориентиры изучения  
выученной беспомощности у осужденных с  
длительными сроками отбывания уголовного наказания  
Психология и право. 2022. Том 12. № 3. С. 151–167.

*Pozdnyakov V.M., Khrushkova K.A.*  
Methodological and Theoretical Guidelines  
for the Study of Learned Helplessness in Convicts  
with Long Terms of Serving Criminal Sentences  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 151–167.

48. Seligman M. The Hope Circuit. The Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism. New York: Public Affairs, 2018. 448 p.

### ***Информация об авторах***

*Поздняков Вячеслав Михайлович*, доктор психологических наук, профессор, профессор, кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

*Хрушкова Кристина Александровна*, адъюнкт, факультет подготовки научно-педагогических кадров, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний (ФГКОУ ВО Академия ФСИН России), г. Рязань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7672-4078>, e-mail: [kriskhrumka@yandex.ru](mailto:kriskhrumka@yandex.ru)

### ***Information about the authors***

*Vyacheslav M. Pozdnyakov*, Doctor of Psychology, Professor, Professor, Department of Scientific Fundamentals of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9487-4435>, e-mail: [pozdneyakov53@mail.ru](mailto:pozdneyakov53@mail.ru)

*Kristina A. Khrushkova*, Adjunct, Faculty of Research and Teaching Staff Training, Academy of Law Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7672-4078>, e-mail: [kriskhrumka@yandex.ru](mailto:kriskhrumka@yandex.ru)

Получена 05.04.2022  
Принята в печать 10.07.2022

Received 05.04.2022  
Accepted 10.07.2022