

УДК 159.9**Подходы к измерению адаптации после освобождения из тюрьмы****Смирнов Олег Аркадьевич**

Кандидат физико-математических наук, доцент,
кафедра прикладной математики и программирования,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина,
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 52/45;
e-mail: smirnovoleg1952@mail.ru

Новиков Алексей Валерьевич

Доктор педагогических наук, кандидат юридических наук, профессор;
главный научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
профессор кафедры уголовного права,
Астраханский государственный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20-а;
профессор кафедры частного права,
Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
614012, Российская Федерация, Пермь, ул. Карпинского, 125;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Слабкая Диана Николаевна

Старший научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Аннотация

Число бывших заключенных во всем мире постоянно растет в последние годы, что создает новые вызовы для общества. В настоящее время вопрос адаптации после освобождения остается недостаточно исследованным, и существует нехватка надежных инструментов для оценки повседневных рутин, связанных с психическим здоровьем этой категории людей. В данном исследовании обобщается опыт исследования данной проблемы на примере бывших заключенных Китая, где были разработаны специфические модели оценки психологического состояния. Эти модели могут служить основой для понимания того, как заключенные адаптируются к жизни на свободе, а также выявления факторов, способствующих или препятствующих их социальной интеграции. Исследование также оценивает возможности применения китайской модели в российских условиях, учитывая культурные и социальные особенности. Это открывает перспективы для разработки новых подходов к социальной адаптации бывших заключенных в России,

что может значительно улучшить их шансы на успешную реинтеграцию в общество. Таким образом, работа подчеркивает важность оптимизации системы социальной адаптации, чтобы помочь бывшим заключенным наладить свою жизнь после выхода из мест лишения свободы.

Для цитирования в научных исследованиях

Смирнов О.А., Новиков А.В., Слабкая Д.Н. Подходы к измерению адаптации после освобождения из тюрьмы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 1А. С. 62-69.

Ключевые слова

Пост-освобождение, бывшие заключенные, психическое здоровье, повседневные рутины, модель оценки, программы адаптации.

Введение

Согласно данным статистики, ежегодно во всем мире около 30 миллионов заключенных освобождаются из тюрем. Бывшие заключенные демонстрируют повышенные шансы психозов, шизофрении, посттравматического стрессового расстройства, зависимости от веществ, СДВГ, расстройств личности и попыток самоубийства, при этом шансы на распространенные психические расстройства (тревога, депрессия, ОКР и т.д.) почти вдвое выше, чем у общего населения. Отсроченная реабилитация положительно связана с последующими рецидивами и проблемами психического здоровья. США имеют самый высокий уровень заключения в мире по данным 2020 года [Baggio, 2020]. Феномен "массового заключения" относится к карательной уголовной и социальной политике, такой как борьба с распространением наркотиков и обязательные минимальные сроки, которые накладывают длительные сроки за определенные преступления даже для тех, кто совершил первое правонарушение [Muller, 2019; van Ginneken, 2015]. Адаптация к жизни после заключения является актуальной проблемой общественного здоровья из-за нечеткого разделения ответственности между министерствами здравоохранения и министерствами юстиции. С увеличением числа бывших заключенных в обществе, психологическая адаптация после освобождения может стать значительной проблемой общественного здоровья, требующей более структурированных исследований на основании данных статистики [Bloem, 2019].

Основное содержание

В современной научной литературе, подчеркивающей различные аспекты адаптации после освобождения, основная тема связана с повседневным жизненным опытом. Действительно, повседневные рутины могут быть наиболее наблюдаемыми поведенческими проявлениями успешной адаптации. Все повседневные действия регулируются центральными властями, а жители, изолированные от более широкого сообщества, получают одинаковое обращение и ожидают выполнения одних и тех же институциональных рутин [Fahmy, 2022]. Хотя данный институт имеет положительное значение в установлении здоровых рутин, он отдаляет заключенных от общества, не позволяя им вовлекаться в освоение ценностей и навыков, которые затрудняют их адаптацию к повседневной жизни после освобождения. Влияние заключения может быть оценено с точки зрения тюремной социализации, декомпенсации,

виктимизации и стигмы. Тюремная социализация относится к процессам, через которые заключенные интегрируют тюремные субкультуры (например, антиинституциональные убеждения и поведения), что связано с увеличением рецидивизма и антисоциального поведения [Shinkfield, 2010]. Ограничительная тюремная политика может быть связана с нарушением психологического и физического функционирования, а также с разрушением социальной поддержки и отношений. Снижение социальной поддержки неизменно оказывает негативное влияние на реинтеграцию в общество. Еще одной особенностью тюремной жизни является виктимизация. Заключенные сталкиваются с различными видами виктимизации, начиная от физического насилия, сексуального насилия и запугивания до уничтожения имущества. Виктимизация во время заключения может негативно повлиять на психическое и физическое здоровье заключенных и увеличить риск антисоциального поведения, такого как злоупотребление веществами и рецидивизм.

Адаптация после освобождения затрудняется как нарушением повседневных рутин, так и другими повседневными стрессорами. После освобождения заключенные, привыкшие к тюремным правилам, сталкиваются с несоответствием между жесткими институциональными рутинными и новыми моделями жизни вне тюрьмы, что затрудняет адаптацию к обычным социальным ситуациям и вызывает чувство незащищенности и тревоги. Повседневная жизнь бывших заключенных также может быть подвержена влиянию сложных стрессоров после освобождения. Освобождение может означать значительный переход ролей и статуса от заключения к пост-тюремным условиям с точки зрения жизненного курса. Вместе с этим переходом происходит изменение от регулярного, контролируемого и структурированного образа жизни к потенциально нерегулярному и неконтролируемому, что может быть связано с отсутствием места жительства, материальными лишениями, неспособностью оторваться от банд или преступников, ролями, играемыми семьей, отсутствием рыночных навыков, а также демографическими факторами, включая возраст, пол, этническую принадлежность и социальный класс. Отсутствие социального обеспечения, безработица/неполная занятость повсеместного являются частью неструктурированных и нерегулярных повседневных рутин бывших заключенных. Также более вероятно, что безработные или неполностью занятые бывшие заключенные возвращаются к наркотикам и демонстрируют хронические физические и психические расстройства.

Повседневные рутины для психического здоровья и устойчивости. Последствия нарушенных повседневных рутин после освобождения могут быть поняты с точки зрения как психологической устойчивости, так и сопротивления. Теория "Стремления к процветанию" предполагает, что поддержание регулярных повседневных рутин является одним из основных процессов для демонстрации психологической устойчивости с течением времени. Во время продолжающегося стресса люди сталкиваются с трудностями в поддержании своих повседневных рутин, поскольку они все больше сосредотачиваются на стрессорах или своем собственном дистрессе. Повседневные рутины либо нарушаются, либо прекращаются, поскольку травматический и хронический стресс обычно предрасполагает людей к поведению, который ограничивает их от практики регулярных повседневных рутин. Первичные повседневные рутины относятся к поведению, необходимому для поддержания жизни и биологических потребностей, таких как гигиена, сон, питание и уход за домом, тогда как вторичные повседневные рутины относятся к опциональному поведению, зависящему от мотивации и предпочтений, такому как физические упражнения, досуг, социальные активности и занятость. Социальная модель в психиатрии также предполагает, что социальные сигналы,

такие как время отхода ко сну, контакт с другими людьми, прием пищи, выход из дома, работа и т.д., могут поддерживать синхронизацию циркадных ритмов с 24-часовым циклом, когда люди все больше отдаляются от естественного дневного света. Нарушенные социальные сигналы для повседневных рутин (например, время сна, время приема пищи, время выхода на работу) могут привести к нерегулярным циркадным ритмам и вызвать соматические симптомы, связанные с более высокими шансами расстройств настроения. Также, к наиболее распространенным теориям относятся следующее.

Психологическое сопротивление относится к прекращению или уменьшению тяжести совершения преступлений или других антисоциальных поведений как динамическому временному процессу.

Модель риска-потребности-реактивности предполагает три динамических фактора в реабилитации правонарушителей, а именно про-криминальные связи, злоупотребление веществами и малоадаптивный досуг. Про-криминальные связи относятся к друзьям и знакомым, которые моделируют, поощряют и поддерживают криминальные поведения и мысли. Постоянное взаимодействие с этими связями в повседневной жизни может увеличить риск рецидивизма.

Злоупотребление веществами относится к регулярному употреблению алкоголя или наркотиков, которое мешает адаптивному поведению и отношениям в контексте школы, работы и семьи. Малоадаптивный досуг/рекреация относится к деятельности, которая лишена просоциальных устремлений, отсутствия участия в просоциальных активностях и плохого использования свободного времени. Ежедневное вовлечение в злоупотребление веществами и про-криминальные досуговые активности было связано с предсказанием рецидивизма среди бывших заключенных.

Теория "Стремления к процветанию" и модель «риска-потребности-реактивности» представляют теоретические рамки для концептуализации устойчивости и определения исходов адаптации. Однако предыдущие исследования не затрагивали поведенческие механизмы адаптации среди заключенных, не говоря уже о недостаточно изученных популяциях бывших заключенных. Лишь несколько исследований сосредоточены на повседневном функционировании среди пожилых заключенных или заключенных с физическими или когнитивными нарушениями. Поэтому в настоящее время нет исследований, позволяющих объяснить, как явное поведение в повседневной жизни может либо предрасполагать бывших заключенных к ухудшению психического здоровья и рецидивизму, либо защищать их от этого в условиях стресса.

Следует согласиться с положением, что для облегчения реинтеграции в общество бывшие заключенные должны сначала консолидировать существующие рутины, которые были установлены во время заключения, но нарушены после освобождения, например, здоровый образ жизни, поддержание физической активности и вовлеченность в работу. После этого бывшие заключенные должны заменить малоадаптивные поведения и неактивность через процессы саморегуляции или поддержку профессионалов. Затем бывшие заключенные добавляют новые рутины для завершения структуры своей повседневной жизни, особенно те, которые не существовали в тюремных условиях и являются дополнительными к жизни после освобождения. Эти рутины включают онлайн-досуг с использованием интернета или мобильных устройств, общение с друзьями-бывшими заключенными, религиозную вовлеченность и поиск профессиональной поддержки. Инвариантность измерения была подтверждена для возрастных групп, пола, этнических групп, длительности заключения и

времени с момента последнего освобождения, что позволяет предположить, что инструмент может быть применен для оценки адаптации среди бывших заключенных с различными демографическими и тюремными характеристиками.

Малоадаптивные поведения и общение с друзьями-бывшими заключенными — это два типа рутин, которые отражают криминальные образы жизни. Вопреки предыдущим данным о повышенном риске рецидивизма из-за ограниченных возможностей для общения с криминальными связями.

Активный образ жизни обратно связан с симптомами депрессии и положительно связан с ощущением смысла жизни и воспринимаемой социальной поддержкой, что согласуется с предыдущими данными о защитной роли физических упражнений для психического здоровья. Умеренные положительные корреляции активного образа жизни с вовлеченностью в работу, институциональными рутинными и религиозной вовлеченностью также указывают на то, что поддержание активности может взаимодействовать с другими адаптивными аспектами жизни, такими как работа, поддержание здоровых рутин, установленных в тюрьме, и духовная вовлеченность, что может способствовать снижению риска депрессии среди бывших заключенных в обществе.

Три рискованных образа жизни, которые снижают психологическую устойчивость, также были идентифицированы: малоадаптивные поведения, неактивность и общение с друзьями-бывшими заключенными. Ряд исследований подтверждает положительную связь нездорового и неструктурированного образа жизни с психиатрическими симптомами.

Значительные положительные корреляции неактивности с психиатрическими симптомами согласуются с предыдущими исследованиями, демонстрирующими, что физическая неактивность является фактором риска различных психических расстройств, включая тревогу и депрессию. Положительная связь между общением с друзьями-бывшими заключенными и симптомами ПТСР может быть обусловлена намерением получать наркотики или употреблять их вместе с бывшими заключенными в качестве самолечения для облегчения существующих психических состояний.

Бывшие заключенные считаются группой с низким уровнем технологической грамотности и одной из самых обездоленных групп в цифровую эпоху. Современные исследования опыта бывших заключенных с технологиями после освобождения показали, что заключенные сталкиваются с "цифровой отключенностью", когда их цифровые навыки не обновляются во время заключения, и они сталкиваются с существенными барьерами в использовании технологий после освобождения.

Заключение

Проблема адаптации бывших заключенных к жизни после освобождения из тюрьмы является одной из наиболее актуальных в современном обществе. Ежегодно миллионы людей, освобождаясь из мест лишения свободы, сталкиваются с серьезными трудностями в реинтеграции в общество. Эти трудности связаны не только с социальными и экономическими барьерами, но и с глубокими психологическими последствиями тюремного заключения. Бывшие заключенные часто страдают от психических расстройств, таких как тревога, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, а также от зависимости от психоактивных веществ. Эти проблемы усугубляются отсутствием структурированных повседневных рутин, которые могли бы помочь им восстановить нормальную жизнь.

Повседневные рутины играют ключевую роль в процессе адаптации. Они не только помогают бывшим заключенным восстановить чувство стабильности и контроля над своей жизнью, но и способствуют улучшению психического здоровья. Однако переход от строго регламентированной жизни в тюрьме к неструктурированной жизни на свободе часто сопровождается значительными трудностями. Бывшие заключенные сталкиваются с необходимостью заново выстраивать свои повседневные привычки, что требует времени, усилий и поддержки со стороны общества.

Теория "Стремления к процветанию" и модель "риска-потребности-реактивности" предоставляют важные теоретические рамки для понимания процессов адаптации. Эти подходы подчеркивают необходимость консолидации существующих рутин, замены малоадаптивных поведений и добавления новых, полезных привычек. Особое внимание уделяется таким аспектам, как поддержание физической активности, вовлеченность в работу, религиозная практика и поиск профессиональной поддержки. Эти элементы помогают бывшим заключенным не только справляться с повседневными стрессорами, но и снижать риск рецидивизма.

Важным аспектом адаптации является также цифровизация услуг психического здоровья и реабилитации. Несмотря на то, что бывшие заключенные часто сталкиваются с "цифровой отключенностью", современные технологии могут стать мощным инструментом для их поддержки. Онлайн-платформы и мобильные приложения могут предоставить доступ к психологической помощи, образовательным ресурсам и социальной поддержке, что особенно важно для тех, кто живет в отдаленных или социально неблагополучных районах.

Однако, несмотря на значительные достижения в области изучения адаптации бывших заключенных, остается множество нерешенных вопросов. Например, необходимо учитывать влияние таких факторов, как длительность заключения, условия освобождения и опыт условно-досрочного освобождения. Кроме того, важно учитывать культурные и социальные различия между странами, что требует дальнейших исследований и разработки адаптивных подходов к реабилитации.

В заключение можно сказать, что успешная адаптация бывших заключенных к жизни после освобождения требует комплексного подхода, включающего как индивидуальную психологическую поддержку, так и системные изменения на уровне общества. Разработка и внедрение эффективных инструментов, таких как опросник PORLI-ex, могут стать важным шагом в этом направлении, помогая бывшим заключенным восстановить свою жизнь и снизить риск рецидивизма.

Библиография

1. Baggio S. et al. Reducing recidivism using the Reasoning and Rehabilitation program: a pilot multi-site-controlled trial among prisoners in Switzerland //International journal of public health. – 2020. – Т. 65. – С. 801-810.
2. Bloem O., Bulten E., Verkes R. J. Changes in subjective wellbeing of prisoners on remand //International Journal of Prisoner Health. – 2019. – Т. 15. – №. 2. – С. 181-191.
3. Cunha O. et al. The impact of imprisonment on individuals' mental health and society reintegration: study protocol // BMC psychology. – 2023. – Т. 11. – №. 1. – С. 215.
4. Fahmy C., Mitchell M. M. Examining recidivism during reentry: Proposing a holistic model of health and wellbeing // Journal of Criminal Justice. – 2022. – Т. 83. – С. 101958.
5. Liu H. et al. Measuring everyday adaptation after imprisonment: The post-release living inventory for ex-prisoners (PORLI-ex) //International Journal of Clinical and Health Psychology. – 2023. – Т. 23. – №. 2. – С. 100352.
6. Muller A. E., Bukten A. Measuring the quality of life of incarcerated individuals //International journal of prisoner health. 2019. – Т. 15. – №. 1. – С. 1-13.

7. Shinkfield A. J., Graftam J. The relationship between emotional state and success in community reintegration for ex-prisoners //International journal of offender therapy and comparative criminology. – 2010. – T. 54. – №. 3. C. 346-360.
8. van Ginneken E. F. J. C. Doing well or just doing time? A qualitative study of patterns of psychological adjustment in prison //The Howard Journal of Criminal Justice. – 2015. – T. 54. – №. 4. – C. 352-370.
9. Yang S. et al. Doing time: A qualitative study of long-term incarceration and the impact of mental illness //International journal of law and psychiatry. – 2009. – T. 32. – №. 5. – C. 294-303.

Approaches to Measuring Post-Prison Adjustment

Oleg A. Smirnov

PhD in Physics and Mathematics, Associate Professor,
Department of Applied Mathematics and Computer Science,
Russian State University named after A.N. Kosygin,
115035, 52/45, Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: smirnovoleg1952@mail.ru

Aleksei V. Novikov

Doctor of Pedagogy, PhD in Law, Professor;
Chief Researcher,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
Professor of the Department of Criminal Law,
Astrakhan State University,
414056, 20-a, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
Professor of the Department of Private Law,
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
614012, 125, Karpinskogo str., Perm, Russian Federation;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Diana N. Slabkaya

Senior Researcher,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Abstract

The number of former prisoners worldwide has been steadily increasing in recent years, creating new challenges for society. Currently, the issue of adaptation after release remains understudied, and there is a lack of reliable tools to assess everyday routines related to the mental health of this category of people. This study summarizes the experience of studying this problem using the example of former prisoners in China, where specific models for assessing psychological state have been developed. These models can serve as a basis for understanding how prisoners adapt to life in freedom, as well as identifying factors that promote or hinder their social integration. The study also

evaluates the possibilities of applying the Chinese model in the Russian context, taking into account cultural and social characteristics. This opens up prospects for developing new approaches to the social adaptation of former prisoners in Russia, which can significantly improve their chances of successful reintegration into society. Thus, the work emphasizes the importance of optimizing the social adaptation system to help former prisoners rebuild their lives after leaving prison.

For citation

Smirnov O.A., Novikov A.V., Slabkaya D.N. (2025) Podkhody k izmereniyu adaptatsii posle osvobozhdeniya iz tyur'my [Approaches to Measuring Post-Prison Adjustment]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (1A), pp. 62-69.

Keywords

Post-release, former prisoners, mental health, daily routines, assessment model, adaptation programs.

References

1. Baggio, S., et al. (2020). Reducing recidivism using the Reasoning and Rehabilitation program: a pilot multi-site-controlled trial among prisoners in Switzerland. *International Journal of Public Health*, 65, 801-810.
2. Bloem, O., Bulten, E., & Verkes, R. J. (2019). Changes in subjective wellbeing of prisoners on remand. *International Journal of Prisoner Health*, 15(2), 181-191.
3. Cunha, O., et al. (2023). The impact of imprisonment on individuals' mental health and society reintegration: study protocol. *BMC Psychology*, 11(1), 215.
4. Fahmy, C., & Mitchell, M. M. (2022). Examining recidivism during reentry: Proposing a holistic model of health and wellbeing. *Journal of Criminal Justice*, 83, 101958.
5. Liu, H., et al. (2023). Measuring everyday adaptation after imprisonment: The post-release living inventory for ex-prisoners (PORLI-ex). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(2), 100352.
6. Muller, A. E., & Bukten, A. (2019). Measuring the quality of life of incarcerated individuals. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 1-13.
7. Shinkfield, A. J., & Graffam, J. (2010). The relationship between emotional state and success in community reintegration for ex-prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(3), 346-360.
8. van Ginneken, E. F. J. C. (2015). Doing well or just doing time? A qualitative study of patterns of psychological adjustment in prison. *The Howard Journal of Criminal Justice*, 54(4), 352-370.
9. Yang, S., et al. (2009). Doing time: A qualitative study of long-term incarceration and the impact of mental illness. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32(5), 294-303.