



АНО ДПО «МЕУ ГП им. Л. Зонди»

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Междисциплинарный Европейский Университет Глубинной Психологии имени Леопольда Зонди»

г. Москва, Электрический переулок 3/10, ОГРН 1207700095536, ОКПО 43666399, ИНН 9701155915
Лицензия на образовательную деятельность №Л035-01298-77/00179844 от 12.02.2021г.

Экспертное заключение

на «Авторскую психологическую технологию саморегуляции» для участников специальной военной операции, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО

Автор-разработчик технологии: Зайцев Эдгард Александрович, клинический и семейный психолог.

Направляющая организация: Лицензированная психолого-образовательная площадка.

Цель экспертизы: установить соответствие и актуальность психологической авторской технологии для поддержки участников специальной военной операции, членов их семей, граждан, затронутых событиями СВО современным требованиям психологических технологий с целью внедрения её на всей территории Российской Федерации.

Краткая аналитическая информация о материалах, представленных на экспертизу: На экспертизу представлены материалы в печатном варианте на бумажном носителе 875 страниц в соответствии с требованиями к оформлению, с анализом и аргументированием каждого из четырех модулей технологии («Практик для снятия тревоги и стресса», «Счастливая мама-счастливая семья», «Домашний психолог для ребенка», «Домашний психолог для подростка») в интернет среде на основе утвержденных критериев экспертизы. Технология имеет четкую структуру, содержит необходимые разделы в соответствии с требованиями. В каждом из четырех модулей технологии присутствуют следующие разделы: инструкция, содержание модуля, список дополнительных материалов (мультфильмы, книги, упражнения и др.), технические условия для комфортного освоения в интернет среде на компьютерах, ноутбуках и смартфонах

Программа напрямую соответствует ключевым документам государственной политики:

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». Традиционные российские духовно-нравственные ценности рассматриваются как основа защиты суверенитета, духовной безопасности и развития человеческого потенциала.

А С С
Е А Е Н

-Указ Президента Российской Федерации от 03.04.2023 № 233 о создании Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества». Фонд и связанные региональные программы включают задачи психологической реабилитации семей.

-Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (ред. от 04.03.2026). Документ определяет приоритет укрепления института российской семьи, сохранения и передачи традиционных ценностей, совершенствования форм воспитания и образования детей.

Важность и актуальность программы в современных условиях

Технология представляет собой высокоактуальный и практически значимый инструмент психологической саморегуляции и семейной реабилитации. Её онлайн-формат (бесплатный, анонимный, не требующий очного обращения к специалисту) обеспечивает реальную доступность для жителей городов, сельской местности, посёлков, моногородов, а также вновь присоединённых территорий (Донецкая и Луганская Народные Республики, Запорожская и Херсонская области) и приграничных краёв и областей, прилегающих к зоне проведения специальной военной операции (Крым, Краснодарский край, Ростовская, Белгородская, Курская, Брянская, Воронежская области и другие), где сосредоточено значительное число семей участников боевых действий, где нарушение привычного уклада жизни, страх за близких, эмоциональное истощение и риск посттравматических состояний сочетаются с ограниченной доступностью профессиональной психологической помощи. Онлайн-технология позволяет преодолевать территориальные, кадровые и социокультурные барьеры.

Эмпирическая обоснованность метода

Технология прошла двухэтапную эмпирическую апробацию с использованием валидизированных методик. В 2024 году проведенное пилотное исследование с применением шкалы тревожности Спилбергера-Ханина и шкалы депрессии Бека показало у респондентов значимое снижение личностной тревожности и устойчивое снижение показателей депрессии. Положительная динамика зафиксирована у большинства участников.

В 2026 году анкетный опрос 471 респондента из 2620 человек, прошедших программу, подтвердил высокую практическую эффективность: 67,5 % отметили улучшение эмоционального состояния; 83 % почувствовали рост уверенности в решении психологических трудностей; 76,4 % готовы рекомендовать программу близким; 71,8 % изменили отношение к обращению за психологической помощью в позитивную сторону.

Результаты демонстрируют воспроизводимость эффекта и хорошую применимость технологии в реальных условиях, включая удалённые и приоритетные территории.

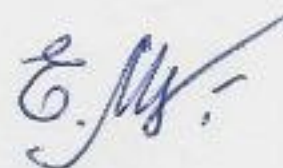
Социально-психологическая значимость технологии по саморегуляции

Технология обладает высокой социально-психологической значимостью и вносит прямой вклад в реализацию стратегических целей российского государства, особенно на наиболее уязвимых территориях:

- Позволяет участникам СВО, которые часто избегают традиционной психологической помощи в силу культурных и профессиональных особенностей, самостоятельно

А С С

Е А Е Н



оптимизировать психоэмоциональное состояние и вернуться к мирной жизни через модуль самовосстановления состояния и снятие хронической тревоги и стресса.

- Даёт возможность любому человеку, чьё состояние нарушено событиями СВО, снизить тревожность и восстановить психологическое здоровье в безопасном и анонимном формате.
- Предоставляет женщинам, находящимся в состоянии страха и неопределённости, психологические инструменты для обретения внутренней опоры и выстраивания здоровых семейных отношений, что напрямую укрепит детско-родительские связи в семье.
- Технология позволит укрепить институт семьи, гармонизировать взаимоотношения между всеми членами семьи и поспособствовать профилактике разводов и семейных кризисов и конфликтов.
- Создаст условия для укрепления и передачи традиционных духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению.
- Снизит социальное неравенство в доступе к психологической помощи на вновь присоединённых территориях к Российской Федерации.
- Обеспечит социальную адаптацию ветеранов СВО и снизит риски негативных социальных последствий.

Заключение и рекомендации

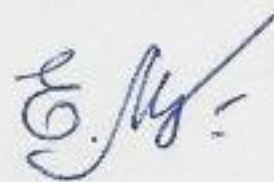
«Авторская психологическая технология саморегуляции» представляет собой научно обоснованный, социально значимый и практически востребованный инструмент психологической помощи, реабилитации, семейной поддержки и профилактики дистресса и негативных переживаний. Она обладает высокой доступностью, подтверждённой эмпирической эффективностью и прямой связью с приоритетами государственной политики, закреплёнными в Указах Президента Российской Федерации № 809, № 400 и № 233, а также в Стратегии национальной безопасности и молодёжной политике до 2030 года.

Технология по саморегуляции значима для всех регионов России, особенно в сельской местности, моногородах, военных городках, на вновь присоединённых территориях и в приграничных регионах. Важно отметить доступность её для участников СВО, избегающих традиционной психологической помощи, для членов их семей, находящихся в состоянии неопределённости и тревоги, а так же для всех возрастных групп, кого затронули события специальной военной операции. Технология заслуживает высокой оценки и может быть рекомендована к широкому внедрению как эффективный, доступный и соответствующий государственным стратегическим приоритетам инструмент самопомощи с целью сохранения психологического здоровья семей и укрепления традиционных российских ценностей.

Рекомендуем:

- Включить технологию в систему дополнительного профессионального образования для школьных психологов, учителей начальных классов и воспитателей дошкольных образовательных организаций с приоритетом для образовательных учреждений сельской местности, моногородов, вновь присоединённых и приграничных территорий.
- Рассмотреть возможность интеграции технологии в региональные и федеральные программы психологической реабилитации участников СВО и членов их семей через

А С С
Б А Е Н



взаимодействие с Государственным фондом «Защитники Отечества», с особым вниманием к новым территориям и приграничным регионам.

- Использовать «Авторскую психологическую технологию саморегуляции» для участников специальной военной операции, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО, как дополнительный инструмент реализации «Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (Указ № 809) в части укрепления института семьи и психологического благополучия граждан Российской Федерации.

Эксперт: Мирошник Елена Владимировна, ректор МЕУ ГП им.Л.Зонди, профессор, к.псих.н, доктор психологии (Ph/D).клинический и судебный психолог, медиатор .

Дата: 25.07.2026 г.

Подпись эксперта:

 / Мирошник Е.В. /

