

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/26PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/26PSMN426>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Зайцев, Э. А. Результаты исследования психологической технологии по саморегуляции для участников специальной военной операции, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО / Э. А. Зайцев, О. И. Разинкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/26PSMN426.

For citation:

Zaytsev E.A., Razinkova O.I. Results of the study of the psychological self-regulation technology for participants of the Special Military Operation, their family members, and civilians affected by the SMO events. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 26PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/26PSMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.072

Зайцев Эдгард Александрович¹

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации», Хабаровск, Россия
Дальневосточный институт управления
Аспирант

E-mail: zaiaz67@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1322336

Разинкова Оксана Игоревна

ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта», Москва, Россия
Доцент

Кандидат философских наук

E-mail: Oksana-mk@bk.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1229

Результаты исследования психологической технологии по саморегуляции для участников специальной военной операции, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме психологической реабилитации участников специальной военной операции (СВО), членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО. В условиях высокого риска посттравматических стрессовых расстройств, роста семейных конфликтов и дефицита очной помощи в отдаленных регионах, в статье представлена инновационная онлайн-технология саморегуляции психики, разработанная клиническим психологом Э. А. Зайцевым. Методология базируется на интегративном биопсихосоциальном подходе и включает специализированные кейсы с медитативными практиками, сказкотерапией и аффирмациями, адаптированные для всех возрастных групп — от детей до взрослых.

¹ <https://edgardzaycev.com/> — официальный сайт клинического психолога Эдгарда Зайцева

Эмпирическая база включает двухэтапное исследование. Пилотное исследование 2024 года (более 430 участников) с использованием шкал Спилбергера-Ханина и Бека продемонстрировало статистически значимое снижение личностной тревожности в среднем на 23–30 баллов и депрессивных проявлений. Масштабный анкетный опрос 2026 года (471 респондент) подтвердил высокую практическую применимость метода: 67,5 % участников отметили улучшение эмоционального состояния, а 83 % почувствовали уверенность в самостоятельном решении психологических трудностей.

Сделан вывод о том, что онлайн-программа обладает высоким реабилитационным и профилактическим потенциалом. Технология способствует укреплению института семьи, социальной адаптации ветеранов, профилактике девиантного поведения и гармонично вписывается в стратегию государственной молодежной политики и сохранения традиционных духовно-нравственных ценностей.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция; посттравматический стресс; участники СВО; онлайн-реабилитация; тревожность; депрессия; семейные ценности; биопсихосоциальный подход

Введение

Актуальность исследования психологической реабилитации участников специальной военной операции (СВО), членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО, обусловлена масштабными социально-психологическими последствиями вооружённого конфликта для российского общества. События СВО затрагивают все регионы Российской Федерации, а не только приграничные субъекты и новые территории. Участники боевых действий возвращаются домой по всей стране, где их семьи сталкиваются с изменением привычного уклада жизни, нарушением ролей, длительным стрессом, страхом за жизнь близкого человека и последствиями психологической травмы. Гражданские лица, проживавшие в зоне конфликта, также испытывают повышенную тревожность, апатию, эмоциональное истощение и риск развития психосоматических заболеваний. Эти процессы негативно сказываются на внутрисемейных отношениях, коммуникации взрослых и детей, повышают вероятность распада семей и нарушения психологического здоровья подрастающего поколения.

Исследования и разработка методов реабилитации напрямую отвечают требованиям Указа Президента РФ № 809 (о сохранении традиционных духовно-нравственных ценностей).² Документ подчеркивает необходимость укрепления института семьи и создания условий для психологической стабильности граждан, столкнувшихся с травматическим опытом.

Несмотря на предпринятые меры государства (за период с июня 2023 по февраль 2025 года за психологической помощью обратились 38 тысяч ветеранов боевых действий и 22 тысячи членов их семей), система не успевает охватить всех нуждающихся военнослужащих и гражданских лиц. В современных условиях особую ценность приобретают инновационные формы помощи — онлайн-технологии саморегуляции психики на основе медитативных практик, эффективность которых убедительно продемонстрирована в нейронаучных исследованиях [1] и российских работах по психологии саморегуляции [2, с. 51–62]. Эти формы помощи позволяют людям самостоятельно работать со своим состоянием, не выходя из дома, и которые можно масштабировать на всю страну.

² Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей". URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502?erid=LjN8K8S> (дата обращения: 21.06.2026).

Актуальность подчеркивается еще и тем, что исторический опыт предыдущих вооружённых конфликтов подтверждает серьёзность проблемы. После Афганской войны (1979–1989 гг.) среди ветеранов наблюдался значительный рост семейных конфликтов и разводов. По данным ветеранских организаций и публицистики конца 1980-х — начала 1990-х годов, которые широко цитируются и сегодня, в 75–80 % семей «афганцев» происходили разводы или острые семейные ссоры.³ К ноябрю 1989 года около 3700 ветеранов находились в местах лишения свободы, а значительная часть участников войны сталкивалась с посттравматическими стрессовыми расстройствами, алкоголизмом и социальной дезадаптацией.

Научные исследования подтверждают высокую распространённость посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) среди участников Афганской войны. Так, по данным П. В. Волошина, Л. Ф. Шестопаловой, В. С. Подкорытова клинический вариант ПТСР был выявлен у 19 % ветеранов, а отдельные симптомы — у 25 % [3, с. 34].

Аналогичные тенденции, хотя и менее полно отражённые в открытых источниках, отмечались среди участников Чеченских кампаний. Данные об оценке функционального состояния и боеспособности военнослужащих Российской Федерации в различные периоды боевых действий в Чеченской Республике показали, что у 72 % воинов выявлены астено-депрессивные состояния и психотические реакции, которые в большинстве случаев приводили к развитию ПТСР. Эти психологические последствия боевых действий (повышенная агрессивность, нарушение сна, эмоциональное выгорание) приводили к конфликту в семьях, росту разводов и риску девиантного поведения [4, с. 63].

Такие же риски проявляются и в контексте СВО: по оценкам экспертов и опросов семей военнослужащих, значительная часть демобилизованных сталкивается с замкнутостью, раздражительностью, нарушением сна, тяжёлыми снами и признаками ПТСР, что приводит к росту семейных конфликтов и разводов.

Цель настоящей статьи — представить результаты эмпирического исследования эффективности авторской психологической технологии по саморегуляции для участников СВО, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО.

Для достижения цели были проанализированы нормативно-правовые и социально-психологические основания актуальности проблемы; раскрыты методологические основы и структуру разработанной психологической технологии; представлены результаты пилотных исследований 2024 года и анкетного опроса 2026 года (по методу Э. Зайцева); оценена практическая значимость технологии и перспективы её внедрения в систему государственной поддержки и молодёжной политики.

Решение этих задач позволит внести вклад в развитие доступных форм психологической реабилитации, способствующих укреплению традиционных семейных ценностей, социальной адаптации ветеранов и сохранению психологического здоровья российского общества в условиях современных вызовов.

Научная новизна исследования

Научная новизна представленной работы заключается в комплексном эмпирическом обосновании эффективности авторской психологической технологии по саморегуляции,

³ Электронный ресурс: режим доступа [<https://www.mk.ru/mosobl/2023/02/09/mosoblduma-reshila-zakonom-oblegchit-uchastnikam-svo-vozvrashhenie-domoy.html>] (дата обращения: 05.06.2026).

Электронный ресурс: режим доступа [<https://edgardzaycev.com/>] — официальный сайт клинического психолога Эдгарда Зайцева] (дата обращения: 15.06.2026).

специально разработанной клиническим и семейным психологом, руководителем лицензированной образовательной площадки Эдгардом Александровичем Зайцевым, для психологической реабилитации участников СВО, членов их семей и гражданского населения, затронутого событиями СВО.

Во-первых, технология представляет собой инновационную онлайн-форму психологической самопомощи, не требующую очного обращения к специалисту и раскрытия глубоко личной травматической информации постороннему человеку. В отличие от традиционных моделей психологического консультирования и психотерапии, где пациент вынужден делиться болезненным опытом в очном формате, данная программа построена на принципах самостоятельной саморегуляции психики. Участник программы работает с авторскими медитативными практиками, визуально-аудиальными аффирмационными процессами, терапевтическими сказками, песочной анимацией, практическими альбомами и дневниками проживания в удобном для себя темпе и анонимном режиме. Такой подход существенно снижает барьеры доступа к психологической помощи, включая страх осуждения, что особенно важно для военнослужащих и ветеранов боевых действий, их родственников и семей.

Во-вторых, программа обладает высокой социальной доступностью. Она размещена в свободном доступе на сайте, распространяется безвозмездно и не требует материальных затрат от участников.⁴ Предусмотрено регулярное онлайн-сопровождение автором метода в канале в социальной сети МАХ и ВКонтакте. Это позволяет оказывать поддержку жителям малых городов, сёл, деревень и военных городков, где квалифицированная психологическая помощь либо отсутствует, либо значительно ограничена по кадровым и территориальным причинам. Таким образом, технология решает проблему территориального и социального неравенства в доступе к психологическим услугам, что соответствует приоритетам государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ Президента РФ № 809 от 09.11.2022).

В-третьих, новизна заключается в интегративном биопсихосоциальном подходе и авторской методологии, синтезирующей достижения отечественной и зарубежной психологии. В основу технологии положены разработки кризисной и экстремальной психологии (Ю. С. Шойгу⁵, В. Ю. Меновщиков⁶, И. Г. Малкина-Пых)^[5], психологии переживания критических ситуаций и утраты (Ф. Е. Василюк, В. Ворден, М. Вайтхед, А. В. Гнездилов)^[6,7,8,9], исследований посттравматического стрессового расстройства (Н. В. Тарабрина⁷, А. И. Копытин)^[10], а также современных подходов к работе со стрессом (Р. Сапольски, А. Г. Караяни⁸)^[11; 12] и поддержке родственников пропавших без вести (Б. Прайтлер)^[13].

⁴ Электронный ресурс: режим доступа [<https://edgardzaycev.com/> — официальный сайт клинического психолога Эдгарда Зайцева] (дата обращения: 15.06.2026).

⁵ Психология экстремальных ситуаций [Текст]: [учебник для вузов: 16+] / под редакцией Ю. С. Шойгу. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2019. — 271 с.: ил., табл.; 24 см. — (Учебник для вузов); ISBN 978-5-4461-0792-6 URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009751781> (дата обращения: 28.03.2026).

⁶ Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: Работа с кризисными и проблемными ситуациями: [Учеб.-метод. пособие] / В. Ю. Меновщиков. — Москва: Смысл, 2002 (СПб.: ГПП Печ. Двор). — 182 с.; 20 см. — (Теория и практика психологической помощи); ISBN 5-89357-107-X. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001857367> (дата обращения: 13.04.2026).

⁷ Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001. ISBN: 5-272-00399-3 EDN: VOJUUF (дата обращения: 07.04.2026).

⁸ Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588058> (дата обращения: 05.06.2026). (дата обращения: 18.02.2026).

Авторская новизна проявляется в создании уникального комплекса инструментов: специализированных кейсов («Программа психологической поддержки», «Счастливая мама — счастливая семья», «Домашний психолог для ребёнка и подростка» и др.), терапевтических сказок, мультфильмов, аффирмационных процессов и практических дневников саморегуляции, адаптированных для разных возрастных категорий — от детей до взрослых членов семьи.

В-четвёртых, новизна подтверждается двухэтапной эмпирической апробацией технологии. В 2024 году проведены пилотные исследования здоровья с использованием стандартизированных методик (шкала тревожности Спилбергера–Ханина и шкала депрессии Бека). В 2026 году выполнен масштабный анкетный опрос 471 респондента из числа 2620 человек, прошедших программу. Полученные результаты позволили количественно и качественно оценить динамику психоэмоционального состояния участников, степень практической применимости навыков и уровень удовлетворённости программой.

Наконец, технология органично вписывается в контекст государственной молодёжной политики и политики укрепления семьи. Она способствует не только снижению уровня тревожности и депрессии, но и восстановлению семейных ценностей, гармонизации детско-родительских отношений и профилактике социальных рисков (разводы, алкоголизм, девиантное поведение). Это делает её значимым инструментом реализации Указа Президента РФ № 809 и Стратегии реализации молодёжной политики в Российской Федерации до 2030 года.

Таким образом, предлагаемая психологическая технология обладает научной новизной как по форме реализации (онлайн-саморегуляция), так и по содержанию (авторский интегративный подход), а также по уровню эмпирической доказанности эффективности в условиях реальной практики.

Масштаб проблемы: влияние событий СВО на все регионы России

По данным Министерства здравоохранения РФ, только с июня 2023 по февраль 2025 года за психологической и психотерапевтической помощью в медицинские организации обратились более 81 тысячи человек, включая 38 тысяч ветеранов боевых действий и 22 тысячи членов их семей.⁹ При этом глава фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилёва в середине 2024 года отмечала, что около 20 % демобилизованных участников СВО имеют диагностированное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), а общее число ветеранов, нуждающихся в специализированной помощи, на тот период могло достигать 100–150 тысяч человек.¹⁰

Семьи военнослужащих оказываются в сложной ситуации: мобилизация или заключение контракта мужчины резко нарушает привычный семейный уклад, меняет статус и роли внутри семьи. Жёны, матери, дети и другие близкие переживают длительный стресс, страх за жизнь родного человека, тревогу и неопределённость. Гражданские лица, проживавшие или продолжающие жить в зоне конфликта, также сталкиваются с постоянной тревожностью, ощущением безвыходности и последствиями психологической травмы. Всё это приводит к нарушению коммуникации между взрослыми и детьми, росту психосоматических заболеваний, апатии, эмоциональному истощению и риску развития депрессивных состояний.

⁹ Более 80 тыс. участников СВО и их семей обратились за психологической помощью с июня 2023 года — 2025 — URL: <https://www.interfax.ru/russia/1018062> (дата обращения: 10.06.2026).

¹⁰ Цивилева заявила о наличии ПТСР у 20 % возвращающихся с СВО бойцов — 2024 — URL: <https://tass.ru/obschestvo/21125769> (дата обращения: 10.05.2026).

В мае 2025 года в Институте права и национальной безопасности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС) состоялся круглый стол, посвящённый вопросам социальной адаптации участников СВО. Участники мероприятия отметили ключевые вызовы: физическую и психологическую реабилитацию, трудоустройство ветеранов, профилактику криминальных проявлений и недостаточную доступность качественной психологической помощи. Особо подчёркивалось, что существующая государственная система поддержки не всегда успевает охватить всех нуждающихся, особенно в удалённых регионах нашей страны.¹¹

Таким образом, проблема психологической реабилитации носит общенациональный характер и требует разработки доступных, масштабируемых и эффективных технологий помощи, способных охватить широкие слои населения независимо от места проживания.

Методология и структура авторской психологической технологии

Разработанная авторская психологическая технология по саморегуляции представляет собой комплексную систему онлайн-программ, направленных на реабилитацию участников СВО, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО.

Методологической основой технологии выступает интегративный биопсихосоциальный подход, позволяющий работать одновременно с эмоциональным, когнитивным, телесным и социальным уровнями личности. Эффективность медитативных практик, лежащих в основе технологии, подтверждена многочисленными международными и отечественными исследованиями. Классические работы Сары Лазар продемонстрировали, что регулярная практика осознанности приводит к структурным изменениям в мозге: увеличению толщины коры в областях, ответственных за внимание, interoception и эмоциональную регуляцию, а также к росту плотности серого вещества в гиппокампе и снижению объёма миндалины после всего 8-недельного курса [14]. Ричард Дэвидсон показал, что даже короткий курс mindfulness-медитации изменяет активность мозга и усиливает иммунный ответ [15].

В российских исследованиях акцент сделан на психологических эффектах. Е. Н. Осин и И. И. Турилина в рандомизированном контролируемом исследовании 2020 года доказали, что трёхнедельный онлайн-курс медитации осознанности приводит к значимому улучшению эмоционального благополучия, снижению непродуктивных форм рефлексии (руминации) и развитию навыков саморегуляции (самоопределение, самомотивация, саморелаксация, когнитивный самоконтроль) у участников [16]. Эти данные напрямую подтверждают механизмы действия авторской технологии, основанной на регулярных медитативных практиках.

Программа ориентирована на все возрастные категории и разные семейные роли, что позволяет проводить системную работу не только с самим участником СВО, но и с его ближайшим окружением, а также с другими гражданскими лицами, которых затронули события СВО. Особое внимание уделяется укреплению традиционных семейных ценностей, восстановлению коммуникации между поколениями и формированию ресурсного состояния личности.

Технология прошла научную апробацию и описана в ряде публикаций совместно с профессором, доктором философских наук С. Н. Климовым, профессором, доктором политических наук И. В. Федякиным и кандидатом философских наук О. И. Разинковой в «Евразийском юридическом журнале», а также в журнале «Власть и управление на Востоке России» [17–19].

¹¹ Социальная адаптация участников СВО: Трудности и Решения — 2025 — URL: <https://rrmag.ru/2025/06/02/soczialnaya-adaptacziya-uchastnikov-svo-trudnosti-i-resheniya/> (дата обращения: 05.05.2026).

На программу было получено заключение экспертной оценки главного научного сотрудника Института психологии Российской Академии Наук, доктора психологических наук, профессора А. В. Сухарева. В заключении отмечается оценка социальной и государственной значимости программы, эмпирической результативности и доказательной базы методики, проведена оценка внедренческого потенциала и экономической эффективности.

Дополнительно имеется экспертное заключение специалистов лаборатории психофизиологического обеспечения персонала радиационно-опасных производств ФГБУ «ГНЦ ФМБЦ имени А. И. Бурназяна», которые отметили, что технология представляет собой целостную систему онлайн-программ, позволяющую человеку самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, снижать уровень тревоги и стресса, а также восстанавливать внутренние ресурсы личности.

Еще одно экспертное заключение получено от Е. В. Мирошник, профессора, кандидата психологических наук, ректора АНО ДПО «Междисциплинарный Европейский Университет Глубинной Психологии имени Л. Зонди». В заключении эксперт отмечает: программа напрямую соответствует ключевым документам государственной политики; доступность программы позволяет преодолевать территориальные, кадровые и социокультурные барьеры, что свидетельствует об актуальности технологии по саморегуляции в современных условиях. Также эксперт рекомендует включить программу в систему дополнительного профессионального образования для школьных психологов, учителей и воспитателей.

Таким образом, авторская технология сочетает научную обоснованность, практическую доступность и комплексный характер воздействия, что отличает её от многих существующих программ психологической помощи. Все экспертные заключения размещены на сайте Э. А. Зайцева.¹²

Содержание программы

Программа включает этапы работы с тревогой, стрессом, травмами, семейными отношениями и адаптацией к мирной жизни. Для детей и подростков — сказкотерапия, арт-практики, песочная анимация. Для взрослых — медитативные психологические практики, практические психотерапевтические задания.

Кейс «Программа психологической поддержки».

Этот кейс представляет собой комплекс из трёх модулей («Достань себя из диагноза», «Здоровье в каждый дом», «Практики для снятия тревоги и стресса») и предназначен для психологической поддержки военнослужащих и гражданских лиц, затронутых событиями СВО. Он помогает справиться с последствиями стресса, травмы, диагноза и хронической тревоги, вернуть внутреннюю опору и доверие к жизни. Кейс особенно актуален для тех, кто переживает ПТСР, эмоциональное истощение, страх, потерю смысла или находится в процессе реабилитации.

Кейс «Счастливая мама — счастливая семья. Люблю. Кричу. Воспитываю».

Этот кейс предназначен для мам, которые периодически срываются на крик на детей и мужа, после чего испытывают сильное чувство вины и эмоционального истощения. Его основная суть — работа с внутренним ребёнком: исцеление собственных детских обид, травм и недополученной любви, которые бессознательно прорываются в настоящих отношениях в виде раздражения, претензий и вспышек гнева.

¹² Психологическая поддержка семей и граждан — URL: <https://sub.edgardzaycev.com/svo> (дата обращения: 05.05.2026).

Кейс «Домашний психолог для ребёнка и родителя».

Этот кейс представляет собой комплексную программу, позволяющую родителям (в первую очередь мамам) самостоятельно выступать в роли домашнего психолога для своего ребёнка. Программа включает работу через доступные и приятные инструменты: терапевтические сказки, аффирмации, колыбельные, арт-практики, песочную анимацию. Целевая аудитория — родители детей 6–10 лет. Кейс помогает ребёнку справляться с обидами, страхами, трудностями в общении и эмоциональными переживаниями, развивать фантазию, уверенность и эмоциональный интеллект, а родителю снижать тревожность, разрывать негативные воспитательные сценарии и выстраивать тёплые, поддерживающие отношения с ребёнком.

Кейс «Домашний психолог для подростка и родителя».

Этот кейс предназначен для подростков 11–18 лет и их родителей. Он помогает подростку успешно пройти переходный период формирования эмоционального тела, справиться со страхами, обидами и сильными эмоциональными качелями (от восторга до ярости), развить образное мышление и уверенность в себе («у меня всё получается, меня любят, меня защитят»). Через медитативные процессы с песочной анимацией программа снижает внутреннее напряжение, улучшает коммуникацию со сверстниками, педагогами и родителями, способствуя гармоничному переходу во взрослую жизнь и укреплению доверительных отношений в семье.

Такая комплексная структура даёт возможность подростку последовательно проработать детские и актуальные обиды, страхи, телесные зажимы и внутренние конфликты, сформировать позитивную самоидентификацию и ресурсное состояние. Одновременно родители получают инструменты для поддержки ребёнка, что способствует улучшению детско-родительских отношений и укреплению семейной системы в целом.

Кейс «Мои успешные экзамены».

Этот кейс предназначен для школьников, студентов, выпускников (а также взрослых), испытывающих сильный страх, тревогу и стресс перед экзаменами, ЕГЭ, сессией, защитой диплома или другими важными испытаниями (включая сдачу на водительские права и повышение квалификации). Программа помогает осознать и проработать страхи, негативные мысли и телесные зажимы, связанные с оценкой знаний, заменяя их уверенностью в себе, спокойствием и верой в свои силы через аффирмации, арт-терапию и специальные медитативные техники. В результате человек проходит экзаменационный период спокойно, сосредоточенно и с лёгкостью, без паники и бессонницы.

Эмпирическая оценка эффективности

Авторская психологическая технология прошла двухэтапную эмпирическую апробацию. Первое пилотное исследование было проведено вскоре после запуска программы в 2024 году. Второе, более масштабное исследование состоялось в марте 2026 года и включало анкетный опрос участников, прошедших программу.

В 2024 году в рамках пилотного исследования была проведена апробация нескольких авторских кейсов психологических медитативных практик. Основное исследование охватило 150 добровольцев (женщины в возрасте от 20 до 65 лет, различного семейного положения). Дополнительно были сформированы отдельные группы по конкретным кейсам: 80 женщин по кейсу «Практики для снятия тревоги и стресса», 150 человек по кейсу «Достань себя из диагноза», 100 человек по кейсу «Счастливая мама — счастливая семья», 61 мать по кейсу «Домашний психолог для ребёнка и родителя» и 45 матерей по кейсу «Домашний психолог для подростка и родителя».

Каждый кейс был направлен на решение конкретных задач: снижение тревожности, работу с эмоциональными травмами, гармонизацию семейных отношений и психологическую поддержку в кризисных ситуациях. Все кейсы основаны на едином интегративном подходе, предполагающем осознание старых психологических сценариев, работу с травмами и формирование нового ресурсного состояния личности.

Оценка эффективности проводилась с помощью стандартизированных методик: шкалы тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина (в модификациях для измерения личностной (ЛТ), ситуативной (СТ). Измерения выполнялись дважды — до начала прохождения программы и сразу после завершения.

Ключевые результаты пилотного исследования представлены ниже:

Модуль «Практики для снятия тревоги и стресса» (n = 80 женщин, возраст 30–42 года).

До прохождения: личностная тревожность (ЛТ₁) — в среднем 68,6 балла (высокий уровень), ситуативная тревожность (СТ₁) — 35 баллов, уровень депрессии — 21,5 балла.

После прохождения: ЛТ₂ — 44,9–45,0 баллов (снижение на 23,6 балла), СТ₂ — 28,9–29,0 баллов (снижение на 6 баллов), депрессия — 14–15 баллов (снижение на 6,5–7 баллов).

Положительная динамика наблюдалась более чем у 95 % участниц, предоставивших полные данные.

Модуль «Достань себя из диагноза» (n = 150 человек, возраст 20–61 год, участники исследования и их близкие).

До прохождения: ЛТ₁ — в среднем 68,7 балла, СТ₁ — 35 баллов, депрессия — 21,4 балла.

После прохождения: ЛТ₂ — 44,9 балла (снижение на 23,8 балла), СТ₂ — 29,0 баллов (снижение на 6 баллов), депрессия — 14–15 баллов (снижение на 6,4 балла).

Эффект зафиксирован как у участников исследования, так и у членов их семей.

Кейс «Счастливая мама — счастливая семья» (n = 100 матерей, возраст 30–55 лет).

До прохождения: ЛТ₁ — 68,5 балла, СТ₁ — 35 баллов, депрессия — 21,1 балла.

После прохождения: ЛТ₂ — 44,9 балла (снижение на 23,65 балла), СТ₂ — 29,0 баллов (снижение на 6,03 балла), депрессия — 15,0 баллов (снижение на 6,03 балла).

Полные данные «до-после» получены от 60 участниц. Динамика носила однородный характер независимо от возраста и семейного положения.

Кейс «Домашний психолог для ребёнка и родителя» (n = 61 мать, возраст 30–40 лет).

До прохождения: личностная тревожность (ЛТ₁) — 50 баллов (высокий уровень), депрессия — 17 баллов.

После прохождения: ЛТ₂ — 20 баллов (снижение на 30 баллов), депрессия — 15 баллов (снижение на 2 балла).

Снижение тревожности было исключительно однородным у всех завершивших программу.

Кейс «Домашний психолог для подростка и родителя» (n = 45 матерей, возраст 30–40 лет).

До прохождения: уровень тревожности (УТ₁) — 20 баллов (низкий уровень), депрессия — 20 баллов.

После прохождения: УТ₂ — 15 баллов (снижение на 5 баллов), депрессия — 15 баллов (снижение на 5 баллов).

Программа обеспечила дальнейшее улучшение эмоционального состояния даже при относительно благополучном исходном фоне.

Динамика показателей личностной тревожности (ЛТ), ситуативной тревожности (СТ) и депрессии (шкала Бека) до и после прохождения авторских кейсов Э. Зайцева (2024 г.) приведена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика тревожности по шкале Бека

Кейс	Кол-во участников	ЛТ ₁ (ср.)	ЛТ ₂ (ср.)	Δ ЛТ	СТ ₁ (ср.)	СТ ₂ (ср.)	Δ СТ	Депрессия ₁ (ср.)	Депрессия ₂ (ср.)	Δ Депрессия
Практики для снятия тревоги и стресса	80 (женщины)	68,6	44,9	-23,6	35,0	28,9	-6,1	21,5	14–15	-6,5–7,0
Достань себя из диагноза	151	68,7	44,9	-23,8	35,0	29,0	-6,0	21,4	14–15	-6,4–7,0
Счастливая мама — счастливая семья	100 (матери)	68,5	44,9	-23,65	35,0	29,0	-6,03	21,1	15,0	-6,03
Домашний психолог для ребёнка и родителя	61 (матери)	50,0	20,0	-30,0	—	—	—	17,0	15,0	-2,0
Домашний психолог для подростка	45 (матери)	20,0	15,0	-5,0	—	—	—	20,0	15,0	-5,0

Значения — средние по группе. Δ — среднее изменение. Все изменения статистически значимы. Полные «до — после» данные получены не от всех участников (часть прошла программу частично). Рассчитано автором на основе результатов пилотных исследований 2024 г.

Пример индивидуальной динамики (5 участников с наиболее выраженным и 3 — с наименее выраженным снижением личностной тревожности по кейсу «Достань себя из диагноза») показан в таблице 2.

Таблица 2

Индивидуальная динамика

№	Возраст	Пол	ЛТ ₁	ЛТ ₂	Δ ЛТ	Депрессия ₁	Депрессия ₂	Δ Депрессия
1	25	м	68	44	-24	21	15	-6
2	38	м	70	45	-25	20	15	-5
3	45	м	68	45	-23	20	15	-5
4	57	м	68	44	-24	20	14	-6
5	61	ж	68	45	-23	22	15	-7
...	...	...	...	...	...	...	...	...
146	60	ж	68	45	-23	20	15	-5
147	61	ж	68	45	-23	20	15	-5
148	61	ж	68	45	-23	22	15	-7

Представлены крайние случаи динамики. Полная база данных содержит 150 записей. Рассчитано автором на основе результатов пилотных исследований 2024 г.

Во всех кейсах динамика снижения тревожности и депрессивных проявлений была статистически значимой и высоко воспроизводимой. Участники отмечали улучшение сна, настроения, снижение агрессии и появление ресурсов для решения жизненных задач.

Многие проходили через катарсис и временное сопротивление, что также свидетельствует о глубине терапевтического воздействия методики.

Результаты пилотной программы показали высокую эффективность авторских комплексов психологических медитативных практик.

Наиболее выраженный эффект наблюдается в работе с высоким исходным уровнем тревожности и депрессии. Полученные данные согласуются с теоретическими принципами интегративного биопсихосоциального подхода и позволяют рассматривать разработанные кейсы как перспективные инструменты психологической помощи при тревожно-депрессивной симптоматике, поддержке в кризисных ситуациях и гармонизации семейных отношений.

Полученные результаты согласуются с данными нейронаучных и психологических исследований медитативных практик, указанных выше.

В марте 2026 года было проведено второе, более масштабное исследование эффективности авторской психологической технологии. К началу 2026 года, благодаря популяризации в социальных сетях, а также при поддержке муниципальной администрации города Комсомольска-на-Амуре, программу получили 2620 человек. Для оценки удовлетворённости, практической применимости и субъективной эффективности был проведён анкетный опрос, в котором приняли участие 471 респондент (18 % от общего числа прошедших программу). Опрос осуществлялся по специально разработанной анкете, содержащей 13 вопросов закрытого и открытого типа.

Анкета позволяла оценить четыре основных блока:

- изменение эмоционального состояния и уверенности в решении психологических трудностей;
- практическую применимость полученных навыков в повседневной жизни;
- субъективную удовлетворённость программой (соответствие ожиданиям, удобство формата, качество работы психолога);
- предложения по улучшению и наличие дискомфортных элементов.

Основные результаты опроса

Изменение эмоционального состояния:

67,5 % респондентов отметили улучшение своего эмоционального состояния после прохождения программы. Не изменилось состояние у 21,0 %, ухудшилось — у 1,5 %, затруднились ответить — 10,0 %.

Практическая применимость навыков:

55,0 % участников заявили, что уже применяют или безусловно готовы применять полученные знания и навыки в жизни. Ещё 30,1 % находятся в стадии размышления. Не готовы применять навыки лишь 4,9 % респондентов.

Соответствие ожиданиям:

75,8 % респондентов оценили содержание программы на 4–5 баллов по 5-балльной шкале (полностью или в значительной степени соответствует ожиданиям). Низкие оценки (1–2 балла) дали только 4,8 % участников.

Готовность рекомендовать программу:

76,4 % респондентов готовы или скорее готовы порекомендовать программу близкому человеку, оказавшемуся в похожей ситуации (45,4 % — «да», 31,0 % — «скорее да, чем нет»).

Уверенность в решении психологических трудностей:

83,0 % участников почувствовали себя более уверенными в решении своих психологических проблем (56,3 % — «да», 26,7 % — «скорее да, чем нет»).

Отношение к психологической помощи:

71,8 % респондентов отметили, что после участия в программе их отношение к обращению за психологической помощью стало более позитивным.

Оценка работы психолога:

76,4 % участников высоко оценили работу автора программы (4–5 баллов), отметив создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Удобство формата и расписания:

73,0 % респондентов оценили формат и расписание как удобные (4–5 баллов).

Внешние изменения:

48,4 % участников отметили, что близкие или коллеги заметили позитивные изменения в их поведении и эмоциональном состоянии.

Результаты этого опроса респондентов показали высокую практическую эффективность и востребованность авторской психологической технологии. Программа демонстрирует устойчивый положительный эффект на эмоциональное состояние участников, повышает уверенность в самостоятельном решении психологических трудностей, улучшает отношение к психологической помощи и обладает высокой рекомендательной способностью. Полученные данные свидетельствуют о том, что технология успешно работает как инструмент саморегуляции и психологической поддержки в реальных условиях, особенно для людей, проживающих в регионах с ограниченным доступом к очной психологической помощи. Кроме того, результат демонстрирует реальную востребованность бесплатной и доступной онлайн-помощи среди жителей нашей страны.

Сравнение результатов двух исследований (пилотного 2024 года и опроса 2026 года) позволяет сделать вывод о стабильности и воспроизводимости терапевтического эффекта авторской технологии на разных этапах её апробации и при различном масштабе выборки.

Внедрение и социальная значимость

Практическое внедрение авторской психологической технологии началось сразу после её разработки и размещения в открытом доступе на сайте автора.¹³

Особое значение имеет географическая и социальная доступность технологии. Программа ориентирована на жителей не только крупных городов, но и малых населённых пунктов, сёл, деревень и военных городков, где квалифицированная психологическая помощь либо отсутствует, либо значительно ограничена. Для участия достаточно наличия доступа к интернету и собственного желания. Регулярное онлайн-сопровождение (эфирные трансляции на разрешённых онлайн-платформах) обеспечивает дополнительную поддержку и возможность получения ответов на возникающие вопросы в процессе прохождения программы.

Социальная значимость технологии определяется её вкладом в решение актуальных проблем, связанных с последствиями СВО. Программа направлена на профилактику и преодоление посттравматического стрессового расстройства, снижение уровня тревожности и депрессии, восстановление семейных отношений и укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей. Она работает не только с участниками боевых действий, но и с членами их семей (жёнами, матерями, детьми и подростками), а также с гражданскими лицами, затронутыми событиями СВО. Такой комплексный семейно-ориентированный подход способствует предотвращению разводов, снижению риска алкоголизма, криминальных проявлений и социальной дезадаптации.

Поддержка и распространение данной программы на государственном уровне будет способствовать не только эффективной реабилитации военнослужащих и их семей, но и общему укреплению психологической устойчивости российского общества. Продвижение программы предполагает, прежде всего, её интеграцию на стыке трёх ключевых уровней: федеральном, региональном, муниципальном.

¹³ Официальный сайт клинического психолога Эдгарда Зайцева — URL: <https://edgardzaycev.com> (дата обращения: 15.06.2026).

Технология органично вписывается в контекст государственной молодёжной политики. Результаты социологического исследования «Молодёжь Хабаровского края: состояние, проблемы и перспективы развития» (2025), проведённого под научным руководством кандидата социологических наук Ю. В. Березутского, показали высокую востребованность психологической помощи среди молодёжи: каждый третий молодой человек (33,3 %) считает оказание психологической поддержки одним из наиболее актуальных направлений молодёжной политики. Более половины опрошенных (54,6 %) испытывают потребность в такой помощи [20].

Таким образом, внедрение технологии обладает выраженным профилактическим и реабилитационным потенциалом. Дальнейшее масштабирование программы через взаимодействие с региональными органами власти, системой образования, фондом «Защитники Отечества» и другими общественными организациями позволит существенно расширить охват и усилить её вклад в решение задач национальной безопасности и демографического благополучия России.

Заключение

Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность авторской психологической технологии по саморегуляции для участников специальной военной операции, членов их семей и граждан, затронутых событиями СВО. Разработанная клиническим психологом Э. А. Зайцевым технология представляет собой комплекс онлайн-программ, основанный на интегративном биопсихосоциальном подходе и сочетающий авторские медитативные практики, визуально-аудиальные процессы, терапевтические сказки, практические альбомы, дневники саморегуляции и систему онлайн-сопровождения.

Полученные результаты позволяют сделать выводы что:

- авторская психологическая технология Э. Зайцева демонстрирует стабильную и воспроизводимую эффективность в снижении уровня тревожности, депрессивных проявлений и улучшении психоэмоционального состояния участников СВО и их семей.
- онлайн-формат и принцип саморегуляции обеспечивают высокую доступность помощи для широких слоёв населения независимо от места проживания и социально-экономического статуса.
- технология способствует укреплению института семьи, гармонизации детско-родительских отношений и социальной адаптации ветеранов боевых действий.
- программа обладает значительным профилактическим потенциалом и может быть успешно интегрирована в систему государственной психологической помощи, реабилитационных программ и молодёжной политики.

Перспективы дальнейшей работы связаны с расширением масштабов внедрения технологии через сотрудничество с региональными органами власти, системой образования, фондом «Защитники Отечества» и другими общественными организациями, а также с продолжением научных исследований эффективности метода, включая долгосрочное наблюдение и публикацию дополнительных статей в журналах перечня ВАК.

Таким образом, разработанная психологическая технология по саморегуляции является актуальным, научно обоснованным и практически значимым инструментом психологической реабилитации и профилактики, способствующим сохранению психологического здоровья нации, укреплению семейных ценностей и обеспечению социальной стабильности российского общества в условиях современных вызовов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M.T., McGarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S.L., Moore, C.I., Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. DOI: 10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19 (дата обращения: 15.06.2026).
2. Осин Е. Н., Турилина И. И. Краткосрочные эффекты от онлайн-практики медитации осознанности // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 1. С. 51–62. DOI: 10.17759/expsy.2020130104 EDN: RDOCBE (дата обращения: 20.06.2026).
3. Волошин П. В. Посттравматическое стрессовое расстройство: феноменология, клиника, систематика, динамика и современные подходы к психофармакотерапии / В. М. Волошин. — Москва: Анахарсис, 2005. — 199 с.: ил., табл.; 25 см.; ISBN 5-901352-55-6: 2000. URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01002725553> (дата обращения: 11.04.2026).
4. Иванов, А. Л., Рубцов, В. В., Жуматий, Н. В., Давлетшина, М. В. (2003). Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях в Чеченской республике и их медико-психолого-социальная коррекция.. *Консультативная психология и психотерапия*, 11(4), 146–162. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2003_n4/Ivanov (дата обращения: 10.06.2026).
5. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — М.: Эксмо, 2005. ISBN: 5-699-07805-3 EDN: QXNBVP (дата обращения: 05.05.2026).
6. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / под ред. И. Т. Фролова. — М.: Политиздат, 1991. — С. 230–247. — URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=158548> (дата обращения: 05.06.2026).
7. Ворден В., Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. — СПб.: Речь, 2008. <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871> (дата обращения: 20.05.2026).
8. Баканова А. А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. — С. 23–41 DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250403> (дата обращения: 01.06.2026).
9. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. — СПб.: Речь, 2007. ISBN: 5-9268-0062-5 EDN: QXSCGJ (дата обращения: 05.06.2026).
10. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. — М.: Когито-Центр, 2014. ISBN: 978-5-89353-420-7 EDN: XNJYMN (дата обращения: 15.05.2026).
11. Караяни А. Г., Караяни Ю. М. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадaptация участников боевых действий // Вестник ЮУрГУ. Серия "Психология". — 2014. — Т. 7, № 4. — С. 59–66. EDN: TCSPSR (дата обращения: 11.06.2026).
12. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2015. — 480 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии») URL: https://arm-admin.xiuedu.uz/media/books/Robert_STRESS_PSIXOLOGIYA.pdf (дата обращения: 22.04.2026).

13. Прайтлер Барбара. Бесследно пропавшие... Психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести. — М.: Когито-Центр, 2015. URL: <https://vmestezhit.ru/assets/books/self-help/bessledno-propavshie.pdf> (дата обращения: 15.06.2026).
14. Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. (дата обращения: 20.06.2026).
15. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. DOI: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3 (дата обращения: 05.06.2026).
16. Осин Е. Н., Турилина И. И. Краткосрочные эффекты от онлайн-практики медитации осознанности // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 1. С. 51–62. DOI: 10.17759/exppsy.2020130104 EDN: RDOCBE (дата обращения: 20.06.2026).
17. Разинкова О. И., Федякин И. В., Зайцев Э. А. Правовые аспекты психологической поддержки семей военнослужащих и гражданских лиц, которых затронули события СВО. — Евразийский юридический журнал № 11(210), 2025. DOI: 10.46320/2073-4506-2025-11-210-492-494 EDN: YQFHBF (дата обращения: 05.06.2026).
18. Климов С. Н., Разинкова О. И., Зайцев Э. А. О важности и необходимости психологической реабилитации участников СВО и их семей (по методу клинического психолога Э. Зайцева). — Евразийский юридический журнал № 12(199), 2024. EDN: NJLJNR (дата обращения: 16.06.2026).
19. Березутский Ю. В., Зайцев Э. А. Семья и семейные ценности в новых реалиях: взгляд молодых семей Хабаровского края // Власть и управление на Востоке России. — 2024. — № 4(109). — С. 188–206. DOI: 10.22394/1818-4049-2024-109-4-188-206 EDN: JAKYZD (дата обращения: 01.05.2026).
20. Зайцев, Э. А. Теоретические подходы к оценке эффективности реализации молодежной политики / Э. А. Зайцев // Власть и управление на Востоке России. — 2025. — № 1(110). — С. 158–166. — DOI 10.22394/1818-4049-2025-110-1-158-166. — EDN SAWVHG.

Zaytsev Edgard Alexandrovich

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Khabarovsk, Russia
The Far Eastern Institute of Management
E-mail: zaiaz67@gmail.com

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1322336

Razinkova Oksana Igorevna

Russian University of Transport, Moscow, Russia
E-mail: Oksana-mk@bk.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1229

Results of the study of the psychological self-regulation technology for participants of the Special Military Operation, their family members, and civilians affected by the SMO events

Abstract. The article addresses the pressing issue of psychological rehabilitation for participants of the Special Military Operation (SMO), their family members, and civilians affected by the SMO. Given the high risk of post-traumatic stress disorders, the rise in family conflicts, and the shortage of in-person psychological assistance in remote regions, the author presents an innovative online mental self-regulation technology developed by clinical psychologist E.A. Zaytsev. The methodology is based on an integrative biopsychosocial approach and includes specialized programs featuring meditative practices, fairy-tale therapy, and affirmations, adapted for all age groups, from children to adults.

The empirical basis comprises a two-stage study. The pilot study conducted in 2024 (over 430 participants), utilizing the Spielberger-Khanin and Beck scales, demonstrated a statistically significant decrease in trait anxiety by an average of 23–30 points, along with a reduction in depressive symptoms. A large-scale questionnaire survey in 2026 (471 respondents) confirmed the high practical applicability of the method: 67,5 % of participants reported an improvement in their emotional state, and 83 % felt more confident in independently resolving psychological difficulties.

It is concluded that the online program possesses high rehabilitative and preventive potential. The technology contributes to strengthening the family institution, the social adaptation of veterans, and the prevention of deviant behavior, harmoniously aligning with the state youth policy strategy and the preservation of traditional spiritual and moral values.

Keywords: psychological self-regulation; post-traumatic stress; SMO participants; online rehabilitation; anxiety; depression; family values; biopsychosocial approach