

## ПСИХОЛОГИЯ

Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2026. Т. 26, вып. 2. С. 155–165

*Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2026, vol. 26, iss. 2, pp. 155–165  
<https://phpp.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-155-165>

EDN: NCSRKU

Научная статья  
УДК 355.09:159.98

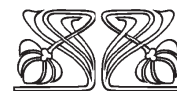
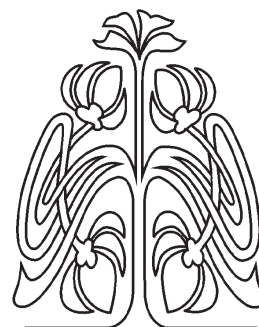
### Сотеринг: психотехнология управления личной эффективностью военнослужащего в сложных условиях деятельности

Л. Н. Аксеновская

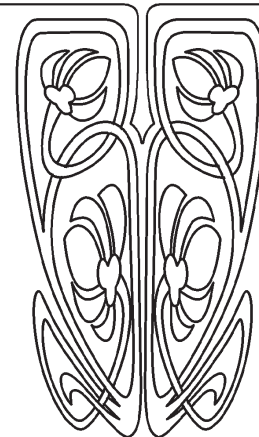
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Аксеновская Людмила Николаевна, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии факультета психологии, [liudmila\\_aksenovskaya@mail.ru](mailto:liudmila_aksenovskaya@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4867-4197>

**Аннотация.** *Введение.* Высокий уровень физических и психологических нагрузок, обусловленный общей нестабильностью в мире и спецификой военного времени, предъявляет особые требования к психологической подготовке военнослужащих, а также выдвигает на значимое место задачу совершенствования, разработки и применения психологических технологий, позволяющих формировать, поддерживать и восстанавливать их личную эффективность. В статье представлена отечественная разработка, вносящая свой вклад в решение данной задачи – сотериологическая технология восстановления и поддержания личной эффективности военнослужащего («психологической формы»), характеристика теоретической модели технологии сотеринга и примеры применения ее экспресс-версии. *Теоретический анализ.* Сотеринг (от греч. *soter* – спаситель) сформировался к 1997 году в ходе консультационной практики с руководителями организаций. Технология сотеринга визуализирована в модели «сотериологического круга», включающего в себя шесть критически значимых психологических элементов управленческой деятельности: В1 (внимание), В2 (воля), В3 (вера), В4 (видение), В5 (время) и В6 (власть). Каждый элемент содержит свое психологическое описание, оснащен набором психотехник для аутодиагностики и аутокоррекции данной функции (элемента). Сотеринг реализуется в форме индивидуального, группового и командного тренинга под руководством психолога-тренера с целями обучения, терапии или поддержания оптимальной «психологической формы» и проводится в метафоре психологической «полосы препятствий». Ключевая задача тренинга – передача технологии от тренера к участнику тренинга для самостоятельного использования в условиях реальной профессиональной деятельности. Основным действующим компонентом сотеринга является алгоритм выполнения психотехник, который представлен моделью «сотериологического круга» с нумерацией элементов, определяющих порядок работы с элементами. Сотеринг демонстрирует свою эффективность в трех случаях – при подготовке к выполнению поставленной задачи, психологическом восстановлении после трудных ситуаций, поддержании оптимальной психологической формы. Специфика применения сотериологического алгоритма в каждом из этих случаев определяется как стратегия подготовки, стратегия восстановления и стратегия поддержания. Для самостоятельного применения сотериологического алгоритма военнослужащими могут применяться экспресс-версии алгоритма, занимающие в реальном времени от трех до пяти минут. *Заключение.* Особенностью технологии сотеринга является возможность его



НАУЧНЫЙ  
ОТДЕЛ





применения пользователем самостоятельно, без участия психолога. Вместе с тем самостоятельному использованию сотериологического алгоритма должно предшествовать прохождение тренинга под руководством специалиста. Условиями результативности технологии являются следование алгоритму и соответствие психотехник индивидуальным особенностям пользователя.

**Ключевые слова:** сотеринг, сотериологический алгоритм, тренинг, внимание, воля, вера, видение, время, власть

**Для цитирования:** Аксеновская Л. Н. Сотеринг: психотехнология управления личной эффективностью военнослужащего в сложных условиях деятельности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2026. Т. 26, вып. 2. С. 155–165. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-155-165>, EDN: NCSRKU

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Sotering: Psychotechnology of military personnel's personal efficiency management

L. N. Aksevnovskaya

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Liudmila N. Aksevnovskaya, liudmila\_aksenovskaya@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4867-4197>

**Abstract. Introduction.** The high level of physical and psychological stress caused by the general instability in the world and the specific features of wartime places special demands on the psychological training of military personnel, and also highlights the importance of improving, developing, and applying psychological technologies that allow the formation, maintenance, and restoration of personal effectiveness among military personnel. This article presents a domestic development that contributes to solving this problem: the soteriological technology for restoring and maintaining personal effectiveness among military personnel ("psychological fitness"), as well as a description of the theoretical model of soteriology technology and examples of its application. **Theoretical analysis.** Sotering (from the Greek – "Saviour") was formed by 1997 in the course of consulting practice with the heads of organizations. Sotering technology is visualized in the model of a "soteriological circle", which includes six critical elements for the effectiveness of management activities: B1 (attention), B2 (will), B3 (faith), B4 (vision), B5 (time) and B6 (power). Each element contains its own psychological description and is equipped with a set of psychotechniques for self-diagnosis and self-correction of this function (element). Sotering is implemented in the form of individual, group and team training under the guidance of a psychologist-trainer with the aim of training, therapy or maintaining optimal "psychological form" and is carried out in the metaphor of a psychological "obstacle course". The key objective of the training is to transfer technology from the trainer to the training participant for independent use in the conditions of real professional activity. The main active component of soteriology is the algorithm for performing psychotechniques, which is represented by the model of the "soteriological circle" with the numbering of elements that determine the order of working with the elements. Soteriology demonstrates its effectiveness in three cases: preparation for completing a task, psychological recovery after difficult situations, and maintaining optimal psychological fitness. The specifics of applying the soteriological algorithm in each of these cases are defined as the preparation strategy, the recovery strategy, and the maintenance strategy. For independent use of the soteriological algorithm by military personnel express versions of the algorithm can be used, which take three to five minutes in real time. **Conclusion.** A special feature of the soteriology technology is the possibility of its application by the user independently, without the participation of a psychologist. At the same time, the independent use of the soteriological algorithm should be preceded by training under the guidance of a specialist. The conditions for the effectiveness of the technology are: the following of the algorithm and the compliance of psychotechniques with the individual characteristics of the user.

**Keywords:** sotering, soteriological algorithm, training, attention, will, faith, vision, time, and power

**For citation:** Aksevnovskaya L. N. Sotering: Psychotechnology of military personnel's personal efficiency management. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2026, vol. 26, iss. 2, pp. 155–165 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-155-165>, EDN: NCSRKU

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

В любой сфере деятельности, в военной особенно, наибольшую ценность представляют эффективные специалисты. Личная эффективность военного специалиста (далее – военнослужащего) обнаруживает себя в его способности результативно решать поставленные задачи на базе профессиональных компетенций в условиях ограниченных ресурсов (временных, материально-технических, физических и т.д.) или за счет использования минимального набора инструментов (снаряжения, информации

и т.д.). «Формула эффективности» может быть представлена тезисом «максимальный результат за счет минимальных средств».

К числу значимых ресурсов безусловно относятся психологические ресурсы военнослужащего. Их особенность заключается в парадоксальном свойстве – психологические ресурсы могут быть не только ограниченными, но и по-своему «безграничными». Роль психологических ресурсов становится критически значимой в трудных, экстремальных условиях деятельности. Чрезвычайные нагрузки, которым подвергаются организм и психика, влияют



на психические и психологические состояния человека, в том числе отрицательно, снижая или блокируя его способность к решению поставленных задач. Вместе с тем умелое управление военнослужащим своими психологическими ресурсами, наоборот, позволяет преодолевать трудности любой степени сложности.

В условиях военного времени, переживаемого нашей страной сегодня, особенно актуальной становится задача совершенствования, разработки и применения психологических технологий, позволяющих формировать, поддерживать и восстанавливать личную эффективность военнослужащих.

К числу таких психотехнологий относится сотеринг (от греч. *soter* – спаситель, целитель, избавитель, освободитель). Эта технология появилась в конце 80-х гг. прошлого столетия и разрабатывалась для самодиагностики, самоподдержания и самовосстановления руководителями личной и командной эффективности, которую в управленческой среде часто ассоциируют с «психологической формой» по аналогии со «спортивной формой» в спорте как оптимальным психофизиологическим состоянием [1].

За прошедшие десятилетия технология сотеринга прошла всестороннюю проверку и в последнее время получила опыт успешного применения для решения задач восстановления личной эффективности в том числе людей, получивших во взрослом возрасте травмы с серьезными последствиями (например, потеря зрения).

В настоящее время сотеринг применяется в трех формах – индивидуальный тренинг, групповой тренинг, командный тренинг – и имеет три уровня сложности. Его «действующим компонентом» является не столько сам набор используемых многообразных техник, как *алгоритм* применения этих техник, представленный моделью «сотериологического круга».

Сотеринг используется для решения трех типов задач: во-первых, задачи психологической *подготовки* к выполнению поставленной задачи (или к достижению поставленной цели); во-вторых, задачи *восстановления* психологической формы после выполнения поставленной задачи и, в-третьих, для *контроля* за состоянием психологической формы и ее поддержанием в стандартных условиях деятельности.

К особенностям способа применения технологии относятся следующие: 1) тренер-психолог прежде всего обучает пользователя

самостоятельному применению технологии, передает ему технологию, зачастую подбирая/разрабатывая индивидуальные техники, работающие для конкретного человека; 2) пользователь самостоятельно практикует сотеринг в сокращенной версии (экспресс-версии); 3) полная версия технологии в форме индивидуального, командного или группового тренинга реализуется под руководством тренера-психолога для обеспечения обратной связи и рефлексии полученного пользователем опыта, а также для первичного обучения или совершенствования сформированных у него ранее знаний и умений/навыков.

Цель статьи – представить сотериологическую технологию восстановления и поддержания личной эффективности военнослужащего (его «психологической формы») с описанием теоретической модели технологии сотеринга и привести примеры применения экспресс-версий сотериологического алгоритма.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: 1) представить теоретические основания концепции сотеринга и работы с элементами модели сотериологического круга; 2) охарактеризовать модель технологии сотеринга и ее элементы, содержащую алгоритм настройки и преобразования психологического состояния человека; 3) представить примеры самостоятельного применения военнослужащим технологии сотеринга (без участия психолога) в экспресс-версиях с демонстрацией отдельных психотехник аутодиагностики и аутокоррекции критических элементов модели «сотериологического круга».

### **Теоретико-методологические основания концепции и технологии сотеринга**

Сотеринг включает в себя концептуальную (историко-идеологическую) и психо-технологическую составляющие. В историко-идеологическом плане основой сотеринга является античная *концепция заботы о себе* субъектов управленческой деятельности Древней Греции и Древнего Рима, например Платона [2], переработанная М. Фуко [3, 4], П. Адо [5], Г. В. Иванченко [6]. Ее суть вкратце сводится к тому, что для управления другими людьми необходимо уметь управлять собой. А для этого, в свою очередь, нужна практика заботы о себе, реализуемая в формах *самопознания* и *самоспасения* (последнее и дало имя сотерингу



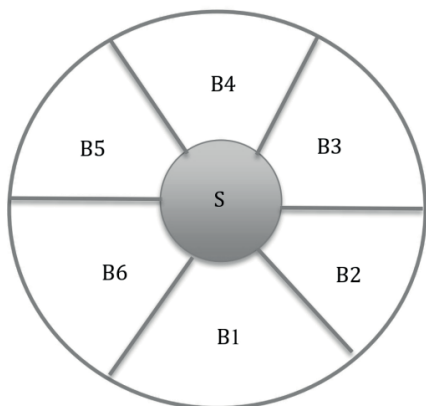
как технологии «самоспасения»). К основным практикам заботы о себе в эпоху Античности относили «заботу о душе», комплекс практических дел (от служебных обязанностей и до физической и интеллектуальной подготовки), контроль за «патологическими» (непроизвольными) состояниями души и тела, самоисследование своих ограничений и возможностей, фокусировку внимания на установке «стремись к себе во всем и всегда» [3].

Психо-технологическая составляющая опирается на психологические исследования и разработки, связанные, главным образом, с элементами модели сотериологического круга: *внимания* [7, 8], *воли* [9, 10], *веры* [11], *видения* [10], *времени* [12, 13], *власти* [14].

Вместе с тем значительное место в теоретико-методологическом базисе сотеринга занимают идеи У. Джемса о триединстве внимания, воли и веры (цит. по: [15]), идеи К.-Г. Юнга о терапии власти (цит. по: [16]), работы отечественных исследователей, посвященные управлению психологическими состояниями [17], роли образной сферы в психологической саморегуляции [18]. Психотехническое оснащение привлекается из арсеналов психосинтеза и других психотерапевтических практик, а также постоянно увеличивается доля собственных сотериологических психотехнических разработок [19].

### Модель сотериологического круга

Схематично технология сотеринга представлена моделью «сотериологического круга», которая и визуализирует технологию сотеринга. В этой модели представлен алгоритм применения комплекса психотехник для управления личной эффективностью (рисунок).



Модель сотериологического круга  
Figure. Model of the soteriological circle

В структуре модели выделяются семь элементов: внимание (B1), воля (B2), вера (B3), видение (B4), время (B5), власть (B6) и седьмой центральный элемент – «внутренний сотер» (S). «Внутренний сотер» – субличное образование, которое курирует состояние шести элементов, определяющих качество и уровень психологической формы человека. Элементы, начинающиеся на букву «в» (внимание, воля, вера, видение, время, власть), имеют нумерацию, указывающую на порядок выполнения техник/упражнений.

Данная модель, описывающая алгоритм самовоздействия с целью управления собой, сформирована эмпирическим путем в ходе многолетней практики консультирования руководителей. Поиск «кода хорошей психологической формы» начался в 1987 году и свой окончательный вид алгоритм приобрел к 1997 году. Позднее он был теоретически обоснован [1], оснащен методикой аутодиагностики уровня развития лидерских качеств руководителя [20, 21] и достаточным количеством психотехник для аутодиагностики и аутокоррекции каждого элемента [19], приобрел статус психотехнологии.

Технология сотеринга имеет длительную историю результативного применения. В последние восемь лет сотериологический тренинг входит в программу обучения участников регионального проекта подготовки резерва управленческих кадров «Школа молодых управленцев».

Строение каждого элемента в модели «сотериологического круга» имеет стандартную уровневую структуру: 1) описание / характеристика культурно-смыслового контекста элемента, 2) набор базовых психологических определений и моделей элемента, которые являются основой для аутодиагностики и аутокоррекции его состояния, 3) комплекс психотехник и упражнений для аутодиагностики и аутокоррекции элемента (на начальном уровне освоения технологии они в ряде случаев совпадают между собой), 4) базовая метафора (притча), раскрывающая природу и суть элемента, а также подборка историй/кейсов и афоризмов, связанных с данным элементом.

Базовый тренинг по сотерингу (индивидуальный, командный или групповой) занимает в среднем 14–16 часов (16 часов – в случае включения вводной теоретической части).



**Механизм «потери психологической формы»/снижения личной эффективности.** В сотеринге существует сформированное на основе многолетнего анализа случаев представление о механизме потери личной эффективности в профессиональной деятельности. На фоне ряда обстоятельств (утомление, физические/психологические/интеллектуальные перегрузки, травмы, болезни и т.п.) запускается процесс снижения «психологической формы». Первым очевидным симптомом являются трудности с концентрацией и распределением внимания (трудно удерживать фокус внимания на поставленной задаче).

**Пример:** возникла чрезвычайная ситуация в одном из значимых структурных подразделений: уволился ведущий специалист, под угрозой срыва оказалось выполнение ответственного задания. Руководитель подразделения немедленно занялся поиском замены ушедшему специалисту. Но внезапно он сам был экстренно госпитализирован. Возникшие кадровые и связанные с ними производственные проблемы пришлось решать руководителю организации, имевшему чрезвычайно плотный график, свой список приоритетов и ограничения по времени. Руководитель организации столкнулся в конкретном случае с трудностями распределения внимания и его концентрации именно на внезапно появившейся новой задаче. Задача приобрела «мерцающий» характер – то забывалась, то вновь вспоминалась – и с каждым разом руководитель организации обнаруживал, что «возвращение к вопросу» становится для него все труднее. Когда трудность работы с незапланированной задачей достигла отметки «максимальная», обнаружилось отсутствие желания возвращаться к очередной попытке эту задачу «быстро» решить. *Воля* ослабла и «отключилась». Следом утратила внутреннюю энергию *вера* в то, что эта задача в принципе решается в данных условиях за имеющееся время, уменьшилась *уверенность* в своих силах справиться с «дополнительной» задачей. Как только «отключилась» вера, немедленно исчезло *видение* того, что можно было бы сделать, какие еще действия предпринять, чтобы восстановить штатную работу подразделения. Соответственно, во временной график следующего дня эта задача не была включена и в структуре *времени* ближайшего периода работа над решением задачи уже не присутствовала. Ситуация завершилась своего рода потерей *власти* над одним из аспектов управления организацией, что

привело организацию в проблемное состояние, вызвав нарушения деятельности на участках, связанных с подразделением, лишившимся двух специалистов.

Таким образом, проблема, начавшаяся с субъективных трудностей распределения и концентрации внимания (управление собой), привела к объективным трудностям в деятельности всей организации и повлекла за собой ощутимые для нее потери.

**Восстановление психологической формы в сотеринге.** В логике сотериологической практики выход из сложившегося проблемного состояния связан с двумя основными стратегиями. Первая стратегия применяется в «аварийных» или катастрофических случаях, когда ситуация завершается «поражением» и надо все начинать сначала (например, инвалидность после тяжелой травмы). Это стратегия восстановления. Вторая стратегия применяется в стандартных условиях деятельности и связана с постановкой новой задачи. Это стратегия подготовки к выполнению новой задачи. Различие между ними определяется порядком активации и проработки элементов модели сотериологического круга.

Так, при использовании *стратегии восстановления* работа начинается с В6 (власть – восстановление контроля над собой), и далее следует работа над элементами В5 (время – определить время для восстановления), В4 (видение – сформировать образ себя в будущем), В3 (вера – укрепить веру в себя), В2 (воля – укреплять волю, совершая усилия) и В1 (внимание – сфокусироваться на определенных для себя задачах).

При использовании *стратегии подготовки* работа начинается с В1 (внимание), затем следует элемент В2 (воля) и далее В3 (вера), В4 (видение), В5 (время), В6 (власть).

Важно отметить, что существует предварительное условие для самостоятельного применения сотериологического алгоритма. Этим условием является прохождение базового тренинга по сотерингу и овладение в его рамках идеологией и технологией сотеринга.

#### **Экспресс-версия самостоятельного применения военнослужащим технологии сотеринга (без участия психолога)**

Рассмотрим случай использования экспресс-версии сотеринга, примененного для подготовки к выполнению сложной задачи.



### **Кейс 1. Применение стратегии подготовки к выполнению задачи**

*Описание ситуации.* Лесная зона. Тяжелые погодные условия середины ноября на северо-западе страны. Невозможность использования наземных и воздушных транспортных средств. Перед сотрудником поставлена задача – преодолеть за световой день (ориентировочно 7 часов) пешком 25 километров по лесу, чтобы доставить в пункт назначения (экспедиционный лагерь) посылку (лекарство). Маршрут предполагает пересечение ряда препятствий – полузамёрзшую реку и болото.

#### **Порядок применения психотехник сотериологического алгоритма и их описание**

Работа выполняется в три этапа. *Первый этап* (проектирование) предназначен для мысленного проектирования (продумывания) применения сотериологического алгоритма для решения поставленной задачи. На этом этапе пользователь разрабатывает содержательное наполнение алгоритма и «размещает» это содержание «внутри» алгоритма. *На втором этапе* (репетиция) пользователь мысленно проигрывает/репетирует все действия модели сотериологического круга, его алгоритма с созданным содержанием. На этом этапе до автоматизма отрабатываются реперные точки психологической схемы выполнения задачи. *На третьем этапе* (применение) алгоритм «включается» для реального выполнения поставленной задачи в режиме постпроизвольного внимания.

#### **Первый этап (проектирование)**

*Шаг 1:* мысленно представить и назвать цель.

*Пример:* проползти по (тонкому) льду до (вмерзшего) куста.

*Шаг 2:* наполнить каждый из шести элементов модели сотериологического круга необходимым содержанием.

**В-1.** Концентрация внимания. Достигается за счет дыхательных упражнений.

*Пример упражнения (выполняется в любом положении, в том числе при ходьбе):* 1. Сделать вдох на четыре счета (четыре секунды). 2. Сделать выдох на шесть счетов (шесть секунд). 3. Повторить цикл «вдох (4 секунды) – выдох (6 секунд)» от трех до шести раз, меняя последнюю цифру на выдохе (10-20-30):

первый цикл: вдох (счет) 1-2-3-4, выдох (счет) 5-6-7-8-9-10;

второй цикл: вдох (счет) 1-2-3-4, выдох (счет) 5-6-7-8-9-20;

третий цикл: вдох (счет) 1-2-3-4, выдох (счет) 5-6-7-8-9-30.

Счет осуществляется мысленно. При шестом цикле последняя цифра – 60.

*Результат:* замедление пульса, обретение спокойствия, внутренняя собранность.

**В-2.** Активация воли. Достигается за счет использования мобилизующих команд/самоприказов.

*Пример:* создать и произнести формулу достижения/действия «Вперед, к кусту!», «Справлюсь!».

*Результат:* первичное состояние готовности к действию.

**В-3.** Усиление веры. Достигается за счет обращения к предыдущему успешному опыту решения схожих задач или «декомпозиции» действия на гарантированно выполнимые операции для укрепления уверенности в достижении цели.

*Пример:* зафиксировать зрительный образ местности и мысленно сказать: «(первое) – два метра вправо, (второе) – вперед до полыньи, (третье) – метр влево до куста». Вспомнить предыдущий успешный опыт (на весенней рыбалке смог проползти по тонкому льду к безопасному месту).

*Результат:* укрепление уверенности в выполнимости задачи за счет очевидной выполнимости ее элементов.

**В-4.** Генерация видения. Речь идет чаще всего об образе достижения, содержащем большое количество информации и имеющим высокую степень эмоционального насыщения. Достигается за счет переключения с внешнего образа ситуации на целостный внутренний образ ситуации.

*Пример:* увидеть одновременно цель, способ ее достижения, условия достижения (положительные и отрицательные) и полученный результат. Данное внутреннее действие представляет собой краткосрочное проживание всего процесса выполнения действий по достижению поставленной цели, а также полученного результата (напоминает известный тезис о том, что сначала надо «выиграть войну в голове»).

*Результат:* наличие ясности, снижение неопределенности в имеющейся ситуации, укрепление уверенности и готовности действовать благодаря простроенному шаблону выполнения задачи (начало-середина-конец).

**В-5.** Распределение времени и его замедление. Достигается за счет предварительного



расчета времени выполнения каждой операции («первое» – два метра вправо, (второе) – вперед до полыньи, (третье) – метр влево до куста». Счет может идти на секунды, поэтому для сохранения внутренней концентрации время «замедляется».

*Пример:* 1) распределение времени: два метра вправо – 10 секунд, вперед до полыньи – 60–90 секунд, метр влево до куста – 5 секунд. Всего – около двух минут. Наличие возможных остановок – 1 минута. Итого потребуется 3 минуты; 2) «замедление» времени выполняется различными способами. Например, за счет использования дыхательной техники или резервирования дополнительного времени на выполнение задачи.

*Результат:* обретение дополнительной ясности происходящего, осознание имеющегося ресурса времени и сил, чувство контроля за происходящим/чувство «управляемости» собой и ситуацией.

**В-6.** Фиксация чувства контроля и управляемости собой и ситуацией. В завершение алгоритмического цикла пользователю необходимо получить подтверждение, что он может управлять собой и своими действиями по решению поставленной задачи, и зафиксировать это в своем сознании. Достигается за счет «просмотра» – мысленного воспроизводства алгоритма и разработанного для него содержательного наполнения без установления временных ограничений (можно останавливаться, вспоминать, возвращаться на предыдущие шаги).

*Пример:* 1) цель – доползти до куста; 2) дышим: вдох (1-2-3-4), выдох (5-6-7-8-9-10); 3) «Вперед! Справлюсь!»; 4) помню на рыбалке я уже успешно прополз по таящему льду, дело знакомое; 5) образ достижения и чувства, связанные с результатом (мысленно увидеть себя рядом с кустом и почувствовать удовлетворение достигнутым результатом); 6) два метра вправо – 10 секунд, вперед до полыньи – 60–90 секунд, метр влево до куста – 5 секунд. Всего – около двух минут. Наличие возможных остановок – 1 минута. Итого потребуется 3 минуты. Не торопимся: вдох (1-2-3-4), выдох (5-6-7-8-9-10); 7) Готов. 3-2-1. Вперед!

*Результат:* обретение чувства власти над собой и над своими действиями в процессе выполнения задачи.

#### *Второй этап (репетиция/отработка)*

На данном этапе алгоритм, оснащенный требуемым содержанием, осваивается и авто-

матизируется за счет трехкратного повторения. Задача пользователя – запомнить последовательность из семи шагов. Она становится психологической опорой состояния готовности к выполнению поставленной задачи. Даже если в критический момент что-то не вспомнится, вспомнится фрагментарно или в измененной последовательности – это не помешает эффективно отработать свои действия по выполнению поставленной задачи, поскольку запоминается прежде всего «чувство возможности» решить задачу, уверенность в достижимости цели и наличия у себя нужных ресурсов. При наличии определенного навыка использования сотериологического алгоритма работа по его насыщению требуемым содержанием при подготовке к выполнению поставленной задачи занимает небольшое количество времени – порядка пяти–семи минут.

#### *Третий этап (применение)*

Второй этап плавно переходит в третий после успешного воспроизводства алгоритма на втором или третьем «репетиционном» круге, когда произносится заключительная команда (самоприказ) (в нашем примере это команда «Вперед!»).

#### **Кейс 2. Применение стратегии восстановления психологической формы**

Рассмотрим применение сотериологического алгоритма для решения задачи восстановления утраченной психологической формы также в экспресс-версии для самостоятельного использования. Для этого обратимся к ранее описанной ситуации, когда сотрудник должен был преодолеть по бездорожью двадцать пять километров, чтобы доставить лекарство в место назначения.

*Описание ситуации.* Задача по доставке была успешно выполнена. Но на обратном пути, пройдя 12 километров (примерно половину пути), сотрудник получает травму (ломает ногу). Ему нужно преодолеть оставшиеся 13 километров со сломанной ногой. Помимо физического вызова (нога), возникает неожиданный психологический вызов: поскольку помощь в данных условиях невозможна, удастся ли выжить в ноябрьской морозной глуши со сломанной ногой? Первая задача для сотрудника – это возвращение самообладания.

#### **Порядок применения психотехник сотериологического алгоритма и их описание**

Сотериологический алгоритм в подобной ситуации применяется пользователем в обрат-



ном предыдущему случаю порядке: В6 (власть), В5 (время), В4 (видение), В3 (вера), В2 (воля), В1 (внимание).

**В-6.** Восстановление власти (контроля) над собой (своими эмоциями, мыслями, целями). Необходимо: 1) оценить по специальной схеме оставшиеся в распоряжении ресурсы (физические, материальные и др.) и 2) ответить на вопрос о том, как человек собирается распорядиться этими ресурсами (варианты: бороться за жизнь и двигаться дальше; оставить «себя и своё» лесному зверью и т.д.), а также определить свою цель в сложившихся обстоятельствах. Далее необходимо определить стратегию достижения цели.

*Пример:* 1) Оценка своего состояния. Положительные аспекты: в порядке другие три конечности, ясная голова. Отрицательные аспекты: страх, что замерзну или не смогу оказать сопротивление волкам. 2) Оценка имеющихся ресурсов. Положительные аспекты: есть продукты и термос с чаем, зажигалка, нож, фонарик, мобильный телефон. Теплая одежда, исправная обувь, перчатки. Отрицательные аспекты: нет связи; тринадцать километров бездорожья; ночью нельзя идти; ночью будет сильный мороз. 3) Какова цель? – Преодолеть тринадцать километров пути со сломанной ногой. 4) Стратегия: чтобы двигаться дальше нужны либо костыли, либо сани, либо ползти на животе. Дополнительные положительные факторы: обратная дорога знакома. В какой-то точке появится и связь. Надо на эту точку выйти.

*Результат:* процедура оценки ресурсов и анализа ситуации будучи рациональным действием уводит эмоциональное состояние в фон. Проясняется понимание своей цели и своих шансов на ее достижение по принципу: «Пока есть я – есть цель. Пока есть цель – есть силы». Самообладание возвращено, власть над собой установлена.

**В-5.** Планирование времени. Выполняется за счет распределения пути на часовые отрезки.

*Пример:* Тринадцать километров ориентировочно можно пройти за тринадцать часов (один километр в час). Остановки на отдых могут занять два часа. Итого потребуются пятнадцать часов. В данном случае преодолеть все расстояние за световой день невозможно. Поэтому придется провести ночь в лесу (сколько часов, что делать).

*Результат:* распределение времени дает понимание и требуемых ресурсов – физических

и психологических, формирует готовность справиться с трудностями, которые удастся предусмотреть.

**В-4.** Видение себя в контексте своей ситуации и ее успешного разрешения. Выполняется за счет формирования целостного образа проживания всего периода движения по лесу и выхода к людям.

*Пример:* Представить место, где сотрудника ожидают его товарищи. «Увидеть» людей, их действия при встрече, обстановку и атмосферу лагеря, возможность позвонить родным. От этого образа, в обратном порядке, рассмотреть этапы маршрута до настоящей точки, в которой сотрудник находится в данный момент (от желательного к существующему состоянию). «Увидеть» одновременно весь маршрут, способности своего движения по нему и цель в виде ожидающих людей.

*Результат:* сформированный образ достижения.

**В-3.** Укрепление веры в свою способность справиться с задачей возвращения. Выполняется за счет применения правила «маленьких питающих дел». Для этого следует ответить себе на вопрос: что можно делать, чтобы укреплять веру в себя на маршруте?

*Пример:* «Я буду: 1) вести учет преодоленному расстоянию – считать метры и километры, отмечая результаты каждые тридцать минут, 2) делать согревающее дыхательное упражнение каждый час, 3) делать привал каждые полтора часа».

*Результат:* появление дополнительных организующих задач и действий структурирует внутреннюю реальность, переключает внимание на выполнение действий, завершающихся результатами, и укрепляет веру в свою способность преодолеть требуемое расстояние.

**В-2.** Воля. Укрепление воли осуществляется за счет использования отработанной ранее в тренинге модели волевого действия в полной или частичной версии. В последнем случае формулируется мобилизирующая установка, используемая как самоприказ.

*Пример:* Моя цель – дойти до базы. Я хочу это сделать, потому что меня ждут родные и товарищи. Я могу это сделать, потому что хорошо подготовлен и мотивирован. «Цель – база», «Я справлюсь!»

*Результат:* усиление воли за счет прояснения мотивации, создания и применения формулы самонастройки.



**В-1. Внимание.** Концентрация внимания на действии по преодолению первых пятидесяти метров. Достигается за счет применения дыхательного упражнения, которое завершается самоприказом.

*Пример:* 1. Сделать вдох на четыре счета (четыре секунды). 2. Сделать выдох на шесть счетов (шесть секунд). 3. Дать себе команду. Вдох (счет) 1-2-3-4, выдох (счет) 5-6-7-8-9-10. Команда «Пошел!»

*Результат:* сосредоточенность на конкретных простых действиях по прохождению маршрута и выполнение этих действий.

В процессе движения к пункту назначения по пересеченной местности будут встречаться известные и неизвестные препятствия. В этих случаях стратегия становится комбинированной: стратегия восстановления психологической формы дополняется стратегией подготовки к решению новой задачи. Такой задачей может стать и преодоление болотистого участка, и подготовка места для ночлега, и др.

## Заключение

Технология сотеринга, в основе которой лежит модель «сотериологического круга» с алгоритмом оценки, восстановления и поддержания психологической формы в процессе решения служебных задач, осваивается в рамках сотериологического тренинга под руководством тренера-психолога. Для военнослужащих тренинг строится в метафоре *психологической «полосы препятствий»*. «Препятствиями» выступают нормативы для управления функциями внимания, воли, веры, видения, времени и власти. Тренинг может проводиться как с целью *обучения* (передачи технологии) военнослужащим, так и с *терапевтической* целью. Кроме того, сотеринг можно практиковать индивидуально и в группе с целью *поддержания* хорошей психологической формы.

Подготовка к выполнению служебно-боевых задач, и особенно восстановление психологической формы после ее утраты, являются достаточно трудоемким и продолжительным процессом, что учитывается технологией сотеринга. В полном объеме такая работа выполняется под руководством психолога в тренинг-зале, в штатных условиях деятельности.

Вместе с тем обстоятельства реальной профессиональной деятельности и военной службы

в частности, требуют разработки экспресс-методик для самостоятельного решения данных задач «в поле», где присутствие психолога невозможно. Именно эту цель преследуют представленные в данной статье экспресс-версии технологии сотеринга в виде сотериологического алгоритма работы над собой. Однако даже эти краткосрочные схемы самопомощи будут эффективны только после освоения базовой тренинговой программы (14–16 часов). Поэтому в экспресс-версиях алгоритм применяется на основе предварительного освоения тренинговой программы, что позволяет пользователю опираться на богатый смысловой и ассоциативный фундамент при использовании коротких формул и ключевых слов.

В реальных условиях внутренняя речь носит свернутый характер и не занимает столько времени, сколько требуется для ее текстовой передачи и воспроизводства, как, например, в данной статье. Самостоятельное применение алгоритма в экспресс-версии может занимать в среднем всего лишь пять минут, но требует от пользователя глубокого понимания того, что он делает и как он может при необходимости модифицировать алгоритм – переоснастить его другими техниками, использовать частями и т.п.

В представленном кейсе (стратегия подготовки к выполнению задачи) сотериологический алгоритм применялся несколько раз: перед самым началом выполнения поставленной задачи (40 минут), перед сложными препятствиями (3–5 минут) и во время краткого отдыха перед выходом на очередной отрезок маршрута (3 минуты).

Материал сотериологического тренинга в базовой версии изложен в «Практикуме по сотерингу» [19] и содержит подборку техник и упражнений для каждого элемента модели сотериологического круга. Техники можно брать не только из этого «Практикума», но и из любых других источников, а также конструировать их для конкретных пользователей.

К числу важных условий результативности технологии относятся: следование алгоритму (важно соблюдать порядок действий, зафиксированный алгоритмом) и соответствие техники индивидуальным особенностям пользователя (она должна быть удобна и эффективна для конкретного человека). Последнее обстоятельство является причиной того, что в сотеринге



комбинируется общая (стандартная) программа подготовки с индивидуальными запросами участников тренинга (подбираются или разрабатываются техники, понятные и удобные для конкретного пользователя).

### Список литературы

1. Аксеновская Л. Н. Ордерная модель организационной культуры. М. : Академический проект ; Трикста, 2007. 303 с. EDN: TMTZPT
2. Платон. Алкивиад // Платон. Диалоги: Алкивиад I, Горгий, Федон, Пир, Федр, Государство / пер. В. Н. Карпова. СПб. : Азбука ; Азбука-Аттикус, 2023. С. 5–60.
3. Фуко М. Герменевтика субъекта // Социо-Логос / пер. с англ., нем., фр. ; под общ. ред., сост. В. В. Винокурова, А. Ф. Филиппова. М. : Прогресс, 1991. С. 284–311. EDN: QWQXJ
4. Фуко М. Управление собой и другими. Курс лекций, прочитанный в Коллеж де Франс в 1981–1982 учебном году. СПб. : Наука, 2011. 432 с.
5. Адо П. Духовные упражнения и античная философия. М. ; СПб. : Степной ветер ; Коло, 2005. 448 с.
6. Иванченко Г. В. Забота о себе: история и современность. М. : Смысл, 2009. 303 с. EDN: QWVOWT
7. Андреев О. А., Хромов Л. Н. Тренировка внимания. Минск : Універсітэцкае, 1997. 205 с.
8. Канеман Д. Внимание и усилие. М. : Смысл, 2006. 287 с.
9. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2000. 288 с. EDN: TDTBKR
10. Теллис Дж., Голдер П. Воля и видение: как те, кто приходит позже остальных, в итоге заправляют рынками. СПб. : Стокгольмская школа экономики, 2005. 245 с.
11. Грановская Р. М. Психология веры. СПб. : Речь, 2004. 574 с. EDN: QXKQEZ
12. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках. М. : Экономика, 1990. 232 с.
13. Моргенстерн Дж. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М. : Добрая книга, 2001. 264 с.
14. Пфеффер Дж. Власть и влияние: политика и управление в организациях. М. : Издательский Дом «Вильямс», 2007. 503 с.
15. Угринович Д. М. Психология религии. М. : Политиздат, 1986. 352 с.
16. Эмуэлс Э., Шортер Б., Плот Ф. Критический словарь аналитической психологии К. Юнга. М. : МНПП «ЭСИ», 1994. 184 с.
17. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2007. 380 с. EDN: QXHOET
18. Барабанщикова В. В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состо-

яния профессионалов в процессе психологической саморегуляции : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 27 с. EDN: NIJRX

19. Аксеновская Л. Н. Практикум по сотерингу : учебное пособие. Саратов : Изд-во Саратовского университета, 2022. 92 с.
20. Аксеновская Л. Н. Сотериологическая методика оценки уровня развития лидерских качеств // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 1 (21). С. 38–52. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2017-6-1-38-52>, EDN: YNEBVR
21. Программа для сотериологической диагностики лидерских качеств: Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023616744 РФ / Л. Н. Аксеновская, А. А. Казачкова ; правообладатель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского». № заявки 2023615978; регист. 02.04.2023; опубл. 02.04.2023. Бюлл. № 1. 10 с. EDN: HOKSWM

### References

1. Aksenovskaya L. N. *Ordernaya model' organizatsionnoy kul'tury* [Order Model of Organizational Culture]. Moscow, Akademicheskij proekt, Triksta, 2007. 303 p. (in Russian). EDN: TMTZPT
2. Plato. Alcibiades. In: Plato. *Dialogi: Alkiviad I, Gorgiy, Fedon, Pir, Fedr, Gosudarstvo*. Per. V. N. Karpova [Dialogues: Alcibiades I, Gorgias, Phaedo, Symposium, Phaedrus, Republic. Trans. by V. N. Karpov]. St. Petersburg, Azbuka, Azbuka-Atticus, 2023, pp. 5–60 (in Russian).
3. Foucault M. *L'herméneutique du sujet: Cours au Collège de France (1981–1982)*. Gallimard, 2001. 480 p. (Russ. ed.: Moscow, Progress, 1991, pp. 284–311. EDN: QWQXJ).
4. Fuco M. *Upravleniye soboy i drugimi. Kurs lektsiy, pročitanny v Kollezh de Frans v 1981–1982 uchebnom godu* [The Government of Self and Others: Lectures at the Collège de France, 1981–1982]. St. Petersburg, Nauka, 2011. 432 p. (in Russian).
5. Hado P. *Dukhovnye uprazhneniya i antichnaya filosofiya* [Exercices spirituels et philosophie antique]. Moscow, St. Petersburg, Stepnoy veter, Kolo, 2005. 448 p. (in Russian).
6. Ivanchenko G. V. *Zabota o sebe: istoriya i sovremennost'* [Self-care: History and modernity]. Moscow, Smysl, 2009. 303 p. (in Russian). EDN: QWVOWT
7. Andreev O. A., Khromov L. N. *Trenirovka vnimaniya* [Attention Training]. Minsk, Universitetskaya, 1997. 205 p. (in Russian).



8. Kaneman D. *Vnimanie i usilie* [Attention and Effort]. Moscow, Smysl, 2006. 287 p. (in Russian).
9. Ilyin Ye. P. *Psikhologiya voli* [Psychology of Volition]. St. Petersburg, Piter, 2000. 288 p. (in Russian). EDN: TDTBKR
10. Tellis J., Golder P. *Volya i videniye : kak te, kto prikhodit pozzhe ostal'nykh, v itoge zapravlyayut rynkami* [Will and Vision: How Latecomers End Up Ruling the Markets]. St. Petersburg, Stockholm School of Economics in St. Petersburg Publ., 2005. 245 p. (in Russian).
11. Granovskaya R. M. *Psikhologiya very* [Psychology of Faith]. St. Petersburg, Rech, 2004. 574 p. (in Russian). EDN: QXKQEZ
12. Zayvert L. *Vashe vremya – v vashikh rukakh* [Your Time Is in Your Hands]. Moscow, Ekonomika, 1990. 232 p. (in Russian).
13. Morgenstern J. *Taym-menedzhment. Iskusstvo planirovaniya i upravleniya svoim vremenem i svoey zhizn'yu* [Time Management. The Art of Planning and Managing Your Time and Your Life]. Moscow, Dobraya Kniga, 2001. 264 p. (in Russian).
14. Pfeffer J. *Vlast' i vliyaniye: politika i upravleniye v organizatsiyakh* [Power and influence: Politics and management in organizations]. Moscow, Izdatelskiy dom Vilyams, 2007. 503 p. (in Russian).
15. Ugrinovich D. M. *Psikhologiya religii* [Psychology of religion]. Moscow, Politizdat, 1986. 352 p. (in Russian).
16. Samuels A., Shorter B., Plaut F. A critical dictionary of Jungian analysis. London, New York, 1996. 182 p. (Russ. ed.: Samuels A., Shorter B., Plaut F. *Kriticheskiy slovar' analiticheskoy psikhologii K. Yunga*. Moscow, MNPP "ESI" Publ., 1994. 184 p.).
17. Leonova A. B., Kuznetsova A. S. *Psikhologicheskiye tekhnologii upravleniya sostoyaniyem cheloveka* [Psychological Technologies for Human State Management]. Moscow, Smysl, 2007. 380 p. (in Russian). EDN: QXXOET
18. Barabanshchikova V. V. *Modality of the imagery sphere as a factor in optimizing the functional state of professionals in the process of psychological self-regulation*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Moscow. 2005. 27 p. (in Russian). EDN: NIJJRX
19. Akseovskaya L. N. *Praktikum po soteringu: uchebnoye posobiye* [Sotering: Practicum]. Saratov, Saratov State University Publ., 2022. 92 p. (in Russian).
20. Akseovskaya L. N. Soteriological methodology for assessing the level of leadership development. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2017, vol. 6, iss. 1 (21), pp. 38–52 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2017-6-1-38-52>, EDN: YHEBVR
21. Akseovskaya L. N., Kazachkova A. A. *Programma dlya soteriologicheskoy diagnostiki liderskikh kachestv: Svidetel'stvo o gosudarstvennoy registratsii programmy dlya EVM № 2023616744 RF*. Pravoobladatel' Federal'noye gosudarstvennoye byudzhethnoye obrazovatel'noye uchrezhdeniye vysshego obrazovaniya "Saratovskiy natsional'nyy issledovatel'skiy gosudarstvennyy universitet imeni N. G. Chernyshevskogo", no. zayavki 2023615978; regist. 02.04.2023; opubl. 02.04.2023, Byull. no. 1. 10 s. EDN: HOKSWM [Akseovskaya L. N., Kazachkova A. A. Program for soteriological diagnostics of leadership qualities: Certificate of state registration of a computer program No. 2023616744 Russian Federation. Copyright holder Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky", no. of application 2023615978; reg. 02.04.2023; publ. 02.04.2023. Bulletin no. 1. 10 p. EDN: HOKSWM].

Поступила в редакцию 09.12.2025; одобрена после рецензирования 23.12.2025; принята к публикации 12.03.2026  
The article was submitted 09.12.2025; approved after reviewing 23.12.2025; accepted for publication 12.03.2026