

Сатов М.К.

Главное командование Национальной гвардии Республики Казахстан
E-mail: satov270661@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ОФИЦЕРА НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Satov M.K.

The main command of the National Guard of the Republic of Kazakhstan
E-mail: satov270661@mail.ru

MODERN METHODS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF SOCIAL SUCCESS OF THE OFFICER OF THE NATIONAL GUARD OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

В условиях модернизации военного образования особую значимость приобретает проблема повышения качества не только профессиональной подготовки, но и воспитания будущих офицеров. Уже в процессе образования в военном вузе необходимо формировать у курсантов ценности служения Родине и прививать им идею высокой социальной значимости их профессии, требуя от них проявления высокого уровня инициативы и ответственности.

Это говорит о том, что, наряду с такими важнейшими качественными показателями подготовки военного специалиста, как знания, умения, навыки, должна формироваться позиция социальной успешности будущего офицера. При этом оптимально развитое умение переключаться между реализацией компетентного опыта в действии и осознанностью, по нашему мнению, составляет сущность социальной успешности.

Анализ литературы показывает, что формирование и развитие данного феномена возможно в рамках двух направлений: с одной стороны, за счет накопления опыта разрешения различных трудных ситуаций и успешного преодоления трудностей, встречающихся в деятельности, а с другой, – за счет включения офицера в непрерывный процесс образования в рамках основных направлений образовательной и воспитательной деятельности, а также систематического самообразования. Приоритетным для нас в формировании и развитии социальной успешности будет являться второе направление.

При этом определяющую роль в формировании и развитии социальной успешности в рамках нашего исследования мы отводим психотерапевтическим методам, а в частности, методам когнитивно-поведенческой психотерапии.

Опыт нашей работы позволил определить особенности реализации методов когнитивно-поведенческой психотерапии в рамках воинской деятельности, включающей в себя девять основных этапов с опорой на принципы этического кодекса психолога и психотерапевта.

Формирование и развитие социальной успешности в рамках воинской деятельности возможно в процессе командирской подготовки, повышения квалификации, а также самоподготовки.

Ключевые слова: социальная успешность, психологическая компетентность, когнитивно-поведенческая психотерапия, осознанность, самоподготовка, самообразование.

In the context of modernization of military education, the problem of improving the quality of not only professional training, but also the upbringing of future officers, is of particular importance. Already in the process of education in a military higher educational institution, it is necessary to form cadets' values of serving the Motherland and instilling in them the idea of the high social importance of their profession, requiring them to manifest a high level of initiative and responsibility.

This suggests that, along with such important qualitative indicators of military specialist training, as knowledge, skills, the position of the social success of the future officer should be formed. At the same time, in our opinion, the optimally developed ability to switch between the realization of competence experience in action and awareness is the essence of social success.

Analysis of the literature shows that the formation and development of this phenomenon is possible in two directions: on the one hand, through the accumulation of experience in resolving various difficult situations and successfully overcoming the difficulties encountered in activities, and on the other, by including the officer in the continuous process of education in the framework of the main directions of educational and upbringing activity, as well as systematic self-education. Priority for us in the formation and development of social success will be the second direction.

At the same time, we assign psychiatric methods, and in particular methods of cognitive-behavioral psychotherapy, to the defining role in the formation and development of social success in the framework of our research.

The experience of our work has made it possible to determine the specifics of implementing methods of cognitive-behavioral psychotherapy within the framework of military activities, which includes nine main stages, based on the principles of the ethical code of a psychologist and psychotherapist.

Formation and development of social success within the framework of military activities is possible in the process of commander training, advanced training, and self-training.

Key words: social success, psychological competence, cognitive-behavioral psychotherapy.

Происходящие в мире социально-экономические и военно-политические перемены стали причиной ряда проблем и психологических последствий, которые переживает современный офицерский корпус. Изменение места офицеров в статусной иерархии общества, снижение престижа военной службы, профессии военнослужащего и защитника Отечества в целом приводит к тому, что на место опытных и наиболее подготовленных в профессиональном и психолого-педагогическом отношении кадрах приходят молодые люди, основным приоритетом которых являются материальные ценности.

Сложившаяся система подготовки специалистов в военных вузах также все в меньшей степени удовлетворяет современным требованиям. Так, в условиях модернизации военного образования особую значимость приобретает проблема повышения качества не только профессиональной подготовки, но и воспитания будущих офицеров. Уже в процессе образования в военном вузе необходимо формировать у курсантов ценности служения Родине и прививать им идею высокой социальной значимости их профессии, требуя от них проявления высокого уровня инициативы и ответственности.

Это говорит о том, что, наряду с такими важнейшими качественными показателями образовательной подготовки военного специалиста, как знания, умения, навыки, должна формироваться позиция социальной успешности будущего офицера, что связано с ценностными изменениями в обществе.

Социальная успешность – категория междисциплинарная. Так, в педагогике успешность рассматривается как качественная характеристика результатов деятельности, имеющая протяженность во времени [13, с. 14]. Успешность офицера складывается из его достижений в разных видах деятельности, в частности социальной.

В психологии проблема успеха и успешности личности в большей степени разрабатывалась зарубежными исследователями, которые в основном связывали ее с мотивацией достижения, с уровнем притязаний и самоэффективностью, с личностными детерминантами (самооценкой, локусом контроля). Как зарубежные, так и отечественные исследователи, говоря об успешности, используют понятие «успех».

Есть ссылки на переживание успешности (А. Бандура, К.В. Солоед, Л.И. Дементий). В этом случае под успешностью подразумевается состояние, которое появляется в результате или в предвкушении достижения успеха. А.М. Федосеева, Л.А. Мальц к этому определению добавляют «владение способами, которые обеспечивают высокий результат в достижении поставленных целей». Именно владение способами деятельности, позволяет человеку перейти от единичного успеха к постоянному, обеспечивая ему успешность в том или ином деле [7, с. 235–240].

С социально-психологической точки зрения успех – это оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, личности и результатами ее деятельности. Причем об успехе можно говорить в тех случаях, когда ожидания личности совпадают или превосходят ожидания наиболее значимых для личности окружающих.

В нашем понимании социальная успешность – это качество личности, индикатор социального статуса личности, позволяющие в процессе освоения социального опыта осознанно функционировать, позитивно развиваться, благополучно преодолевать трудности и решать служебно-боевые задачи.

Вопросам исследования формирования позиции социальной успешности курсантов военного вуза, а, следовательно, образовательной подготовки будущих офицеров к эффективной социальной работе в воинских подразделениях посвящены работы А.В. Барабанщикова, В.И. Варварова, В.И. Вдовюка, В.П. Давыдова, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбовича, В.А. Пономаренко, Ж.Х. Ахметова, С.С. Тауланова и др.

Анализ литературы показывает, что развитие данного феномена возможно в рамках двух направлений: с одной стороны, за счет накопления опыта разрешения различных трудных ситуаций и успешного преодоления трудностей, встречающихся в деятельности, имеющей преимущественно стихийный характер и не всегда адекватной требованиям регламентирующих документов и ситуации, а с другой – за счет включения офицера в непрерывный процесс образования в рамках основных направлений образовательной и воспитательной деятельности, а также систематического самообразования.

Приоритетным для нас в формировании и развитии социальной успешности будет являться второе направление. По мнению исследователей, уровень успешности зависит от многих индивидуально-психологических особенностей личности: развитости воли, уровня притязаний, уверенности в себе и способности к самоутверждению [7, с. 327], однако, по нашему мнению, определяющим в социальной успешности офицера является его оптимально сформированная психологическая компетентность, а соответственно, именно она должна являться объектом развития в рамках нашего исследования.

При этом, как отмечают исследователи, определяющими качествами психологической компетентности офицера Национальной гвардии Республики Казахстан являются осознанность, а также компетентностный опыт [2, с. 38–40].

Феномен осознанности определяется как «способность произвольно сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им». Под осознанностью также понимают «безоценочное наблюдение за собственным опытом» [10, с. 275].

Ряд исследователей отмечают, что осознанность «помогает избавиться от моделей мышления и поведения, которые мы не осознаем и которые препятствуют нормальной деятельности, позволяет сделать наиболее адекватный выбор из имеющихся возможностей, она дает нам время и место выбрать наилучший способ их решения» [14, с. 79], что, по нашему мнению, составляет сущность социальной успешности.

Также доказана взаимосвязь осознанности с «повышением продуктивности решения задач» [15, с. 60–66], «роста продуктивности на работе», «повышение удовлетворенности работой» [16, с. 129–137], «увеличение эмпатии» [6, с. 245], качества, особенно влияющего на сохранение отношений, подготавливающего позитивное адаптивное поведение и ведущего к удовлетворенности отношениями, что также имеет отношение к целям и содержанию социальной успешности. Кроме того, обучение осознанности защищает от развития травма-

тического стресса и других тревожных расстройств и повышает ясность мышления, необходимую в сложных и малопредсказуемых условиях [14, с. 54–64], а также оперативную память, творческие способности, способствует усилению внимания и повышению скорости реакции, эмоциональной стойкости и физической выносливости.

Развитие осознанности выступает основой психологической профилактики и защиты от когнитивных и эмоциональных расстройств, даже в условиях такого сильного стресса, как тот, который испытывают военнослужащие, отправляемые в горячие точки [15].

Еще одним определяющим феноменом социальной успешности является компетентностный опыт. Вслед за А.В. Хуторским под компетентностным опытом мы понимаем целенаправленный процесс успешного (или неуспешного – для случая отрицательного опыта) выполнения какого-либо вида деятельности (или видов деятельности) при решении ситуативной задачи (из определенной сферы жизнедеятельности человека), предметом которой является преобразование объекта (материального или идеального), а результатом (продуктом), деятельности является не только применение уже известных обучающемуся умений и навыков и соответствующих знаний (репродуктивная деятельность), но и освоение нового набора (системы) умений и знаний (творческая деятельность).

Оптимально развитое умение переключаться между реализацией компетентностного опыта в действии и осознанностью, по нашему мнению, составляет сущность социальной успешности.

Согласно Н.С. Аболиной, определяющую роль в формировании и развитии психологической компетентности отводится таким методам, как: групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, метод групповой рефлексии, психотерапевтическим методам (рационально-эмотивная психотерапия, когнитивная психотерапия, трансактный анализ, гештальт-терапия) [1, с. 102–114], то есть определяющая роль отводится именно психотерапевтическим методам.

При этом мы считаем, что в рамках психотерапевтических методов формирования и развития социальной успешности приоритет

должен отдаваться когнитивно-поведенческой психотерапии (далее – КПТ), и этому есть ряд причин.

Во-первых, КПТ за счет развития навыков осознания «автоматических мыслей», создания рациональной альтернативы иррациональным убеждениям, улучшения эмоциональной саморегуляции позволяет обеспечить эффективный контроль различных отрицательных эмоций и эмоциональных состояний (стресс, гнев, страх, депрессию, тревогу, панику и т. п.), выступающих основной трудностью в служебно-боевой деятельности офицеров [3], [6].

Во-вторых, КПТ за счет осознания и коррекции различных когнитивных ошибок (катастрофизация, сверхобобщение, дихотомическое мышление, чтение мыслей и т. д.) позволяет составить полное и адекватное представление, с одной стороны, о ситуациях протекания служебно-боевой деятельности, а с другой – выступить основой формирования продуктивной профессиональной Я-концепции [5], [8].

В-третьих, использование КПТ приводит к повышению толерантности по отношению к фрустрации и стрессу, что является немаловажным при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных ситуациях.

В-четвертых, систематическое использование КПТ приводит к развитию навыков самонаблюдения, рефлексии и интроспекции, являющихся продуктивным основанием для дальнейшего профессионального развития и самосовершенствования.

В-пятых, обучение навыкам моделирования и реализации модельного обучения способствует формированию и развитию социальной успешности как интегрального личностно-профессионального образования в самые кратчайшие сроки.

В-шестых, КПТ доказательно приводит к развитию и расширению осознанности, являющейся одним из основных элементов, обеспечивающих эффективную реализацию социально успешных действий [12, с. 265] в процессе служебно-боевой деятельности.

В-седьмых, КПТ ориентирована на самопомощь в решении своих психологических и практических проблем [6, с. 23].

Исходя из нашего опыта, особенности реализации методов когнитивно-поведенческой

психотерапии в рамках воинской деятельности будут включать в себя следующие этапы:

1. Обучение навыкам выявления автоматических мыслей и ведению «Бланка записи автоматических мыслей» (А – ситуация; В – автоматическая мысль; С – эмоции, поведение, ощущения (оценка по 100-бальной шкале));

2. Обучение навыкам выявления паттернов ограничивающего мышления и формирования уравновешенных (или альтернативных) мыслей.

3. Формирование навыков изменения «горячих мыслей», включающего в себя *6 основных этапов*: 1) Выбор горячей мысли из «Бланка записи автоматических мыслей». 2) Определение фактов, говорящих в пользу «горячей мысли». 3) Определение фактов, говорящих против «горячей мысли». 4) Формирование уравновешенных (альтернативных мыслей). 5) Переоценка своих чувств. 6) Запись и систематическое повторение альтернативных мыслей.

4. Обучение методам релаксации: *абдоминальное дыхание и прогрессивная релаксация*.

5. Формирование навыков выявления промежуточных и глубинных убеждений методами: *ступенчатого опроса (лестницы); тематического анализа (поиск ключевых слов) в бланке записи автоматических мыслей*.

6. Обучение навыкам изменения глубинных убеждений при помощи *визуализации, эмпирического, прагматического и логических диспутов*.

7. Обучение навыкам моделирования.

8. Обучение пятиэтапной стратегии генерирования свежих решений любого рода проблем SOLVE (Томас Зарилла и Марвин Голдфрид).

9. Развитие осознанности (MINDFULNESS).

При этом основными принципами реализации психологических методов, по нашему мнению, должен являться этический кодекс психолога, психотерапевта и психоаналитика.

Формирование и развитие психологической компетентности, а через нее и социальной успешности офицера в рамках воинской деятельности возможно в процессе командирской подготовки, в условиях повышения квалификации, а также самоподготовки.

В процессе командирской подготовки Национальной гвардии Республики Казахстан рекомендуется за счет включения в содержание

программ по военной педагогике и психологии ежемесячно проводимый «День профессиональной подготовки», а также в содержание учебно-методических сборов, проводимых в соединениях (частях), с привлечением квалифицированных гражданских и военных психологов, специальных занятий по развитию навыков использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии в процессе повседневной жизни и деятельности.

Формирование и развитие психологической компетентности офицеров Национальной гвардии Республики Казахстан в рамках процесса повышения квалификации рекомендуется в качестве факультативного занятия в часы, отведенные на самостоятельную подготовку, три раза в неделю по три часа.

Реализация психологических методов в условиях самостоятельной подготовки может быть за счет ведения психологического дневника, включающего в себя такие пункты (размышления о людях, размышления о событиях,

внутренний диалог, схемы, медитация, проблемы «Я», воля, методика развития, причины раздражения и т. д.) и протокола самопомощи А-В-С-D-F (The Albert Ellis Institute) [10, с. 36], а также самостоятельного просмотра учебных фильмов.

Таким образом, совокупность всех компонентов по совершенствованию процесса формирования и развития социальной успешности офицера Национальной гвардии может в полной мере способствовать реализации стоящей перед ней цели, а именно: развития умения делать адекватный выбор и определять необходимую степень проявления психологического ресурса и его реализации с целью психологически конструктивного решения конкретных задач, возникающих в служебно-боевой деятельности как составной части социальной успешности офицера. Однако необходимо отметить, что представленный процесс не будет в полной мере действенным, если он не будет системным и непрерывным.

10.01.2018

Список литературы:

1. Аболина, Н.С. Психологическая компетентность личности: содержание, уровни и механизмы / Н.С. Аболина. – Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2011. – С. 102–114.
2. Аксёнов, А.П. Сущность и структура психологической компетентности офицеров ВиСПР Национальной гвардии Республики Казахстан / А.П. Аксёнов // Юридическая психология. – 2015. – №3.
3. Бек, А. Когнитивная психотерапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб., Питер, 2003.
4. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб., Питер, 2002.
5. Бек, А. Когнитивная терапия: полное руководство / А. Бек, С. Джудит: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
6. Даттлио, Ф.М. Когнитивно-бихевиоральная терапия с парами и семьями / Ф.М. Даттлио. – М.: ФОРУМ, 2015.
7. Деева, Е.В. Технология формирования социальной успешности юношей в процессе спортивной деятельности / Е.В. Деева // Социально-экономические процессы и явления. – Тамбов, 2011. – №1–2.
8. Зеленский, В.Г. Основы бихевиорально-когнитивной психотерапии / В.Г. Зеленский. – Томск, 2006. – С. 23.
9. Мак-Каллоу, Джеймс. Лечение хронической депрессии / Дж. Мак-Каллоу. – СПб.: Речь, 2003.
10. Маккейн, М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккейн, М. Дэвис, П. Фэннинг. – СПб.: Питер, 2011.
11. Мак-Маллин, Райан. Практикум по когнитивной терапии / Р. Мак-Маллин. – СПб.: Речь, 2001.
12. Практика психосинтеза: упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / Сост. и ред. Дж. Томас, пер. с англ. Г.П. Хлуновской. – СПб.: МНПО «Жизнь», «Ферро-Логос», 1992. – 32 с.
13. Прашко, Ян. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств / Я. Прашко, П. Можны, М. Шлепеcki. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
14. Яшнова, О.А. Успешность младшего школьника / О.А. Яшнова. – М., 2003.
15. Amishi P. Jha, Elizabeth A. Stanley Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion* / Amishi P. Jha, Elizabeth A. – 2010. – Vol. 10. – No. 1 – P. 54–64.
16. Zeidan, F. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training / F. Zeidan, S.K. Johnson, B.J. Diamond et al. // *Consciousness and Cognition*. – 2010. – Vol. 19. – P. 597–605.
17. Schertz, S.K. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention / S.K. Schertz, P.L. Anderson, D.L. Robins // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. – 2009. – Vol. 31. – P. 60–66.
18. Nauert, R. Mindfulness Training Helpful for the Military / Rick Nauert. – Режим доступа: <http://psychcentral.com/news/2010/02/18/mindfulness-training-helpful-for-the-military/11562.html> (дата обращения: 11.02.2016).
19. Segal, Z. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression / Z. Segal, J. Teasdale, M. Williams. – New York : Guilford Press, 2002. – P. 79.
20. Gordon, W. Work-related mental health and job performance: Can mindfulness help? / W. Gordon, E. Shonin, M. Zangeneh, M. Griffiths // *Int Ment Health Addiction*. – 2014. – Vol. 12. – P. 129–137.

References:

1. Abolina N.S. *Psihologicheskaya kompetentnost' lichnosti: sodержanie, urovni i mekhanizmy* [Psychological competence of the individual: content, levels and mechanisms]. Yekaterinburg: Publishing house RSPPU, 2011, pp. 102–114.
2. Akssyonov A.P. The essence and structure of the psychological competence of the officers of the ESLW of the National Guard of the Republic of Kazakhstan. *YUridicheskaya psihologiya* [Juridical Psychology], 2015, №3.
3. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Kognitivnaya psihoterapiya depressii* [Cognitive psychotherapy of depression]. St Petersburg., Piter, 2003.
4. Beck A., Freeman A. *Kognitivnaya psihoterapiya rasstrojstv lichnosti* [Cognitive psychotherapy of personality disorders]. St Petersburg., Piter, 2002.
5. Beck A., Judith S. *Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo* [Cognitive therapy: complete guidance]. M.: LLC «I.D. Williams», 2006, 400 p.
6. Dattlio F.M. *Kognitivno-bihevioral'naya terapiya s parami i sem'yami* [Cognitive-behavioral therapy with couples and families]. – M.: FORUM, 2015.
7. Deeva E.V. Technology of formation of social success of young men in the process of sports activity. *Social'no-ehkonomicheskie processy i yavleniya* [Socio-economic processes and phenomena], Tambov, 2011, №1–2.
8. Zelensky V.G. *Osnovy bihevioral'no-kognitivnoj psihoterapii* [Fundamentals of behavioral cognitive psychotherapy]. Tomsk, 2006, p. 23.
9. McCullough James *Lechenie hronicheskoy depressii* [Treatment of chronic depression]. St Petersburg.: Speech, 2003.
10. McCain M., Davis M., Fanning P. *Kak pobedit' stress i depressiyu* [How to overcome stress and depression]. СПб.: Piter, 2011.
11. McMullin Ryan *Praktikum po kognitivnoj terapii* [Workshop on cognitive therapy]. – St Petersburg.: Speech, 2001.
12. Thomas J. (Ed.), Hklunovskiy G.P. (Translator) *Praktika psihosinteza: uprazhneniya, napravlennye na razvitie lichnosti i dostizhenie duhovnogo rosta* [The practice of psychosynthesis: exercises aimed at developing the personality and achieving spiritual growth]. St Petersburg.: «Life», «Ferro-Logos», 1992, p. 32.
13. Prashko Ya., Mzhny P., Shlepetski M. *Kognitivno-bihevioral'naya terapiya psihicheskikh rasstrojstv* [Cognitive-behavioral therapy of mental disorders]. M.: Institute of General Humanitarian Studies, 2015.
14. Yashnova O.A. *Uspeshnost' mladshego shkol'nika* [The success of the junior schoolboy]. M., 2003.
15. Amishi P. Jha, Elizabeth A. Stanley *Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience*. *Emotion*, 2010, vol. 10, no. 1, pp. 54–64.
16. Zeidan F., Johnson S.K., Diamond B.J. et al Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*. 2010, vol. 19, pp. 597–605.
17. Schmertz S.K., Anderson P.L., Robins D.L. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2009, vol. 31, pp. 60–66.
18. Rick Nauert PhD Mindfulness Training Helpful for the Military. Available at: <http://psychcentral.com/news/2010/02/18/mindfulness-training-helpful-for-the-military/11562.html> (Accessed 11.02.2016).
19. Segal Z., Teasdale J., Williams M. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York : Guilford Press, 2002, p. 79.
20. Gordon W., Shonin E., Zangeneh M., Griffiths M. Work-related mental health and job performance: Can mindfulness help? *Int Ment Health Addiction*, 2014, vol. 12, pp. 129–137.

Сведения об авторе:

Сатов Мухометкали Кусаннович, заместитель Главнокомандующего Национальной гвардией Республики Казахстан по воспитательной и социально-правовой работе, генерал-майор
E-mail: satov270661@mail.ru, ORCID 0000-0002-3527-3936
010000, Республика Казахстан, г. Астана, ул. А. Джангильдина, 2