

УДК 371.314.6

## Групповой тренинг и аутотренинг как метод формирования акмеологической компетенции

**Полежаева Ольга Дмитриевна**

Аспирант,

директор проекта,

факультет социальных технологий,

Северо-Западный институт управления,

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,  
199178, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Васильевский остров, Средний просп., 57/43;

e-mail: polezhaevaolga@yandex.ru

### Аннотация

Деятельность работников консультационной компании насыщена разнообразными экстремальными ситуациями, их работе присущи дефицит времени для принятия решений и их реализации, влияние на личность сильных раздражителей, доминирование негативных эмоций, повышенная ответственность и необходимость применения адекватных мер. Особенно стрессогенной и утомительной является работа подразделений консультационной компании по сопровождению коммерческих сделок. Их работа в особых условиях деятельности требует сохранения и восстановления психических адаптационных резервов организма. Это обуславливает развитие у работников консультационной компании, наряду с рядом личностных и профессионально-важных качеств, психологической устойчивости для качественного и безопасного выполнения возложенных оперативно-служебных задач. Полноту научного дискурса по проблеме психологической устойчивости человека также раскрывают такие понятия, как жизнестойкость и психологическая готовность. За определение жизнестойкости человека простейшими элементами этого понятия выступают условия ее жизни и их изменения, внутренний мир, состояние здоровья, эмоционально-психическая и мотивационная сфера человека, особенности его жизнедеятельности в быту и на работе.

### Для цитирования в научных исследованиях

Полежаева О.Д. Групповой тренинг и аутотренинг как метод формирования акмеологической компетенции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 1А. С. 92-101.

### Ключевые слова

Тренинговая технология, пассажирские, грузовые перевозки, служебные задачи.

## Введение

Психологическая устойчивость во многих исследованиях понимается как способность предвидеть и сохранять функциональную способность и соответствие всех психофизиологических функций требованиям поддержания эффективности деятельности в различных, в том числе экстремальных, ситуациях [Азарко, Володенко, 2017, 154].

Теоретико-методологические исследования психологической устойчивости часто проводятся параллельно с изучением уровня эмоционально-волевых качеств личности. Эмоции и воля являются неперенными компонентами управления и регуляции как элемента управления человеком своим поведением, общением и деятельностью. Развитые эмоционально-волевые качества, такие как способность к адекватным действиям в сложных условиях; умение управлять собственными эмоциями, переживаниями, тревожностью и одновременно эффективно действовать; инициативность; терпеливость; упорство, настойчивость; решительность; самообладание; смелость; толерантность; уравновешенность и целеустремленность – это важные составляющие и условия высокого уровня психологической устойчивости личности. Е.П. Ильин определяет терпимость как свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном-физиологические состояния: усталость, гипоксию, голод, жажду, боль. Длительность волевой активности зависит от энергетики активности: чем больше энергетические ресурсы организма, тем дольше человек может сохранять волевое напряжение [Голубева, 2017, 120].

Связано с устойчивостью упорство, как самостоятельное волевое качество, в психологии менее изучена. Больше говорят о упрямстве как негативном проявлением упорства. В частности, В.И. Розов определял как упорство, волю к победе. Он акцентировал внимание на важном для понимания упорства как особого волевого качества: упорный человек не пасует перед неудачей [Ерошенко, Кириллова, 2017, 330].

## Литературный обзор

Еще одно волевое качество, связанное с психологической устойчивостью – настойчивость. Немало зарубежных психологов изучали этот феномен (К. Левин, Дж. Аткинсон и Г. Литвин, Г. Крутчер, Д. Райанс, А. Кремер, Н. Физер и др.). В отечественной психологии, как и в зарубежной, настойчивость часто подменяется другим волевым качеством – упорством, а для большинства психологов настойчивость и упорство – это то же самое. В психологическом словаре настойчивость характеризуется как волевое качество, направленное на то, чтобы неуклонно, вопреки трудностям и препятствиям, добиваться осуществления цели.

## Материалы и методы

В связи с отмеченным актуализируется проблема научного анализа, разработки и внедрения современных психологических технологий развития и поддержки психологической устойчивости сотрудников консультационной компании.

Цель статьи – осуществление теоретического анализа психологической устойчивости и возможности ее развития у работников консультационной компании средствами психотренинговых технологий, а также характеристика структуры и особенностей проведения

авторского психологического тренинга по развитию психологической устойчивости сотрудников консультационной компании.

## Результаты и обсуждение

Под психологической устойчивостью понимают способность человека к продолжительному выполнению умственной или физической деятельности без снижения ее эффективности. Психологическая устойчивость – это свойство личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Она позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Психологическая устойчивость зависит от уравновешенности как способности сопоставлять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией, оценкой.

Ученые отмечают, что наличие у человека значимых достижений и успехов в жизни, определенных ожиданий и целей в будущем, активность в отношении дальнейших достижений, а также сохранение механизмов саморегуляции и самоуправления в процессе жизнедеятельности дает человеку понимание, что он сам является субъектом своего жизненного пути и определяет его жизнестойкость [Вараева, 2017, 107].

Рядом авторов жизнестойкость сводится к понятию «стрессоустойчивость», которое определяется как интегративная свойство человека и характеризуется:

- 1) необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности;
- 2) детерминируется уровнем активации организма и психики индивида;
- 3) проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [Коропец, 2017, 109].

В научных трудах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка и других утверждается, что механизмы регуляции и специфика стрессоустойчивости человека обуславливаются такими показателями:

- особенностями мотивации и намерениями индивида;
- наличием функциональных и оперативных ресурсов;
- личностными особенностями и когнитивными возможностями;
- особенностями эмоционально-волевой реактивности;
- степенью профессиональной подготовленности и работоспособности человека [Афанасьева, Таскина, 2017, 20].

В структуре психологической устойчивости следует особо выделить понятие толерантности, то есть наличие таких качеств, как приемлемость, терпимость, отсутствие тяжелых переживаний, несмотря на наличие фрустраторов. Толерантность отражает возможность человека справиться с фрустрирующими ситуациями, способность сохранять объективную оценку и принимать правильные решения в условиях давления среды [Гусак, 2017, 130].

С переводом внимания на предыдущие исследования составляющих и факторов психологической устойчивости человека, в последнее время были осуществлены весьма удачные, на наш взгляд, попытки научно-практической разработки психологических технологий развития и поддержки психологической устойчивости специалистов рисково

небезопасных профессий. Так, В.А. Лефтеров осуществил обстоятельный методологический анализ и прикладную разработку особенного профессионального развития специалистов экстремального профиля деятельности через психотехнологии. Он исследовал теоретико-прикладные основы психологического тренинга, его возможности в обучении и развитии человека, а также предложил и внедрил авторские психотренинги для персонала, задействованного в экстремальных видах деятельности. Экспериментальным исследованием установлено положительное влияние различных психологических тренингов на личностное и профессиональное развитие сотрудников консалтинговой компании. По результатам исследований В.А. Лефтеров охарактеризовал универсальные тренинговые эффекты, разработал теоретическую модель развития личностных и профессиональных качеств специалистов экстремальных видов деятельности средствами психологического тренинга, а также определил концептуальные основы использования психотренинговых технологий в консалтинговой компании [Терехова, 2017, 121].

Вклад во внедрение психотренинговых технологий в систему профессиональной подготовки сотрудников консалтинговой компании сделал Ю. Горелов, который экспериментально доказал возможность повышения психологической готовности сотрудников консалтинговой компании к применению силового воздействия во время психотренинговых занятий. Им разработан специальный профессионально-психологический тренинг и методические рекомендации практическими психологами консалтинговой компании по формированию психологической готовности сотрудников консалтинговой компании к применению стрессовых ситуаций [Галстян, 2017, 280].

К.В. Ким выявлено, что устойчивость к стрессу является профессионально значимым качеством стажера как будущего работника (сотрудника) консалтинговой компании, а технология формирования устойчивости к стрессу во время обучения стажера в консалтинговой компании способствует его профессиональному развитию и является эффективным способом профилактики профессиональной стагнации. Автором разработаны и предложены тренинговую программу по формированию устойчивости к стрессу у стажеров – будущих сотрудников консалтинговой компании – и определена ее эффективность [Демидова, Сойко, 2017, 166].

Проблеме обеспечения психологической устойчивости сотрудников консалтинговой компании к экстремальным ситуациям профессиональной деятельности посвящены исследования С.Г. Лысюк. Созданный автором алгоритм эффективного использования методов обеспечения психологической устойчивости военнослужащих к экстремальным ситуациям позволяет целенаправленно и дифференцированно их использовать [Пожарская, Овсяник, Бережная, Васякин, 2017, 85].

Для развития и поддержки психологической устойчивости человека в современных условиях считаются чрезвычайно эффективными средства психологического воздействия, среди которых: психотерапия, психокоррекция, психотренинг, обучение, конструирование и творчество. Психотерапия возникла в медицине и составляет систему психических вербальных и невербальных воздействий на психику человека с целью его лечения или содействия ему в изменении его отношений к социальному окружению и собственной личности. Традиционно психотерапия считается отраслью современной медицины, которая изучает психосоматические явления, однако в последнее время психотерапия используется для оказания психологической помощи здоровым людям в решении различных проблем и трудностей психологического характера.

Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида. Психокоррекция может реализовываться в рамках психотерапии, что именно обусловило предложения некоторых исследователей признать идентичность этих понятий. Однако психологическая коррекция активно применяется и в других отраслях, в частности в педагогике, исправлении различных психических и поведенческих отклонений и тому подобное.

Обучение традиционно рассматривается как передача учащимся знаний о мире и способы освоения этого мира через знания, образы, формулы, модели, схемы и тому подобное. Обучение и развитие начинаются с момента рождения человека – в семье. Впоследствии эти функции частично передаются в детские дошкольные учреждения и школы; дальнейший выбор вариантов обучения более широкий и связан с предполагаемой профессией. Однако обучение взрослого человека не означает еще ее развития. Эти понятия взаимосвязаны, но не тождественны друг другу.

Указанные средства психологического воздействия могут комплексно использоваться в групповом тренинге, который является одной из самых эффективных психологических технологий развития личностной и профессиональной компетентности человека. Конкретные исследования современных ученых в этой области охватывают широкий круг научных направлений тренинговой направленности. Среди основных направлений развития человека следует выделить такие разновидности тренингов: психологический; поведенческий; коммуникативный; учебный: профессионально-педагогический, психолого-педагогический, акмеологический; личностного роста: интеллектуальный, креативности, мотивации, самореализации, самопознания и самосознания; свободы и открытости, специальный [Ижаева, 2017, 105]. Благодаря использованию широкого спектра приемов и методов, упражнений и психотехник, в том числе ролевых, дидактических, ситуационных и других игр, приемов активизации индивидуальной и групповой рефлексии, психогимнастических упражнений и тому подобное, психологический тренинг становится эффективной учебно-развивающей технологии подготовки специалиста практически во всех отраслях деятельности.

В настоящее время в мире накоплен значительный опыт использования психологических тренингов в различных областях деятельности человека. В последнее десятилетие почти во всех развитых странах современные тренинговые технологии внедрены в практическую деятельность, что, как свидетельствуют многочисленные зарубежные исследования, значительно повышает эффективность самой деятельности, а также надежность персонала [Макаров, 2017, 50].

Тренинговые технологии – это научно обоснованная и практически целесообразная совокупность знаний и средств проведения тренингов с персоналом различных организаций, которая способствует высокопроизводительному выполнению организационных целей и задач. Тренинговые технологии являются уникальной социально-психологической реальностью, что обеспечивает психосоциальный прогресс в постиндустриальном обществе. Психотренинговые технологии сегодня активно внедряются для подготовки различных категорий сотрудников консалтинговой компании, благодаря чему не только удается значительно повысить профессиональную компетентность работников консалтинговой компании, но и изменить на позитивное отношение сотрудника к себе, другим, к своей профессии и тому подобное [Сухов, 2017, 365].

С внимания на предыдущий опыт тренинговой подготовки сотрудников, а также специфику деятельности работников различных консалтинговых компаний, нами разработан тренинг по развитию психологической устойчивости сотрудников консультационной компании. Методологическую основу тренинга составляют теоретические положения по изучению и анализу психологической устойчивости, а также теоретико-прикладные основы психологического тренинга и его применения в системе подготовки специалистов экстремальных видов деятельности [Михалева, 2017, 37]. Это позволило разработать уровни развития психологической устойчивости сотрудников консалтинговой компании, которые легли в основу структуры (модулей) разработанного нами тренинга, в частности:

- 1) Психомоторный уровень (психическое отражение и двигательная организация). Соотношение затрат мышечной и нервной энергии, исполнительских и творческих функций, механических действий и операций ощущения и перцепции во время профессиональной деятельности. Взаимосвязь двигательной активности с проявлением психологических процессов, свойств и состояний. Этот уровень характеризует содержание труда, выражает индивидуальность и ориентацию человека в среде. Психомоторный уровень психологической устойчивости охватывает: 1) нервные и двигательные особенности человека; 2) отражение как процесс восприятия, организации, осознания и интерпретации представлений об окружающем мире, без сознания деятельность по приему и переработке значимой информации.
- 2) Эмоционально-волевой уровень (индивидуальное эмоционально-волевое окраски деятельности). Типичные эмоциональные состояния и чувства, которые испытывает работник консалтинговой компании при исполнении служебных обязанностей и в ситуациях взаимодействия с различными категориями граждан, коллегами, подчиненными и руководителями, а также характер проявления волевых и саморегулятивных качеств по преодолению профессиональных стрессов и других негативных эмоциональных состояний. Эмоционально-волевой аспект психологической устойчивости тесно связано со смысловыми особенностями самосознания, Самоконцепцией и в совокупности с темпераментом, психофизиологическими и индивидуальными особенностями человека обуславливает эмоционально-волевой статус человека.
- 3) Мотивационно-смысловой уровень (совокупность побуждений, ценностей и смыслов, формирующих осознанный выбор человеком того или иного типа поведения). Мотивационный уровень устойчивости сотрудника консалтинговой компании охватывает определенные общественные регуляторы: ценности, идеалы, убеждения, верования, нормы, приказы, инструкции, директивные действия и т. п., которые влияют на мотивацию поведения и профессиональной деятельности личности, обуславливающие психологическую устойчивость в напряженных и длительных ситуациях. Кроме этого, мотивационно-смысловой уровень предполагает саморефлексию – процесс самопознания человеком своих внутренних психических актов и состояний и процесс осмысления и переосмысления жизни человека, вследствие чего образуется значение всего ее существования.
- 4) Организационный уровень (способность работника правильно организовать свою собственную работу и работу подчиненных, коллектива). Организация собственной работы предполагает умение правильно планировать и самому контролировать ее,

чувство времени – умение правильно распределять работу во времени, успевать в установленные сроки, умение корректировать планы и действия, находить оптимальные средства их реализации. Организационный уровень психологической устойчивости непосредственно связан с другими уровнями и характеризуется ответственностью, умением принимать решения и выполнять их, а также конечными результатами служебной деятельности.

Целью тренинга развития психологической устойчивости является практическое овладение работниками консультационной компании основ профессиональной психологии, формирование у них личностных и профессиональных навыков, что обеспечивают длительное и эффективное выполнение задач в различных сложных и стрессогенных условиях.

Основными требованиями, обеспечивающими эффективность проведения тренинга по развитию психологической устойчивости, являются:

- 1) дифференциация контингента участников тренинга по профессиональной принадлежности и должностями;
- 2) непосредственное проведение практических занятий, упражнений, игр и тому подобное по выработке умений и навыков психологической устойчивости по определенным ее уровнями;
- 3) активность участников тренинга, что обеспечивается: преобладанием практических занятий над теоретическими; использованием игровых и активных методов тренинга (деловые игры, ролевые игры, дискуссии); качественным и количественным составом тренинговой группы; повышением ответственности за процесс обучения, что обуславливается повышением мотивации к тренингу;
- 4) интенсивность тренинга, что достигается благодаря использованию: закономерностей групповой динамики; чередования методических приемов через 1,5–2 часа; заинтересованности в тренинге (возможность решить личные и служебные проблемы); элементов аутогенной тренировки, психологических приемов для снятия эмоционального напряжения, чувства усталости (например, спортивные, музыкальные паузы и т. п.);
- 5) влияние на различные уровни функционирования психики участников тренинга, в частности, на когнитивный, эмоциональный, поведенческий, личностный уровни;
- 6) разнообразие методологических подходов и методических приемов тренинга;
- 7) гибкость, что предполагает изменение программы тренинга с учетом различных факторов (стратегии и возможности организации, финансовые и другие ресурсы, контингент участников тренинга, их ожидания, интересы и потребности).

Указанный тренинг предполагается проводить с работниками консультационной компании, специфика службы которых связана с длительными психологическими и физическими нагрузками, монотонностью, ожиданиям, наличием тревожных и других негативных эмоциональных состояний, нехваткой времени на отдых, недостаточным психическим и физическим восстановлением и тому подобное.

### **Заключение**

Итак, развитая психологическая устойчивость сотрудников консультационной компании, профессиональная деятельность которых происходит в условиях хронической психической и

физической напряженности, выступает важным фактором обеспечения их эффективности и профессиональной надежности при выполнении служебных задач по сопровождению пассажирских поездов. Развитие психологической выносливости у работников консультационной компании возможен средствами психологических тренинговых технологий, которые составляют совокупность эффективных учебно-развивающих интерактивных приемов и методов. Предложенный психологический тренинг по развитию психологической устойчивости структурно состоит из четырех уровней – модулей, среди которых психомоторный, эмоционально-волевой, мотивационно-смысловой и организационный уровни.

### Библиография

1. Азарко Е.М., Володенко Д.В. Применение бос-тренинга в комплексных программах медико-психологической реабилитации // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. 153-155 с.
2. Афанасьева А.А., Таскина И.А. Социально-психологический тренинг как активная форма обучения // Социально-экономические проблемы совершенствования управленческой деятельности: теория и опыт сборник трудов научно-практической конференции студентов и магистрантов (с международным участием). Новосибирский государственный аграрный университет. 2017. 20-21 с.
3. Вараева Н.В. Развитие психологических границ личности в тренинге // Нижегородский психологический альманах. 2017. № 1 (5). 105-111 с.
4. Галстян О.А. Проблема эффективности социально-психологического тренинга // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-8. 276-285 с.
5. Голубева О.Ю. Психологический тренинг как способ развития духовности личности // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 3. 119-126 с.
6. Гусак Л.П. Тренинг как психологическая защищенность личности // Формирование гражданской устойчивости как фактор противодействия идеологии экстремизма и терроризма Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2017. 129-133 с.
7. Демидова Т.А., Сойко В.В. Использование тренинга в процессе овладения навыками психологического консультирования // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. 165-167 с.
8. Ерошенко А.А., Кириллова И.А. Формирование готовности к общению-сотрудничеству в группах социально-психологического тренинга // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). 327-334 с.
9. Ижаева М.М. Социально - психологический тренинг и виды семинаров // Наука и инновации в современных условиях сборник статей международной научно-практической конференции: в 4 частях. 2017. 103-106 с.
10. Коропец О.А. Управление групповой динамикой в группах социально-психологического тренинга // Образовательная среда сегодня: теория и практика Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. 108-111 с.
11. Макаров Ю.В. Технологический подход к психологическому тренингу // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 19. 48-58 с.
12. Михалёва А.А. Формирование стрессоустойчивости у исполнителей средствами социально-психологического тренинга // Музыка и время. 2017. № 1. 36-38 с.
13. Пожарская Е.Л., Овсяник О.А., Бережная М.С., Васякин Б.С. Социально-психологический тренинг как метод современных здоровьесберегающих психотехнологий // Современный ученый. 2017. № 3. 81-84 с.
14. Сухов А.Н. Сущность и виды социально-психологического воздействия // Человек: преступление и наказание. 2017. Т. 25. № 3. 363-366 с.
15. Терехова Е.А. Коммуникативная компетентность сотрудников организации и ее повышение в ходе социально-психологического тренинга // Современная прикладная психология: теория и практика Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия Т.Н. Мельников [и др.]. Ответственный редактор Н.Т. Колесник. 2017. 120-124 с.



## **Group training and autotraining as a method of forming acmeological competence**

**Ol'ga D. Polezhaeva**

Postgraduate,  
Project Director,  
Faculty of social technologies,  
Northwestern Institute of Management,  
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,  
199178, 57/43, Srednii av., Vasilievsky Island, Saint-Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: polezhaevaolga@yandex.ru

### **Abstract**

The activities of the consulting company employees are full of various extreme situations. Their work is characterized by a lack of time for decision-making and implementation, the influence of strong stimuli on the personality, the dominance of negative emotions, increased responsibility and the need for adequate measures. Particularly stressful and tedious is the work of the divisions of the consulting company which support commercial transactions. Their work in special conditions requires the preservation and restoration of the mental adaptive reserves of the body. It determines the development of the consulting company, along with a number of personal and professionally important qualities, psychological stability for the high-quality and safe performance of the assigned operational and service tasks. The completeness of the scientific discourse on the problem of human psychological stability is also revealed by such concepts as vitality and psychological readiness. The simplest elements of human resilience are the conditions of person's life and its changes, inner world, state of health, emotional-psychic and motivational sphere of a man, features of his life activity in everyday life and at work. The proposed psychological training on the development of psychological stability structurally consists of four levels: psychomotor, emotional-volitional, motivational-semantic and organizational levels.

### **For citation**

Polezhaeva O.D. (2018) Gruppovoi trening i autotrening kak metod formirovaniya akmeologicheskoi kompetentsii [Group training and autotraining as a method of forming acmeological competence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (1A), pp. 92-101.

### **Keywords**

Training technology, passenger, freight, service tasks.

## **References**

1. Afanas'eva A.A., Taskina I.A. (2017) Sotsial'no-psikhologicheskii trening kak aktivnaya forma obucheniya [Socio-psychological training as an active form of training]. *Sotsial'no-ekonomicheskie problemy sovershenstvovaniya upravlencheskoi deyatel'nosti: teoriya i opyt sbornik trudov nauchno-prakticheskoi konferentsii studentov i magistrantov (c mezhdunarodnym uchastiem). Novosibirskii gosudarstvennyi agrarnyi universitet* [Socio-economic problems of improving managerial activity: theory and experience of proc. of the scientific-practical conf. of students and undergraduates (with international participation). Novosibirsk State Agrarian University], pp. 20-21.

2. Azarko E.M., Volodenko D.V. (2017) Primenenie bos-treninga v kompleksnykh programmakh mediko-psikhologicheskoi reabilitatsii [The use of bos-training in complex programs of medical and psychological rehabilitation]. *Effektivnost' lichnosti, gruppy i organizatsii: problemy, dostizheniya i perspektivy Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [The effectiveness of the individual, group and organization: problems, achievements and prospects. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conf.], pp. 153-155.
3. Demidova T.A., Soiko V.V. (2017) Ispol'zovanie treninga v protsesse ovladeniya navykami psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [Using the training in the process of mastering the skills of psychological counseling]. *Effektivnost' lichnosti, gruppy i organizatsii: problemy, dostizheniya i perspektivy Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [The effectiveness of the individual, groups and organizations: problems, achievements and prospects. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conf.], pp. 165-167.
4. Eroshenko A.A., Kirillova I.A. (2017) Formirovanie gotovnosti k obshcheniyu-sotrudnichestvu v gruppakh sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [Formation of readiness for communication-cooperation in groups of socio-psychological training]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Newsletters of Lesgaft State University], 12 (154), pp. 327-334.
5. Galstyan O.A. (2017) Problema effektivnosti sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [The problem of the effectiveness of socio-psychological training]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 55-8, pp. 276-285.
6. Golubeva O.Yu. (2017) Psikhologicheskii trening kak sposob razvitiya dukhovnosti lichnosti [Psychological training as a way of development of spirituality of the person]. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian researches], 3, pp. 119-126.
7. Gusak L.P. (2017) Trening kak psikhologicheskaya zashchishchennost' lichnosti [Training as psychological security of the person]. *Formirovanie grazhdanskoi ustoychivosti kak faktor protivodeistviya ideologii ekstremizma i terrorizma Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Formation of civil stability as the factor of counteraction to the ideology of extremism and terrorism. Coll. of the All-Russian scientific and practical conf.], pp. 129-133.
8. Izhaeva M.M. (2017) Sotsial'no - psikhologicheskii trening i vidy seminarov [Socially - psychological training and types of seminars]. *Nauka i innovatsii v sovremennykh usloviyakh sbornik statei mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: v 4 chastyakh* [Science and innovations in modern conditions. Coll. of articles of the int. scientific and practical conf.: in 4 parts], pp. 103-106.
9. Koropets O.A. (2017) Upravlenie gruppovoi dinamikoi v gruppakh sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [Management of group dynamics in groups of socio-psychological training]. *Obrazovatel'naya sreda segodnya: teoriya i praktika Sbornik materialov III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [The educational environment today: theory and practice. Collected materials of the III International Scientific and Practical Conf.], pp. 108-111.
10. Makarov Yu.V. (2017) Tekhnologicheskii podkhod k psikhologicheskomu treningu [Technological approach to psychological training]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [News of Irkutsk State University. Series: Psychology], 19, pp. 48-58.
11. Mikhaleva A.A. (2017) Formirovanie stressoustoychivosti u ispolnitelei sredstvami sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [Formation of stress resistance in performers by means of socio-psychological training]. *Muzyka i vremya* [Music and time], 1, pp. 36-38.
12. Pozharskaya E.L., Ovsiyanik O.A., Berezhnaya M.S., Vasyakin B.S. (2017) Sotsial'no-psikhologicheskii trening kak metod sovremennykh zdorov'esberegayushchikh psikhotehnologii [Socio-psychological training as a method of modern health-saving psychotechnologies]. *Sovremennyyi uchenyi* [The modern scientist], 3, pp. 81-84.
13. Sukhov A.N. (2017) Sushchnost' i vidy sotsial'no-psikhologicheskogo vozdeistviya [Essence and types of socio-psychological impact]. *Chelovek: prestuplenie i nakazanie* [Man: crime and punishment], 25 (3), pp. 363-366.
14. Terekhova E.A. (2017) Kommunikativnaya kompetentnost' sotrudnikov organizatsii i ee povyshenie v khode sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [Communicative competence of employees of the organization and its increase in the course of socio-psychological training]. *Sovremennaya prikladnaya psikhologiya: teoriya i praktika Sbornik statei Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V 2-kh tomakh* [Modern applied psychology: theory and practice. Collected papers of the Int. Scientific and Practical Conference. In 2 volumes], pp. 120-124.
15. Varaeva N.V. (2017) Razvitie psikhologicheskikh granits lichnosti v treninge [Development of psychological boundaries of the individual in training]. *Nizhegorodskii psikhologicheskii al'manakh* [Nizhny Novgorod Psychological Almanac], 1 (5), pp. 105-111.