

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана факультета

Дата подписания: 04.06.2026 11:31:50

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета,

д.п.н., доцент

Палиева Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в кадровой службе

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психология
кадрового менеджмента	Форма обучения очная
Год начала обучения	2026
Реализуется в семестре	2

Разработано

К.псих.н., доцент, доцент кафедры
социальной психологии и психологии
безопасности

Лукиянов А.С.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование базовых основ психологической компетентности в сфере стресс-менеджмента, формирование систематизированных представлений о психологической безопасности личности в условиях фрустрации и стресса.

Задачи учебной дисциплины:

- обеспечение возможности получения будущими специалистами системного представления о психологической компетентности в сфере стресс-менеджмента;
- способствование формированию корпоративной студенческой культуры взаимодействия и сотрудничества;
- обеспечение формирования научно обоснованных представлений о психологических и коммуникативных технологиях стресс-менеджмента;
- способствование выработке практических навыков по созданию благоприятных контекстов для успешной регуляции эмоциональных состояний в условиях фрустрации и стресса.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент в кадровой службе» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-3. Способен осуществлять психологическое сопровождение клиентов по вопросам выбора карьеры и ее развития, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом; определять, анализировать, моделировать и выстраивать внутренние коммуникации персонала.	ИД-1 _{ПК-3} Применяет существующие подходы к определению направления и способов оказания психологической помощи клиентам по вопросам выбора карьеры и её развития, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом	Выделяет и использует существующие подходы к определению направления и способов оказания психологической помощи клиентам по вопросам выбора карьеры и её развития, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом.
	ИД-2 _{ПК-3} Использует современные технологии психологического сопровождения клиентов по вопросам выбора карьеры и её развития, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом, выстраивания внутренних коммуникаций персонала.	Определяет и реализует методы, техники и инструменты психологического сопровождения клиентов по вопросам выбора карьеры и её развития, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы

		с кадровым резервом,
		выстраивания внутренних коммуникаций персонала.
	ИД-3 _{ПК-3} Разрабатывает соответствующие целям и задачам формы и методы оказания психологической помощи.	В соответствии с целями и задачами психологической помощи в сфере бизнеса и экономики определяет основания и условия реализации различных форм и методов оказания этой помощи.
ПК-4. Способен проводить психологическое консультирование по вопросам поддержания, укрепления и сохранения психического здоровья сотрудников, наиболее эффективного использования личностных и профессиональных качеств в целях повышения эффективности труда.	ИД-1 _{ПК-4} Применяет технологии индивидуального и группового консультирования сотрудников и руководителей организации по вопросам личного и профессионального развития, развития мотивации и эффективных коммуникаций.	Выделяет и использует технологии индивидуального и группового консультирования сотрудников и руководителей организации по вопросам личного и профессионального развития, развития мотивации и эффективных коммуникаций.
	ИД-2 _{ПК-4} Реализует программы, направленные на поддержание психического здоровья и предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников.	В соответствии с целями и задачами психологической помощи в сфере бизнеса и экономики разрабатывает программы, направленные на поддержание психического здоровья и предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников.

4. Объём учебной дисциплины и формы контроля

Объём занятий: всего 3 з. е. 108 акад. ч	ОФО в акад. часах
Контактная работа:	
Лекции/из них практическая подготовка	32
Практических занятий/из них практическая подготовка	32/2
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Самостоятельная работа	44
Формы контроля	

Экзамен	-
Зачет	+
Зачет с оценкой	-
Курсовая работа	нет

Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	Очная форма			Самостоятельная работа, часов	Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем/ из них в форме практической подготовки, часов				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Стресс-менеджмент: теоретические и инструментальные основы. 1. Стресс-менеджмент и его задачи. 2. Понятие общих механизмов стресса, основные направления повышения собственной стрессоустойчивости. 3. Приёмы осознания основных источников и симптомов собственного стресса. 4. Феномен «внутреннего выгорания», запас прочности человека. Модели быстрого восстановления и эффективного отдыха: анонс подходов и техник	ПК-3 ИД-1 _{ПК-3} ИД-2 _{ПК-3} ИД-3 _{ПК-3} ПК-4 ИД-1 _{ПК-4} ИД-2 _{ПК-4}	4	4	-	4	собеседование
2	Техники и приёмы управления эмоциональным состоянием. 1. Стереотипы и	ПК-3 ИД-1 _{ПК-3} ИД-2 _{ПК-3} ИД-3 _{ПК-3} ПК-4	4	4	-	4	собеседование
	шаблоны эмоционального реагирования. 2. Психотехники управления эмоциональным состоянием (УЭС),	ИД-1 _{ПК-4} ИД-2 _{ПК-4}					

	направленные на изменение процесса восприятия события. 3. Техники и приемы УЭС, направленные на изменение эмоциональной оценки воспринятого события.						
3	Эффективные технологии взаимодействия с «трудными» людьми. 1. Развитие гибкости поведения и уверенности в себе при столкновении с трудными людьми, освоение эффективных способов взаимоотношения с ними. 2. Преимущества и ограничения различных психологических типов. Модели поведения с «трудными» людьми. 3. Модели противостояния агрессивно-враждебному поведению.	ПК-3 ИД-1_{ПК-3} ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}	4	4	-	6	собеседование
4	Филогенез и онтогенез разрушающих переживаний. 1. Понятие психотравмирующей ситуации, события. Право на негативные переживания. 2. Стереотипы восприятия негативных переживаний в посттравматический период. 3. Эмоциональные состояние и психосоматическое здоровье личности. 4. Навыки и техники защиты эмоционального состояния от «манипуляторов».	ПК-3 ИД-1_{ПК-3} ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}	4	4	-	6	собеседование
5	Роль и место «неоправданных чувств» в процессе управления эмоциями. 1. Мобилизующая функция нервно-психического напряжения. Аутентичные эмоции. 2. Оправданные, помогающие эмоции и ложные, неаутентичные	ПК-3 ИД-1_{ПК-3} ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}	4	4	-	6	собеседование

	чувства: практические приемы управления эмоциями в данном контексте. 3. Роль и место «губительного мышления» в процессе управления эмоциями.						
6	Когнитивные механизмы эмоциональной реакции. 1. Понятие «установки» в рамках психофизиологической теории Узнадзе. 2. Когнитивный компонент установки. Аффективный компонент установки. 3. Поведенческий компонент установки. 4. Альберт Эллис об «иррациональных верованиях». 5. «Вредоносные верования». 6. Десять неконструктивных иррациональных убеждений по А.Эллису.	ПК-3 ИД-1_{ПК-3} ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}	4	4	-	6	собеседование
7	Значение «иррациональных убеждений» в управлении эмоциональным состоянием. Эмоциональная реакция как ответ на интерпретацию события. Формула «АВС» – анализ составляющих. Психологические категории «В» – beliefs по Р. Мак-Маллину. «В» – beliefs и «я-концепция». Р. Бернс о функциях «я-концепции». Достижение внутренней	ПК-3 ИД-1_{ПК-3} ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}	4	4	-	6	собеседование
	согласованности личности. Интерпретация жизненного опыта личности: представления о себе. «Я-концепция» как источник ожиданий. Феномен						
	«самоутверждающегося пророчества».						
8	Технологии коррекции эмоциональной и	ПК-3 ИД-1_{ПК-3}	4	4	-	6	собеседование

	поведенческой реакции. Поведенческие технологии стресс-менеджмента. 1. Метод управления эмоциональным поведением Альберта Эллиса. 2. Эмоциональные переживания и шаблоны поведения. 3. Изменение шаблонов поведения. 4. Этап анализа поведения и переживаний. Иницилирующее событие и эмоции. 5. Этап «Поведение – мишень» в рамках метода РЭТ. 6. Мыслительные шаблоны и поведение, насыщенное разрушительными эмоциями. 7. Причины взаимосвязи иррациональных убеждений и губительного мышления. 8. Эмоциональная устойчивость в психотравмирующих ситуациях. 9. Психологическая безопасность в деловом общении. 10. Техники и приёмы защиты от проявления болезненных эмоций собеседников. 11. Феномен «трудного клиента». 12. Общие принципы психологической защиты. 13. Приёмы, направленные на дистанцирование и	ИД-2_{ПК-3} ИД-3_{ПК-3} ПК-4 ИД-1_{ПК-4} ИД-2_{ПК-4}					
	избегание оппонента, прекращения отношений. 14. Приёмы, направленные на искажение восприятия оппонента.						
	ИТОГО за 2 семестр		32	32	-	44	
	ИТОГО		32	32	-	44	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Стресс-менеджмент в кадровой службе» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков её применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Полякова, И.В. Организационная психология [Электронный ресурс] / И.В. Полякова. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 140 с.

2. Портнягина, А.М. Психология стресса [Электронный ресурс] / А.М. Портнягина: учебное пособие. – Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2019. – 98 с.

3. Психология кадрового менеджмента: учебное пособие (курс лекций) / Е.В. Бондаренко и соавт. – Ставрополь: СКФУ, 2020. – 182 с.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Психология бизнеса. Теория и практика: учебник для магистров / Под общ. ред. Н.Л. Ивановой, В.А. Штроо, Н.В. Антоновой. – М.: Юрайт, 2015. – 510 с.

2. Смирнова, А.А. Психология кадрового менеджмента [Электронный ресурс] / А.А. Смирнова: учебное пособие. – Сочи: СГУ, 2019. – 46 с.

3. Столяренко, А.М. Психология менеджмента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.М. Столяренко, Н.Д. Амаглобели. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 455 с.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент в кадровой службе»: Направление подготовки 37.04.01 Психология. – Ставрополь, 2023. – 11 с.

2. Методические указания по выполнению практических (семинарских) работ по дисциплине «Стресс-менеджмент в кадровой службе»: Направление подготовки 37.04.01 Психология. – Ставрополь, 2023. – 24 с.

3. Методические указания по написанию курсовых работ по дисциплине «Стресс-менеджмент в кадровой службе»: Направление подготовки 37.04.01 Психология. – Ставрополь, 2023. – 14 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. www.biblioclub.ru – «Университетская библиотека онлайн».

2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> – «Библиотека elibrary».

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

- | | |
|----|--|
| 1. | www.biblioclub.ru – «Университетская библиотека онлайн». |
| 2. | https://elibrary.ru/defaultx.asp – «Библиотека elibrary». |

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих

сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.