

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Алексеевич

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 08.06.2026 10:41:44

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал) СКФУ,
канд. экон. наук, доцент
Н.В. Данченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Направление подготовки
Направленность (профиль)

43.03.03 Гостиничное дело
Управление гостиничным и санаторно-курортным бизнесом

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

заочная

Реализуется в семестре

2

2

Разработано

Доцент кафедры туризма и
гостиничного дела, канд. филол. наук,
доцент
Светличная Т.Ю.

Пятигорск 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Стресс-менеджмент» является формирование профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса.
- познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами и закономерностями формирования, развития и проявления стресса, с закономерностями влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности
- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.).
- помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков стресс-менеджмента, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к обязательной части дисциплин подготовки бакалавра по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-3 УК-6. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении, поставленных задач в избранной сфере профессиональной деятельности	Осуществляет деятельность гостиничного предприятия
ОПК-2. Способен обеспечивать выполнение основных функций управления подразделениями организаций сферы гостеприимства и общественного питания	ИД-2 ОПК-2 Использует основные методы и приемы планирования, организации, координации и контроля деятельности подразделений организаций сферы гостеприимства и общественного питания	Осуществляет деятельность гостиничного предприятия
ПК-11 Способен осуществлять внутренние и внешние профессиональные коммуникации, в том числе на иностранных языках	ИД-3 ПК-11 Применяет технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	Осуществляет внутренние и внешние профессиональные коммуникации

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 8 з.е. 288 акад.ч.	ОФО, в акад. часах	ЗФО, в акад. часах
Контактная работа:	64	16
Лекции/из них практическая подготовка	32	8
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	32	8
Самостоятельная работа	170	263
Формы контроля		
Экзамен	54	9

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Форма текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Тема 1. Методика и методология изучения стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе, классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования, поведенческие модели изучения стресса. Диагностика симптомов стресса. Определение психологического стресса. Различные типы стрессов. Объективные причины возникновения психологического стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	2	-	-	16	Собеседование, тест
2.	Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента. Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессов. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Предметное поле стресс - менеджмента. Причины и последствия стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
3.	Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест

	Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс». Виды, факторы и признаки стрессов. Особенности развития психологического стресса. Физиологические механизмы стресса.	ПК-11 ИД-3									
4.	Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека. Медицинские аспекты стресса. Причины возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на здоровье человека. Влияние стресса на организм человека. Влияние стресса на поведение человека. Восстановление организма после стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
5.	Тема 5. Ситуационный подход к стрессу. Ситуационный подход к проблеме стресса. Эго-психологическая модель. Модель личностных черт. Контекстуальная (ситуационная) модель.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	2	-	-	16	Собеседование, тест
6.	Тема 6. Понятие стрессовой ситуации. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций. Стрессогенная ситуация. Эмоциональная стрессогенность ситуации. Способы и методы борьбы со стрессом.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
7.	Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности. Тенденции развития профессиональных деструкций. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности. Управление стресс-синдромами.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест

8.	Тема 8. Профессиональный стресс. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. Стресс и экстремальные состояния. Управление стрессом в профессиональной деятельности. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
9.	Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Понятие «профессиональное выгорание». Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	2	-	16	Собеседование, тест
10.	Тема 10. Управление профессиональным стрессом. Модели профессионального стресса. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл). Методы регулирования стрессов по Альбрехту. Рекомендации по профилактике и преодолению профессионального стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
11.	Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса. Проблема управления дефицитом времени. Базовые законы времени. Искусство выделять ключевые приоритеты. Свойства психология времени.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	10	-	-	-	16	Собеседование, тест
12.	Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Индивидуальные особенности копинг-поведения. Стресс персонала. Стресс руководителя. Эволюция стратегий преодоления стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	-	-	16	Собеседование, тест

13.	Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения. Однофакторная модель (Пинес и Аронсон). Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм). Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Четырехфакторная модель.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	-	-	17	Собеседование, тест
14.	Тема 14. Тайм-менеджмент. Закон времени как стратегического ресурса. Три уровня проблем управления временем. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем. Базовые законы времени. Искусство выделять ключевые приоритеты. Система жестко-гибкого планирования GTD.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	2	-	-	18	Собеседование, тест
15.	Тема 15. Информационный стресс. Понятие информационного стресса. Классификация причин информационного стресса. Особенности проявления информационного стресса. Механизмы регуляции информационного стресса. Личность и информационный стресс. Личность и поведение по преодолению стресса.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	-	2	-	18	Собеседование, тест
16.	Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.	УК-6 ИД-3 ОПК-2 ИД-2 ПК-11 ИД-3	2	2	-	12	2	-	-	18	Собеседование, тест
ИТОГО за 2 семестр			32	32	-	170	6	6	-	263	
ИТОГО			32	32	-	170	6	6	-	263	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. 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 оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

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 ее 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 (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Менеджмент : учебник / под ред. М.М. Максимцов, М.А. Комаров. – 4-е изд., перераб. И доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 343 с. : табл., схемы – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-238-02247-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115008> (07.11.2016).

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. Текстовые данные. — М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Шевцова Н.М. Теория управления [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.М. Шевцова, Т.В. Сабетова, И.Ю. Федулова. — Электрон. Текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2015. — 183 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72766.html>.

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

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стресс-менеджмент» для студентов направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Лань;
2. <http://biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека on-line»;
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks

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

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На 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	http://biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека ОНЛАЙН»
2	http://www.iprbookshop.ru - ЭБС IPRbooks

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

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) 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 (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) 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 (модуля) 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.