

УДК 159.944:331.446.4 (075.8)  
ББК 52.5:65.240 я73  
С 84

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского федерального  
университета

**Рецензенты:**

д-р психол. наук, проф. О. В. Соловьева,  
канд. психол. наук, доц. Е. А. Шеховцова  
(ГБОУ ВО СГПИ)

**С 84 Стресс-менеджмент в кадровой службе:** учебное пособие (практикум) / авт.-сост.: И. В. Белашева, А. Д. Ложечкина. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – 127 с.

Пособие разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Предлагаемые в пособии занятия основаны на использовании традиционных и интерактивных методов обучения.

Пособие предназначено для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 Психология, по направленности (профилю) «Психология кадрового менеджмента», и для преподавателей.

УДК 159.944:331.446.4 (075.8)  
ББК 52.5:65.240 я73

**Авторы-составители:**

канд. псих. наук, доц. И. В. Белашева,  
канд. псих. наук, доц. А. Д. Ложечкина

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
1. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ .....	6
2. ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ .....	25
3. ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С «ТРУДНЫМИ» ЛЮДЬМИ .....	38
4. ФИЛОГЕНЕЗ И ОНТОГЕНЕЗ РАЗРУШАЮЩИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ .....	48
5. РОЛЬ И МЕСТО «НЕОПРАВДАНЫХ ЧУВСТВ» В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ .....	68
6. КОГНИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ	77
7. ЗНАЧЕНИЕ «ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ» В УПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ .....	85
8. ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ .....	98
9. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА ...	110
ЛИТЕРАТУРА .....	125