

## СПРАВКА

Уральский государственный университет  
путей сообщения

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

### ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

**Автор работы:** Бирюкова Мария Вадимовна  
**Самоцитирование**  
**рассчитано для:** Бирюкова Мария Вадимовна  
**Название работы:** ВКР Бирюкова М.В.\_УПм-210  
**Тип работы:** Выпускная квалификационная работа  
**Подразделение:** УрГУПС, ФЭУ, группа УПм-210

### РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

ЗАИМСТВОВАНИЯ		17.05%	ЗАИМСТВОВАНИЯ		17.05%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		74.8%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		74.8%
ЦИТИРОВАНИЯ		8.15%	ЦИТИРОВАНИЯ		8.15%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 17.06.2022

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 17.06.2022 07:59

**Модули поиска:** ИПС Адилет; Библиография; Сводная коллекция ЭБС; Интернет Плюс; Сводная коллекция РГБ; Цитирование; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu); Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Переводные заимствования издательства Wiley (RuEn); eLIBRARY.RU; СПС ГАРАНТ; Медицина; Диссертации НББ; Перефразирования по eLIBRARY.RU; Перефразирования по Интернету; Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Патенты СССР, РФ, СНГ; СМИ России и СНГ; Шаблонные фразы; Модуль поиска "УрГУПС"; Кольцо вузов; Издательство Wiley; Переводные заимствования

**Работу проверил:** Александрова Надежда Анатольевна

ФИО проверяющего

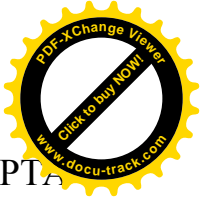
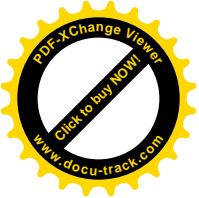
**Дата подписи:**

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться  
в подлинности справки, используйте QR-код,  
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование  
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.  
Предоставленная информация не подлежит использованию  
в коммерческих целях.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный университет путей сообщения»  
(УрГУПС)

## ОТЗЫВ

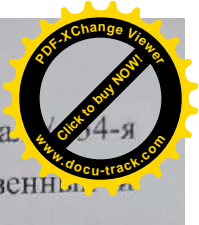
научного руководителя о работе обучающейся группы **УПм-210**  
**Бирюковой Марии Вадимовны**  
в период подготовки выпускной квалификационной работы на тему  
**«РАЗРАБОТКА ИНСТРУМЕНТОВ ПОВЫШЕНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ  
ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ»**

Выпускная квалификационная работа Бирюковой Марии Вадимовны на тему «РАЗРАБОТКА ИНСТРУМЕНТОВ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ» выполнена по актуальной проблеме в области управления персоналом. Актуальность исследования обусловлена тем обстоятельством, что стрессу в той или иной степени подвержены в организации все, начиная от управленцев и заканчивая рядовыми сотрудниками. Причин стресса и самих стрессоров в настоящее время слишком много: от ритма жизни и возросших амбиций до экологии и сбитых режимов питания и сна. В подобных обстоятельствах психика человека находится в наиболее уязвимом состоянии. Неудивительно, что стрессы могут нарушить и профессиональную деятельность человека, приводя к потере кадровых ресурсов.

Работа над ВКР велась целенаправленно, ритмично, с первых дней после утверждения темы, с соблюдением графика выполнения диссертационного исследования, в тесном контакте с научным руководителем. В процессе выполнения выпускной квалификационной работы магистрантка продемонстрировала способность к самоорганизации и самообразованию, умение анализировать существующие и разрабатывать проекты новых локальных нормативных актов, оценивать воздействие макроэкономической среды на формирование и развитие трудовых ресурсов организации, комплексное видение современных проблем управления персоналом в организации и пониманием взаимосвязи управления организацией в целом и ее персоналом.

Бирюкова Мария Вадимовна проявила умение разрабатывать и применять методы и инструменты проведения исследований в системе управления персоналом и проводить анализ их результатов, что нашло отражение в ряде ее докладов, сделанных на международных конференциях, в частности, Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы управления персоналом в условиях постпандемической экономики» 8 апреля 2021 г., (ФГБОУ ВО «УрГУПС», 2021).

В период подготовки ВКР ею были опубликованы следующие статьи:

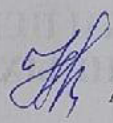


1. Бирюкова М.В. Обзор методик выявления стрессоустойчивости персонала. Международная научно-практическая конференция наука и образование: отечественный и зарубежный опыт, 21.12.2020 г./ 5 стр./ Белгород.

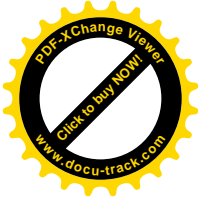
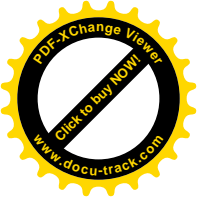
2. Бирюкова М.В. Профилактика профессионального выгорания HR-специалистов/ 46-я Международная научно-практическая конференция наука и образование: отечественный и зарубежный опыт, 21.03.2022 г./ 5 стр./ Белгород.

3. Бирюкова М.В. Стресс сотрудников на самоизоляции и его последствия. Порядок действий HR / сборник статей конференции «Актуальные вопросы управления персоналом в условиях постпандемической экономики», 8 апреля 2021 г., УрГУПС, / 8стр. /г. Екатеринбург).

Учитывая все сказанное, считаю, что Бирюкова Мария Вадимовна заслуживает присвоения ей квалификации «Магистр» по направлению подготовки «Управление персоналом».

Научный руководитель:  Александрова Надежда Анатольевна,  
доцент кафедры  
«Управление персоналом и социология»

17.06.2022 г.



## РЕЦЕНЗИЯ на выпускную квалификационную работу (ВКР) в виде магистерской диссертации

по теме: «Разработка инструментов повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»

обучающегося: Бирюковой Марии Вадимовны группы УПм-210

ВКР объемом: 116 страниц, содержит 19 таблиц, 11 иллюстраций, 42 источника, 2 приложения

ВКР посвящена: разработке инструментов повышения стрессоустойчивости персонала ООО «ЭСК «Энергомост» в период внедрения программного обеспечения 1С.

Актуальность темы исследования обусловлена, прежде всего, тем, что экономический ущерб от организационного стресса представляет значительную опасность для Компании, так как сильное напряжение оказывает влияние на психологическое и физическое здоровье работников, а также на выполнение их профессиональных обязанностей.

(актуальность и социальная значимость темы)

Основные результаты: в ходе исследования были разработаны проекты по предоставлению частичной компенсации затрат работников ООО «ЭСК «Энергомост» на занятия физической культурой, по компенсации путевок на санаторно-курортное лечение для поощрения работников ООО «ЭСК «Энергомост», по организации комнаты психоэмоциональной разгрузки на территории офиса г. Екатеринбург. Новизна и оригинальность идей, положенных в основу ВКР, а также методы ее выполнения: являются эффективными для предприятия.

Практическая значимость ВКР: заключается в разработке конкретных рекомендаций и инструментов. Непосредственное практическое значение имеют представленные в работе результаты.

(возможность внедрения результатов в практику, ожидаемый эффект)

Анализ обоснованности выводов и предложений: выводы являются обоснованными, выявлена и подтверждена социальная значимость проектов.

Качество оформления: выполнено на высоком уровне.

Недостатки ВКР не выявлены

Изложенное позволяет считать, что рецензируемая ВКР: качество выполняемой работы высокое, рекомендуемая оценка «отлично».

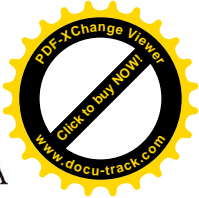
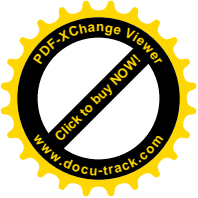


Дата 20.06.2022

Рецензент Родберева К.А.

Фамилия И.О.

подпись



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Уральский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО УрГУПС)**

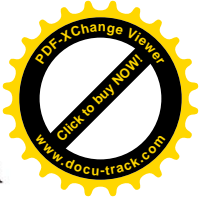
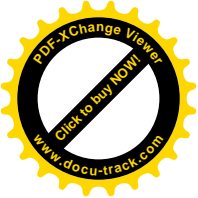
Кафедра «Управление персоналом и социология»

М.В. Бирюкова

**РАЗРАБОТКА ИНСТРУМЕНТОВ ПОВЫШЕНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕРСОНАЛА  
В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Выпускная квалификационная работа  
в виде магистерской диссертации

Екатеринбург  
2022



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Уральский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО УрГУПС)**

Факультет экономики и управления  
Кафедра «Управление персоналом и социология»  
Направление подготовки – 38.04.03 «Управление персоналом»  
Направленность (профиль): Управление персоналом на транспорте

Допускается к защите  
Зав. кафедрой Александрова Н.А.  
доцент, канд. филос. наук

«17» июня 2022г.

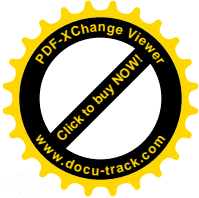
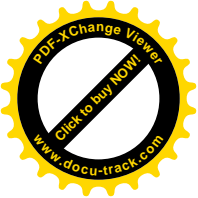
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
в виде магистерской диссертации

**Тема: «Разработка инструментов повышения  
стрессоустойчивости персонала в условиях организационных  
изменений»**  
(пояснительная записка)

**38.04.03.15.ВКР.УПм210.ПЗ.01**  
(обозначение документа)

Разработал: обучающийся	УПм-210		10.06.22	Бирюкова М.В.
(студент-дипломник)	(группа)	(подпись)	(дата)	(ф.,и.,о.)
Руководитель: доцент, канд. филос. наук			14.06.22	Александрова Н.А.
(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.,и.,о.)
Консультанты: профессор, д-р эконом. наук			16.06.22	Васильцова Л.И.
(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.,и.,о.)
Нормоконтролер: зав. лабораторией			18.06.22	Пискунова О.В.
(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.,и.,о.)
Рецензент: начальник отдела кадров			20.06.2022	Бобырева К.О.
(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.,и.,о.)

Екатеринбург  
2022



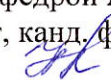
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Уральский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО УрГУПС)**

Факультет экономики и управления  
Направление подготовки – 38.04.03 «Управление персоналом»  
Направленность (профиль): Управление персоналом на транспорте

Кафедра УПиС

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой Александрова Н.А.  
доцент, канд. филос. наук

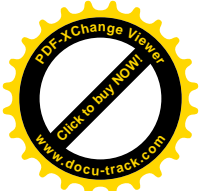
  
«06» апреля 2022 г.

**ЗАДАНИЕ**  
на выпускную квалификационную работу обучающемуся

Бирюкова Мария Вадимовна

(фамилия, имя, отчество)

1. Тема ВКР: «Разработка инструментов повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»  
утверждена приказом по университету от «06» апреля 2022г. № 573-со
2. Срок сдачи студентом законченного проекта (работы): 31.05.2022 г.
3. Исходные данные к проекту (работе): нормативные документы учреждения высшего образования, статистическая отчетность по кадрам, годовые планы работы отдела организационно-кадровой работы.
4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень подлежащих разработке вопросов): 1. Теоретические основы исследования стресса и стрессоустойчивости. 2. Анализ стрессоустойчивости персонала предприятия. 3. Проектирование инструментов повышения стрессоустойчивости персонала.
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей):  
Таблица 2 – Гендерная структура персонала офиса в 2018-2021 гг. Рисунок 3 – Гендерная структура персонала офиса ООО «ЭСК «Энергомост» в период 2018-2021 гг. Таблица 3 – Гендерная структура персонала СМУ период 2018-2021 гг. Рисунок 4 – Гендерная структура работников СМУ ООО «ЭСК «Энергомост» в период 2018-2021 гг. Рисунок 5 – Возрастная структура офисного персонала ООО «ЭСК «Энергомост» (в % к численности). Таблица 4 – Причины текучести кадров офиса в организации за 2021 г. Таблица 5 – Причины текучести кадров офиса в организации за 2022 г. Таблица 7 – Опрос персонала офиса по предполагаемым стресс-факторам. Рисунок 6 – Возрастная и гендерная структура респондентов ООО «ЭСК «Энергомост» (в % к численности), принявших участие в опросах на 1 и 3 этапах исследования. Таблица 8 – Вопросы теста самооценки стрессоустойчивости. Таблица 8.1 – Интерпретация теста самооценки стрессоустойчивости. Рисунок 7 – Соотношение ответов самооценки



устойчивости. Таблица 9 – Невербальные проявления стрессового состояния у сотрудников. Таблица 10 – Вопросы стресс-теста. Таблица 10.1 – Интерпретация стресс-теста. Рисунок 8 – Соотношение ответов стресс-теста. Таблица 11 – Устав проекта. Таблица 12 – Диаграмма Ганта 2022 г. Таблица 13 – Матрица ответственности Проекта №1. Рисунок 9 – Проект Порядка предоставления частичной компенсации затрат работников ООО «ЭСК «Энергомост» на занятия физической культурой. Таблица 14 – Матрица ответственности Проекта №2. Рисунок 10 – Проект приказа о выделении путевок для поощрения работников ООО «ЭСК «ЭНЕРГОМОСТ». Рисунок 10.1. – Проект служебной записки об утверждении списка документов. Таблица 15 – Матрица ответственности Проекта №3. Таблица 16 – Расходы на реализацию проекта комнаты психоэмоциональной разгрузки. Таблица 17 – Затраты на проведение мероприятий.

6. Консультант по проекту (работе, с указанием относящихся к ним разделов проекта)

Раздел	Консультант	Подпись, дата	
		задание выдал	задание принял
1. Деталь проекта	Александрова Н.А.	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2. Экономический	Васильцова Л.И.	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

7. Дата выдачи задания 06.04.2022

Руководитель *[Signature]*

(подпись)

Задание принял к исполнению обучающийся *[Signature]*

(подпись)

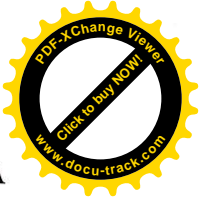
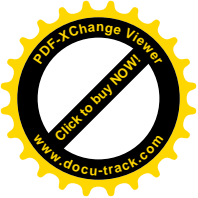
### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Примечание
1	Разработка теоретико-методологического раздела ВКР	04.02.22 – 04.03.22	10 %
2	Сбор и обработка эмпирического материала по теме исследования	05.03.22 – 14.03.22	20%
3	Разработка проектной части ВКР и практических рекомендаций	15.03.22 – 04.04.22	30%
4	Расчет экономического обоснования проекта	05.04.22 – 31.05.22	60%
5	Оформление ВКР	10.04.22 – 20.06.22	80%
6	Подготовка доклада и презентационного материала	10.06.22 - 22.06.22	90%
7	Представление проекта на кафедру	28.06.2022	100%

Обучающийся *[Signature]*

Руководитель проекта *[Signature]*





**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Уральский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО УрГУПС)**

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой Александрова Н.А.  
 доцент, канд. фил. наук

«06» апреля 2022 г.

**ЗАДАНИЕ**  
 на специальный раздел ВКР  
**«Экономическая оценка проекта»**

Обучающийся Бирюкова Мария Владимовна Группа УПм-210  
 (Фамилия, Имя, Отчество)

Социально-экономическая эффективность проекта  
 (название специального раздела)

1. Тема ВКР: «Разработка инструментов повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»  
 (название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «06» апреля 2022 г. № 573-со

Выпускающая кафедра: «Управление персоналом и социология»

Руководитель проекта: Александрова Н.А., доцент, кандидат философских наук  
 (Фамилия, инициалы, должность или ученое звание, ученая степень)

2. Консультант раздела: Васильцова Л.И., профессор, доктор экономических наук  
 (фамилия, инициалы, должность)

Кафедра, ведущая специальный раздел: «Управление персоналом и социология»

3. Исходные данные: Методические рекомендации к выполнению экономической части выпускной квалификационной работы, экономико-статистическая отчетность по текучести кадров организации

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: 10.06.2022 г.

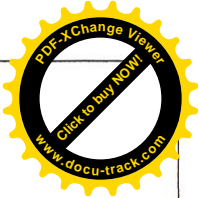
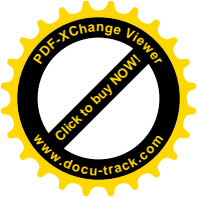
5. Содержание специального раздела (перечень подлежащих разработке вопросов):  
Расчет экономической эффективности проекта

6. Название демонстрационно-графического(их) материал(ов): Расчет социально-экономического эффекта от предложенных мероприятий

7. Дата выдачи задания 06.04.2022 Консультант [подпись]  
 (подпись)

Согласовано: 06.04.2022 [подпись]  
 (дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 06.04.2022 [подпись]  
 (дата и подпись обучающегося)



# РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит: 116 страниц, 11 рисунков, 19 таблиц, 42 источника, 2 приложения.

**СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОРРЕКЦИЯ, ВЫЯВЛЕНИЕ, ИННОВАЦИИ, ИЗМЕНЕНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.**

Целью исследования является разработка инструментов повышения стрессоустойчивости персонала ООО «ЭСК «Энергомост».

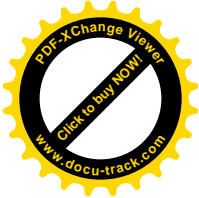
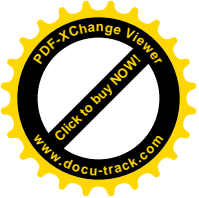
Объектом исследования является персонал ООО «ЭСК «Энергомост», а предметом – инструменты и механизмы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений (в процессе внедрения инноваций).

В первой главе рассмотрены теоретические аспекты, определена сущность стресса и стрессоустойчивости, что позволило устранить терминологическую неточность и разграничить эти понятия. Дано определение понятиям профессионального и организационного стресса, перечислены методы диагностики состояний стресса.

Во второй главе проведен анализ кадрового потенциала и сложившейся стрессогенной ситуации. В ходе исследования использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализа документов, фокус-группа, социометрия, описание, анализ и синтез, сравнение, наблюдение, гипотеза.

В третьей главе на основании выявленных проблем были предложены мероприятия и рекомендации, которые направлены на повышение стрессоустойчивости персонала. Здесь же была проведена экономическая оценка проекта. Экономическая эффективность мероприятий доказана.

					<b>38.04.03.15.ВКР.УПм210.ПЗ.01</b>			
Изм.	Лист	№ докум.	Подп.	Дата	«Разработка инструментов повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»	Лит.	Лист	Листов
Разработал		Бирюкова М.В.	<i>МВ</i>	10.06.12				
Проверил		Александрова Н.А.	<i>НА</i>	14.06.12				
Нормоконтроль		Пискунова О.В.	<i>ОВ</i>	16.06.12				
Утвердил		Александрова Н.А.	<i>НА</i>	16.06.12		УрГУПС, кафедра «Управление персоналом и социология»		



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
1 Теоретические основы исследования стресса и стрессоустойчивости.....	12
1.1 Стресс, его причины и симптомы .....	12
1.2 Стрессоустойчивость и ее типы .....	21
1.3 Диагностика стрессоустойчивости и состояний стресса.....	24
2 Анализ стрессоустойчивости персонала на предприятии.....	31
2.1 Общая характеристика предприятия ООО «ЭСК «ЭНЕРГОМОСТ»....	31
2.2 Анализ кадрового потенциала .....	35
2.3 Организационные изменения как стресс-факторы для персонала .....	46
2.4 Мероприятия, проводимые организацией для стабилизации эмоционального фона .....	60
3 проектирование инструментов повышения стрессоустойчивости персонала.	73
3.1 Рекомендации по разработке проекта .....	73
3.2 Устав проекта .....	83
3.3 Описание содержания проекта и экономической эффективности .....	86
3.4 Обоснование экономической и социальной эффективности мероприятий проекта.....	96
Заключение .....	103
Список использованных источников .....	114
Приложение 1 .....	120
Приложение 2 .....	121