

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 – 38.03.03 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 бакалаврской работы

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

**38.03.03.15.ВКР.УП428.ПЗ.17**

(обозначение документа)

Разработал:	обучающийся	УП-428		15.06.22	Никонова А.А.
		(группа)	(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Руководитель:	ст.преподаватель			15.06.22	Брюхова О.Ю.
	(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.)
	профессор, д-р биол. наук			15.06.22	Ильсов О.Р.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Нормоконтролер:	зав. лабораторией			17.06.22	Пискунова О.В.
	(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 – 38.03.03 «Управление персоналом»  
Направленность (профиль) – Управление персоналом на транспорте

Кафедра УПиС

УТВЕРЖДАЮ:

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

*Н.А.*  
«08» *апреля* 2022 г.

**ЗАДАНИЕ**

на выпускную квалификационную работу обучающегося

Никонова Алина Андреевна

(фамилия, имя, отчество)

1. Тема ВКР: «Разработка программы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»  
утверждена приказом по университету от «08» апреля 2022г. № 600-со
2. Срок сдачи обучающимся законченного проекта (работы): \_\_\_\_\_
3. Исходные данные к проекту (работе): статистическая отчетность по кадрам, годовые планы работы отдела управления персоналом.
4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень подлежащих разработке вопросов): 1.Теоретико – методологические основы формирования стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений  
2.Анализ эффективности системы управления персоналом и практики стресс – менеджмента в АО «Первоуральский новотрубный завод» 3. Проект программы повышения стрессоустойчивости работников в условиях организационных изменений.
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей):Рисунок 1 – Классификация стрессов с позиции причин, стрессогенных факторов и последствий, Рисунок 6 - Этапы и методология исследования практики управления стрессом в АО «Первоуральский новотрубный завод» в период организационных изменений, Рисунок 11– Уровень стресса, испытываемого работниками в период организационных изменений, Рисунок 13 - Программа повышения стрессоустойчивости персонала, Рисунок 13 – Декомпозиция работ проекта, Таблица 6 – Матрица ответственности.

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

Раздел	Консультант	Подпись, дата	
		задание выдал	задание принял
1. Деталь проекта	Брюхова О.Ю	11.03.22	14.06.22
2. Экономический	Васильцова Л.И.	22.03.22	14.06.22
3. Безопасность жизнедеятельности	Ильясов О.Р.	21.03.22	14.05.22

7. Дата выдачи задания 11.03.22

Руководитель \_\_\_\_\_ (подпись)

Задание принял к исполнению обучающийся \_\_\_\_\_ (подпись)

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Примечание
1	Разработка теоретико-методологического раздела ВКР	14.03.22 - 09.04.22	10 %
2	Сбор и обработка эмпирического материала по теме исследования	10.04.22 - 23.04.22	20%
3	Разработка проектной части ВКР и практических рекомендаций	20.04.22 - 17.05.22	30%
4	Расчет экономического обоснования проекта и разработка раздела БЖД	21.03.22 - 14.05.22	60%
5	Оформление ВКР	16.05.22 - 13.06.22	80%
6	Подготовка доклада и презентационного материала	14.06.22 - 23.06.22	90%
7	Представление проекта на кафедру	18.06.22-22.06.2022	100%

Обучающийся Шманова Л.Л.

Руководитель проекта Брюхова О.Ю.



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

«08» апреля 2022 г.

**ЗАДАНИЕ**  
на специальный раздел ВКР  
«Безопасность жизнедеятельности»

Обучающийся Никонова Алина Андреевна Группа УП – 428  
(Фамилия, Имя, Отчество)

«Безопасность жизнедеятельности»  
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: «Разработка программы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»

(название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «08» апреля 2022 г. № 600-со  
Выпускающая кафедра: «Управление персоналом и социология»

Руководитель проекта: Брюхова О.Ю., старший преподаватель  
(Фамилия, инициалы, должность или ученое звание, ученая степень)

2. Консультант раздела: Ильясов О. Р., профессор, доктор биологических наук  
(фамилия, инициалы, должность)

Кафедра, ведущая специальный раздел: «Техносферная безопасность»

3. Исходные данные: документации предприятия, нормативно-правовая документация в области охраны труда, учебники и учебные пособия по «Безопасности жизнедеятельности».

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: \_\_\_\_\_

5. Содержание специального раздела (перечень подлежащих разработке вопросов):

1) Разработка лечебно – профилактических мероприятий на предприятия для снижения стресса 2) Вывод по разделу

6. Название демонстрационно-графического(их) материал(ов): Классификация элементов, составляющих условия труда.

7. Дата выдачи задания 21.03.2022 Консультант [подпись]  
(подпись)

Согласовано: 21.03.2022 [подпись]  
(дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 21.03.2022 [подпись]  
(дата и подпись обучающегося)

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
1 Теоретико-методологические основы формирования стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений.	12
1.1 Природа стресса: понятие, признаки, причины, виды.....	12
1.2 Понятие и виды стрессоустойчивости персонала.....	17
1.3 Стресс-менеджмент в современных организациях.....	19
1.4 Особенности управления стрессом в период организационных изменений.....	22
2 Анализ эффективности системы управления персоналом и практики стресс-менеджмента в АО «Первоуральский новотрубный завод».....	27
2.1 Общая характеристика АО «Первоуральский новотрубный завод»...	27
2.2 Анализ кадрового потенциала и системы управления персоналом АО «Первоуральский новотрубный завод».....	29
2.3 Исследование практики управления стрессом в АО «Первоуральский новотрубный завод» в период организационных изменений.....	39
3 Проект программы повышения стрессоустойчивости работников в условиях организационных изменений.....	51
3.1 Проект программы повышения стрессоустойчивости работников в организационных изменениях.....	51
3.2 Описание содержания проекта.....	52
3.3 Экономическая оценка эффективности проекта.....	65
4 Безопасность жизнедеятельности.....	71
4.1 Разработка лечебно-профилактических мероприятий на предприятия для снижения стресса.....	71
4.2 Выводы по разделу.....	74
Заключение.....	78
Список используемой литературы.....	82
Приложение А.....	85

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит: 76 страниц, 21 рисунок, 9 таблиц, 32 источника.

### СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, СТРЕСС, СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ.

Объектом исследования является стрессоустойчивость персонала, а предметом – организационно-управленческие и методические аспекты разработки программы повышения уровня стрессоустойчивости персонала АО «ПНТЗ» в условиях организационных изменений.

Цель данной выпускной квалификационной работы – разработка программы повышения стрессоустойчивости персонала АО «ПНТЗ» в условиях организационных изменений.

В первой главе рассмотрены теоретико-методологические основы формирования стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений.

Во второй главе произведен анализ организации. В ходе исследования использованы следующие методы: качественный и количественный анализ данных предприятия; метод анализа документов, метод письменного опроса (анкетирование).

В третьей главе представлен устав проекта, возможные риски реализации данного проекта. В результате исследования разработан проект по совершенствованию программы повышения стрессоустойчивости работников в условиях организационных изменений.

В проекте рассчитан: экономический эффект проекта. Экономическая эффективность мероприятий доказана.

					<b>38.03.03.15.ВКР.УП428.ПЗ.17</b>			
Изм.	Лист	№ докум.	Подп.	Дата	«Разработка программы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»	Лит.	Лист	Листов
Разработал		Никонова А.А.	<i>АН</i>	15.06.22				
Проверил		Брюхова О.Ю.	<i>ОБ</i>	15.06.22				
Нормоконтроль		Пискунова О.В.	<i>ОВ</i>	16.06.22				
Утвердил		Александрова Н.А.	<i>НА</i>	16.06.22	УрГУПС, кафедра «Управление персоналом и социология»			

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

**ОТЗЫВ**

о выпускной квалификационной работе обучающегося **Никоновой Алины Андреевны**  
факультета **экономики и управления**  
Направления подготовки (специальности) **38.03.03 Управление персоналом**

Выпускная квалификационная работа Никоновой А.А. на тему «Разработка программы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений» представляет собой законченное исследование, посвященное изучению вопросов сохранения и укрепления психического здоровья работников в период реализации преобразований на предприятии.

Подготовка выпускной квалификационной работы осуществлялась на основании выданного руководителем задания и в соответствии с утвержденным планом-графиком подготовки ВКР. Взаимодействие между обучающимся и руководителем в период подготовки выпускной квалификационной работы было регулярным. Установленные в плане-графике подготовки ВКР сроки выполнения отдельных работ Никоновой А.А. соблюдались. Текст выпускной квалификационной работы представлялся обучающимся руководителю по главам в течение всего периода подготовки. Замечания руководителя ВКР по содержанию работы и по ее оформлению устранялись, но не с первого раза и не в полном объеме.

Считаю, что поставленные в задании на выпускную квалификационную работу цель и задачи исследования обучающимся в целом были достигнуты. Никонова А.А. изучила и обобщила необходимый объем теоретического материала по проблеме, осуществила анализ кадрового потенциала и системы управления персоналом, провела исследование практики управления стрессом в АО «Первоуральский новотрубный завод» в период организационных изменений. В третьей главе выпускной квалификационной работы обучающимся представлен проект программы повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений. Однако стоит отметить, что не все проектные рекомендации хорошо продуманы и обеспечены методическими разработками.

Таким образом, сформированные за период обучения компетенции и работоспособность позволили обучающемуся Никоновой А.А. завершить работу в установленный срок. Обучающийся показал достаточный объем знаний в области профессиональной деятельности специалиста по управлению персоналом, владение профессиональной терминологией, основами кадрового аудита и проектного управления.

Необходимые компетенции, предусмотренные программой государственной итоговой аттестации, сформированы на нормативном уровне. Обучающийся Никонова Алина Андреевна является выпускником по направлению 38.03.03 «Управление персоналом», готовым к самостоятельной профессиональной деятельности.

Оценка – «хорошо».

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры  
«Управление персоналом и социология»



О.Ю. Брюхова

17.06.2022