

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


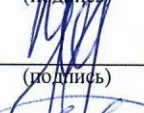


« 17 » июня 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
в виде бакалаврской работы

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

38.03.03.15.ВКР.УП428.ПЗ.20

(обозначение документа)

Разработал:	обучающийся	УП-428		22.05.22	Терехин П.Е.
		(группа)	(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Руководитель:	доцент			22.05.22	Махт Н.Ф.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Консультанты:	профессор, д-р биол. наук			22.05.22	Ильясов О.Р.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Нормоконтролер:	зав. лабораторией			22.05.22	Дискунова 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


« 8 » апреля 2022 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу обучающегося

Терехина Павла Евгеньевича

(фамилия, имя, отчество)

1. Тема ВКР: «Пути повышения уровня 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): нормативные документы учреждения высшего образования, статистическая отчетность по кадрам,
4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень подлежащих разработке вопросов):
1. Теоретические основы работы со стрессоустойчивостью персонала в условиях организационных изменений
2. Анализ системы управления персоналом в моторвагонном депо свердловск
3. Разработка проекта по повышению уровня стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей):
Рисунок 1. SWTOR- анализ; Рисунок 2- Диаграмма результата стажа работы на предприятии; Рисунок 3- Диаграмма результата испытывают ли работники в последнее время стресс на работе; Рисунок 4 - результат опроса про частоту испытаня стресса на рабочем месте; Рисунок 5 - Диаграмма результатов про нехватку времени; Рисунок 6 - результат опроса про факторы повышения стресса; Рисунок 7- программа тренинга для повышения стрессоустойчивости; Рисунок 8- пример дневника самопомощи в стрессовой ситуации.

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

Раздел	Консультант	Подпись, дата	
		задание выдал	задание принял
1. Деталь проекта	Махт Н.Ф.	11.03.22	11.03.22
2. Экономический	Васильцова Л.И.	22.03.22	22.03.22
3. Безопасность жизнедеятельности	Ильясов О.Р.	21.03.22	22.03.22

7. Дата выдачи задания _____ 11.03.2022

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 _____

Руководитель проекта _____

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

« 8 » апреля 2022 г.

ЗАДАНИЕ
на специальный раздел ВКР
«Экономическая оценка проекта»

Обучающийся Терехина Павла Евгеньевича Группа УП- 428
(Фамилия, Имя, Отчество)

Управленческая и социально-экономическая эффективность проекта
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: Пути повышения уровня 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: Махт Н.Ф., доцент.
(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 заработной плате сотрудников

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: _____

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 22.03.2022 Консультант _____
(подпись)

Согласовано: 22.03.22

Принято к исполнению _____
(дата и подпись руководителя) 22.03.22
(дата и подпись обучающегося)

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

« 8 » апреля 2022 г.

ЗАДАНИЕ
на специальный раздел ВКР
«Безопасность жизнедеятельности»

Обучающийся Терехина Павла Евгеньевича Группа Уп – 428
(Фамилия, Имя, Отчество)

«Безопасность жизнедеятельности»
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: «Пути повышения уровня 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: Махт Н.Ф., доцент,

(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: Законодательные акты в области социальной защиты работников, научная и учебная литература по безопасности жизнедеятельности.

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: 14.05.2022

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

1. Влияние стресса на безопасность труда. 2. Выводы по главе.

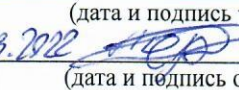
6. Название демонстрационно-графического(их) материал(ов): Условия, влияющие на стрессоустойчивость персонала.

7. Дата выдачи задания 21.03.2022 Консультант 

(подпись)

Согласовано: 

(дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 21.03.2022 

(дата и подпись обучающегося)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит: 51 страниц, 8 рисунков, 12 таблиц, 23 источника.

Стресс, стрессоустойчивость, инструменты оценки стресса, способы борьбы со стрессом.

Объектом исследования являются уровень стрессоустойчивости персонала на предприятии моторвагонное депо Свердловск

Цель проекта– изучение поведения персонала в условиях организационных изменений и разработка мероприятий по снижению стресса и повышение уровня стрессоустойчивости персонала на предприятии моторвагонное депо Свердловск.

Предмет исследования –разработать мероприятие по повышению уровня стрессоустойчивости персонала на предприятии моторвагонное депо Свердловск.

В первой главе рассмотрены теоретико-методологические основы изучения стресса сотрудников в организации. Определены основные понятия, рассмотрен инструменты оценки стресса.

Во второй главе произведен анализ организации. В ходе исследования использованы следующие методы: качественный и количественный анализ данных предприятия, метод опроса (интервью), метод наблюдения.

В третьей главе представлен устав проекта, проектная документация и возможные риски реализации данного проекта. В результате исследования разработаны мероприятия по повышению стрессоустойчивости на сотрудников на предприятии.

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

					38.03.03.15.ВКР.УП428.ПЗ.20			
Изм.	Лист	№ докум.	Подп.	Дата				
Разработал		<i>Терехин П.Е.</i>	<i>[Подпись]</i>	<i>22.06.22</i>	«Пути повышения уровня стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений»	Лит.	Лист	Листов
Проверил		<i>Махт Н.Ф.</i>	<i>[Подпись]</i>	<i>22.06.22</i>				
Нормоконтроль		<i>Пискунова О.В.</i>	<i>[Подпись]</i>	<i>22.06.22</i>		УрГУПС, кафедра «Управление персоналом и социология»		
Утвердил		<i>Александрова Н.А.</i>	<i>[Подпись]</i>	<i>22.06.22</i>				

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
1. Теоретические основы работы со стрессоустойчивостью персонала в условиях организационных изменений	10
1.1 Понятие стресса.....	10
1.2 Возникновение и последствия стресса.....	12
1.3 Современные причины возникновения стресса.....	13
1.4 Стрессоустойчивость.....	15
1.5 Типы стрессоустойчивости человека.....	18
1.6 Способы проверить сотрудников на стрессоустойчивость.....	20
2. Анализ системы управления персоналом в моторвагонном депо Свердловск.....	23
2.1 Общая характеристика предприятия.....	23
2.2 Кадровый потенциал предприятия	27
2.3 Анализ проблемы.....	29
3. Разработка проекта по повышению уровня стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений.....	35
3.1 Устав проекта.....	35
3.2 Описание содержания проекта.....	37
3.3 План управления проектом.....	43
3.4 Риски проекта.....	45
3.5 Экономическая эффективность проекта.....	46
4. Влияние стресса на безопасность труда.....	50
4.1 Причины возникновения стресса.....	50
4.2 Отрицательное воздействие стресса.....	52
Заключение	55
Список используемой литературы.....	57

Уральский государственный университет путей сообщения

УрГУПС

Факультет Экономики и Управления

Кафедра “Управление персоналом и социология”

ОТЗЫВ

НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

НА Выпускную квалификационную работу

Студента 4 курса

Терехина Павла Евгеньевича

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

“Пути повышения уровня стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений”

На предприятии моторвагонное депо Свердловск- структурное подразделение Свердловской дирекции моторвагонного подвижного состава, г. Екатеринбург

Работа выполнена в соответствии с заданием. Студентом были изучены причины возникновения, методы борьбы и оценки стресса. Было проведено исследование на предприятии по вопросу возникновения стресса у работников. На основании итогов исследования спроектированы мероприятия по снижению стресса у персонала. Основными составляющими данных мероприятий являются следующие моменты: тренинг по тайм-менеджменту, создание лекционного материала по общим вопросам о стрессе, тренинг по самоанализу и саморегуляции стресса, методичка для самостоятельного снижения стресса сотрудников, выполнены расчёты экономической эффективности и экономического эффекта.

В выпускной квалификационной работе Терехина П.Е. представлены необходимые знания методики проектирования мероприятий по повышению уровня стрессоустойчивости персонала в условия организационных изменений. Данные мероприятия могут иметь практико-ориентированный

подход и безусловно, положительно повлиять на изменение социально – психологического климата в коллективе.

Научный руководитель выпускной
квалификационной работы:

Доцент



(Handwritten signature in blue ink)

(подпись)

Махт Н.Ф.