

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

Кафедра «Управление персоналом и социология»

Д.А.Романова

**СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ИНСТРУМЕНТ
ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ПЕРСОНАЛА**

Выпускная квалификационная работа
в виде бакалаврской работы

Екатеринбург
2023

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

«14» июня 2023г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
в виде бакалаврской работы

**Тема: «Стресс-менеджмент как инструмент профилактики
эмоционального выгорания персонала»**
(пояснительная записка)

38.03.03.15.ВКР.УП-429.ПЗ.11
(обозначение документа)

Разработал:	обучающийся	УП-429		11.06.23	Романова Д.А.
		(группа)	(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Руководитель:	ст. преподаватель			14.06.23	Махт Н.Ф.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Консультанты:	ст. преподаватель			14.06.23	Окунева Т.В.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
	профессор, д-р биол. наук			14.06.23	Ильясов О.Р.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Нормоконтролер:	зав. лабораторией			14.06.23	Пискунова О.В.
	(должность, звание)		(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)

Екатеринбург
2023

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

« 14 » апреля 2023 г.

ЗАДАНИЕ



на выпускную квалификационную работу обучающегося

Романова Дарья Александровна

(фамилия, имя, отчество)

1. Тема ВКР: «Стресс – менеджмент как инструмент профилактики выгорания персонала»
утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023г. № 762-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.Теоретические и методические основы стресс-менеджмента. 2.Анализ кадровой ситуации и эффективность системы управления в Моторвагонном депо Свердловск. 3.Разработка проекта стресс-менеджмента как инструмента профилактики эмоционального выгорания персонала.
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей):
Рисунок 2.1 – Организационная структура Моторвагонного депо Свердловск, Рисунок 2.2 – Структура персонала по категориям, Рисунок 2.3 – Структура персонала по гендерному признаку, Рисунок 2.4 – Структура персонала по возрасту, Рисунок 2.5 – Уровень образования, Рисунок 2.6 – Структура персонала по стажу, Рисунок 2.7 – Текучесть кадров, Рисунок 2.8 – Результаты опроса работников локомотивных бригад, Таблица 2.1 – Результаты ответов работников локомотивных бригад, Таблица 3.1– Устав проекта, Рисунок 3.1 - Дерево целей, Рисунок 3.4 – Пример урока, Таблица 3.3 –Матрица ответственности, Таблица 3.4 – Диаграмма Ганта, Таблица 3.5 – Анализ рисков, Таблица 3.6 – Расчет затрат на реализацию мероприятий проекта.

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

Раздел	Консультант	Подпись, дата	
		задание выдал	задание принял
1. Деталь проекта 2. Экономический 3. Безопасность жизнедеятельности	Махт Н.Ф Окунева Т.В Ильясов О.Р.		

7. Дата выдачи задания 06.03.2023

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	13.03.23 - 15.04.23	10 %
2	Сбор и обработка эмпирического материала по теме исследования	16.04.23 - 29.04.23	20%
3	Разработка проектной части ВКР и практических рекомендаций	30.04.23 - 07.06.23	30%
4	Расчет экономического обоснования проекта	15.04.23 - 01.06.23	60%
5	Разработка раздела БЖД	20.03.23 - 13.05.23	60%
6	Оформление ВКР	24.04.23 - 16.06.23	80%
7	Подготовка доклада и презентационного материала	12.06.23 - 20.06.23	90%
8	Представление проекта на кафедру	20.06.2023	100%

Обучающийся Проф. Рамзилова Дарья Аминовна

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

«14» апреля 2023 г.

ЗАДАНИЕ
на специальный раздел ВКР
«Экономическая эффективность проекта»

Обучающийся Романова Дарья Александровна Группа УП-429
(Фамилия, Имя, Отчество)

Экономическая эффективность проекта
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала

(название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023 г. № 762-со
Выпускающая кафедра: «Управление персоналом и социология»

Руководитель проекта: Махт Н.Ф., старший преподаватель
(Фамилия, инициалы, должность или ученое звание, ученая степень)

2. Консультант раздела: Окунева Т.В., старший преподаватель
(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: 01.06.2023

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 08.04.2023 Консультант Окунева Т.В.
(подпись)

Согласовано: 08.04.2023
(дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 08.04.2023
(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

«14» апреля 2023 г.

ЗАДАНИЕ
на специальный раздел ВКР
«Безопасность жизнедеятельности»

Обучающийся Романова Дарья Александровна Группа УП – 429
(Фамилия, Имя, Отчество)

«Безопасность жизнедеятельности»
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала

(название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023 г. № 762-со

Выпускающая кафедра: «Управление персоналом и социология»

Руководитель проекта: Махт Н.Ф., 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: Документация предприятия, нормативно-правовая документация в области охраны труда

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: 13.05.2023

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

1. Психофизиологические мероприятия по предупреждению эмоционального выгорания. 2. Вывод по главе

6. Название демонстрационно-графического(их) материал(ов): Психофизиологические мероприятия по предупреждению эмоционального выгорания

7. Дата выдачи задания 08.04.2023

Консультант

(подпись)

Согласовано: 08.04.2023

(дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 08.04.2023

(дата и подпись обучающегося)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит: 75 страниц, 14 рисунков, 8 таблиц, 34 источника, 2 приложения.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ, СТРЕСС, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА, МЕТОДЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА, ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

Объектом исследования являются локомотивные бригады Моторвагонного депо Свердловск.

Цель проекта – разработка программы профилактики эмоционального выгорания на примере Моторвагонного депо Свердловск (ТЧПРИГ-21).





Предмет исследования – профилактика эмоционального выгорания.

В первой главе рассмотрены теоретико-методологические основы стресс-менеджмента. Определены основные понятия, рассмотрен инструментальный аспект работы. Рассмотрены особенности стресс-менеджмента в России и за рубежом.

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

В третьей главе представлен устав проекта, проектная документация и возможные риски реализации данного проекта. В результате исследования разработаны мероприятия и программы по профилактике эмоционального выгорания персонала.

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

					38.03.03.15.ВКР.УП429.ПЗ.11			
Изм.	Лист	№ докум.	Подп.	Дата	«Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала»	Лит.	Лист	Листов
Разработал		Романова Д.А.		11.06.23				
Проверил		Махт Н.Ф.		14.06.23				
Нормоконтроль		Пискунова О.В.		14.06.23				
Утвердил		Александрова Н.А.		14.06.23		УрГУПС, кафедра «Управление персоналом и социология»		

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

ОТЗЫВ

научного руководителя о работе студентки группы УП-429 Романовой Дарьи Александровны в период подготовки выпускной квалификационной работы на тему «Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала».

Выпускная квалификационная работа Романовой Дарьи Александровны на тему «Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала» выполнена по актуальной проблеме для предприятия железнодорожного транспорта. Актуальность исследования обусловлена тем, что профессиональная деятельность работников железнодорожного транспорта сопряжена с повышенной ответственностью, высокими психическими и физическими перегрузками, монотонностью работы машинистов, связанной с восприятием большого количества однообразных сигналов и объектов по пути следования состава, высоким удельным весом зрительной информации, непрерывного напряжённого внимания, что нередко вызывает негативные психологические последствия в виде хронического переутомления и синдрома эмоционального выгорания. Для решения этой проблемы и усовершенствования подходов к развитию человеческих ресурсов, повышения эффективности деятельности, снижения текучести кадров и улучшения общего эмоционального состояния персонала разрабатывалась программа мероприятий по профилактике эмоционального выгорания для работников локомотивных бригад.

В процессе исследования Романова Д.А. использовала методы: анализ первичных документов организации, наблюдение, опрос и интервью.

Работа над ВКР велась активно, с соблюдением графика её выполнения, в тесном контакте с научным руководителем. В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студентка продемонстрировала такие качества, как заинтересованность, инициативность, способность к самоорганизации, навыки использования нормативных правовых документов и теоретических знаний в своей профессиональной деятельности.

Учитывая всё сказанное, считаю, что Романова Дарья Александровна заслуживает присвоения ей квалификации «Бакалавр» по направлению подготовки «Управление персоналом».

При соответствующей защите работа заслуживает отличной оценки.

Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры
«Управление персоналом и социология»



Махт Н.Ф.

РЕЦЕНЗИЯ на выпускную квалификационную работу (ВКР)

по теме: «Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала»

обучающегося: Романовой Дарьи Александровны группы УП-429П311

ВКР объемом: 72 страницы, содержит 8 таблиц 14 иллюстраций, 33 источника, 2 приложения

ВКР посвящена: «Совершенствованию мероприятий по профилактике эмоционального выгорания персонала».

Актуальность темы исследования обусловлена, прежде всего, тем, что профессиональная деятельность работников локомотивных бригад сопряжена с повышенной ответственностью, высокими психическими и физическими перегрузками, что нередко вызывает негативные психологические последствия.

(актуальность и социальная значимость темы)

Основные результаты: В ходе исследования был разработан проект по усовершенствованию мероприятий профилактики эмоционального выгорания персонала.

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 мероприятий по профилактике эмоционального выгорания персонала. 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 проекта.

Качество оформления: выполнено на высоком уровне.

Недостатки ВКР _____

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



Дата

10.11.2013

Рецензент

Исеева И.О.

Фамилия И.О.

[Подпись]

подпись

СПРАВКА
о результатах внедрения решений,
разработанных в выпускной квалификационной работе (ВКР)
бакалавром вуза
Романовой Дарьи Александровны

В процессе работы над ВКР по теме: «Стресс-менеджмент как инструмент профилактики эмоционального выгорания персонала» бакалавр Романова Дарья Александровна приняла непосредственное участие в разработке:

1. Памяток:
 - «Как распознать стресс. Чек-лист»
 - «Как справляться со стрессом: техники самопомощи»
2. Абонементов на посещение квестов «Палата №6» и «Бункер 2033».
3. Программы вкладки на сервисном портале «Анти-стресс»
4. Программы деловой игры «Профилактика эмоционального выгорания»

Полученные им результаты нашли отражение в проектных и методических разработках, в докладных и аналитических записках Моторвагонного депо Свердловск.

В настоящее время проектные и методические разработки, включающие результаты данной ВКР, находятся на стадии внедрения.

Справка дана для предъявления в Уральский государственный университет путей сообщения.



Заместитель начальника по кадрам
и социальным вопросам


_____ Ю.Г. Цепелева