

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

Кафедра «Управление персоналом и социология»

Л.В. Щербакова

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ УПРАВЛЕНИЯ
СТРЕССОМ НА ПРЕДПРИЯТИИ**

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




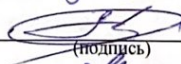

Зав. кафедрой Александрова Н.А.
доцент, канд. филос. наук

«14» июня 2023г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
в виде бакалаврской работы

**Тема: «Совершенствование методов управления стрессом
на предприятии»**
(пояснительная записка)

38.03.03.15.ВКР.УП429.ПЗ.16
(обозначение документа)

Разработал:	обучающийся	УП-429		14.06.23	Щербаков Л.В.
		(группа)	(подпись)	(дата)	(ф.и.о.)
Руководитель:	доцент, канд. философ. наук			14.06.23	Александрова Н.А.
	(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	Ильсов 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

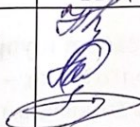
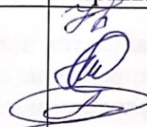
на выпускную квалификационную работу обучающегося

Щербакова Леонида Валерьевича

(фамилия, имя, отчество)


1. Тема ВКР: «Совершенствование методов управления стрессом на предприятии»
утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023г. № 762-со
2. Срок сдачи обучающимся законченного проекта (работы): _____
3. Исходные данные к проекту (работе): нормативные документы учреждения высшего образования, статистическая отчетность по кадрам, годовые планы работы отдела управления персоналом.
4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень подлежащих разработке вопросов): 1. Совершенствование методов управления стрессом на предприятии. 2. Исследование методов управления стрессом в Вагонном участке Екатеринбург. 3. Мероприятия по совершенствованию методов управления стрессом на предприятии.
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей): Рисунок 2.1 – Организационная структура предприятия; Рисунок 2.2 – Структура персонала по половому признаку; Рисунок 2.3 – Структура персонала по возрасту; Рисунок 2.4 – Структура персонала по стажу работы; Рисунок 2.5 – Структура персонала по должностному признаку)?»; Рисунок 6 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Оцените ваш уровень стресса от 1 до 10?»; Рисунок 10 – Распределение ответов респондентов на вопрос, «С какими методами управления стрессом вы знакомы?»

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	Александрова Н.А. 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

Руководитель проекта


 Шербасов Леонид Валерьевич



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 оценка проекта»

Обучающийся Щербаков Леонид Валерьевич Группа УП- 429
(Фамилия, Имя, Отчество)

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

1. Тема ВКР: Совершенствование методов управления стрессом на предприятии
(название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023 г. № 762-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: Окунева Т.В., ст. 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 

(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 Щербаков Леонид Валерьевич Группа УП-429
(Фамилия, Имя, Отчество)

«Безопасность жизнедеятельности»
(название специального раздела)

1. Тема ВКР: Совершенствование методов управления стрессом на предприятии
(название темы ВКР)

Утверждена приказом по университету от «14» апреля 2023 г. № 762-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: Ильясов О. Р., профессор, доктор биологических наук
(фамилия, инициалы, должность)

Кафедра, ведущая специальный раздел: «Техносферная безопасность»

3. Исходные данные: Методические рекомендации по выполнению специального раздела «Безопасность жизнедеятельности» ВКР

4. Срок сдачи обучающимся законченного раздела: 13.05.2023

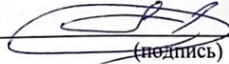
5. Содержание специального раздела (перечень подлежащих разработке вопросов):


4.1 Организация обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров

4.2 Выводы по главе

6. Название демонстрационно-графического(их) материал(ов): Организация

обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров

7. Дата выдачи задания 08.04.2023 Консультант 
(подпись)

Согласовано: 08.04.2023 
(дата и подпись руководителя)

Принято к исполнению 08.04.2023 И
(дата и подпись обучающегося)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит: 74 страниц, 18 рисунков, 10 таблиц, 33 источника, 3 приложения.

СТРЕСС, УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ СОТРУДНИКОВ, МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ.

Объектом исследования являются персонал предприятия Вагонный участок Екатеринбург.

Цель проекта – разработка предложений по снижению уровня стресса сотрудников.

Предмет исследования – методы управления стрессом на предприятии.

В первой главе рассмотрены теоретико-методологические основы стресса и его классификации, методы управления стрессом. Определены понятия стресса и профессионального стресса, рассмотрен опыт Российских и зарубежных компаний в области управления стрессом.

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

В третьей главе представлен устав проекта, сформирована команда проекта и возможные риски реализации данного проекта. В результате исследования разработаны предложения по совершенствованию методов управления стрессом.

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

					38.03.03.15.ВКР.УП429.ПЗ.16			
Изм.	Лист	№ докум.	Подп.	Дата				
Разработал		Щербаков Л.В.	<i>Щ</i>	14.06.23	«Совершенствование методов управления стрессов на предприятии»	Лит.	Лист	Листов
Проверил		Александрова Н.А.	<i>НА</i>	14.06.23				
Нормоконтроль		Пискунова О.В.	<i>ОВ</i>	14.06.23		УрГУПС, кафедра «Управление персоналом и социология»		
Утвердил		Александрова Н.А.	<i>НА</i>	14.06.23				

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
1 Теоретико-методические основы управления стрессом	11
1.1 Понятие и классификация стресса	11
1.2 Методы управления стрессом	16
1.3 Опыт Российских и зарубежных компаний в управлении стрессом ..	19
2 Анализ методов управления стрессом	25
2.1 Общая характеристика организации	25
2.2 Анализ кадровой ситуации в организации	29
2.3 Анализ методов управления стрессом в организации	36
3 Проект по совершенствованию методов управления стрессом	44
3.1 Описание мероприятий	44
3.2 Экономическая оценка проекта внедрения мероприятий	55
4 Безопасность жизнедеятельности	59
4.1 Организация обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров	59
4.2 Выводы по разделу	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	66
ПРИЛОЖЕНИЕ А	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	73
ПРИЛОЖЕНИЕ В	74

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

ОТЗЫВ

научного руководителя о работе обучающегося группы УП-429
Щербакова Леонида Валерьевича в период подготовки выпускной
квалификационной работы на тему **«Совершенствование методов
управления стрессом на предприятии»**

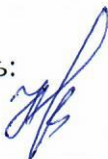
Выпускная квалификационная работа Щербакова Л.В. на тему
«Совершенствование методов управления стрессом на предприятии» выполнена по
актуальной проблеме в области управления персоналом. Актуальность темы обусловлена
тем, что в современных рыночных условиях персонал подвергается воздействию
значительного количества факторов, вызывающих стресс, что не может не сказаться на
результатах производства. Организация, стремящаяся сохранить своё конкурентное
преимущество и занять лидирующие позиции на рынке, нуждается в сотрудниках,
владеющих методами управления стрессом.

В процессе работы над выпускной квалификационной работой Щербаков Л.В.
изучил теоретико-методические основы управления стрессом. Теоретический материал
изложен системно и логично, на основе обобщения значительного объема современной
литературы. Также проведен анализ методов управления стрессом, применяемых в
вагонном участке Екатеринбург. В рамках выпускной квалификационной работы
подготовлены предложения по совершенствованию методов управления стрессом.

Работа над ВКР велась регулярно с момента закрепления темы, с соблюдением
основных пунктов графика ее выполнения, в контакте с научным руководителем. В
процессе выполнения выпускной квалификационной работы Щербаков Л.В.
продемонстрировал способность к самоорганизации и самообразованию. Разработанные
рекомендации представляют практический интерес.

Учитывая вышеизложенное можно сделать заключение, что Щербаков Леонид
Викторович заслуживает присвоения ему квалификации «Бакалавр» по направлению
подготовки «Управление персоналом». Работа заслуживает оценки «отлично».

Научный руководитель:



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

17.06.2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу (ВКР)

по теме: «Совершенствование методов управления стрессом на предприятии»
обучающегося: Щербакова Леонида Валерьевича группы УП-429
ВКР объемом: 74 страницы, содержит 10 таблиц, 18 рисунков, 33 источника, 3 приложения
ВКР посвящена: Совершенствованию методов управления стрессом предприятия Вагонный участок Екатеринбург.

Актуальность темы исследования обусловлена, прежде всего, тем, что в настоящее время стрессом, который испытывают сотрудники на рабочем месте, необходимо управлять. Сотрудники могут делать это сами, но методы управления стрессом, которыми они могут воспользоваться ограничены, расширение и совершенствование перечня методов управления стрессом влечет за собой минимизацию стресса сотрудников, что приведет к улучшению психологического здоровья сотрудников, повышению уровня лояльности и снижению уровня текучести кадров.

(актуальность и социальная значимость темы)

Основные результаты: В ходе исследования был разработан проект по совершенствованию методов управления стрессом на предприятии Вагонный участок 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 предложений по совершенствованию методов управления стрессом. 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 20.06.2023

Рецензент _____

Полуханова СР
Фамилия И.О.

СР
подпись