Этапы и методы логического анализа и решения выбранной проблемы.

***Как справиться со стрессом, возникающим у студента совмещающего работу с учебой.***

**Часть Ι.**

1. Выбор и предварительный анализ проблемной ситуации. Итак, рассмотрим ситуацию: Студентка вечерней формы обучения (3 курс, экономист), совмещающая работу (ООО Торговый Дом «АвтоУрал», бухгалтер) с учебой (в МФ ЮУрГУ). Каково ее психологическое состояние, например, в преддверии сессии? Состояние стрессовое, но стресс во время сессии испытывает любой студент, возникает вопрос, чем так интересна данная ситуация?

Для постановки проблемы необходимо рассмотреть понятие **стресса**

Стресс (**Stress** (англ.) – давление, нажим, напряжение) - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытыва­ем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны и даже помогают человеку приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существова­ния, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Нежелательный стресс  **(Distress** (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Проблема состоит в том, что в обычной жизни факторами стресса (стрессорами) являются производственные отношения + личностные, а для работающего студента этих факторов становиться вдвое больше – добавляется студенческий фактор (подобный производственным отношениям), а также фактор совмещения разных видов деятельности- т.е. напряженность при совмещении работы с учебой является сильнейшим стрессом.

Стресс на рабочем месте (производственный стресс) может возникнуть из-за перегрузки или, наоборот, недостаточной загруженности. При этом сотрудник, считающий, что его рабочая нагрузка не соответствует занимаемой должности и получаемой заработной плате, испытывает не меньший стресс, чем работник, загруженный непосильной работой.   
Также серьёзный стресс грозит сотруднику, от которого требуется быстрое и качественное выполнение нескольких трудно совместимых функций. Очень важно, чтобы работник имел четкое преставление о своих должностных обязанностях, границах собственных полномочий, а также отчётливо представлял систему оценки своего труда. Человек, точно знающий, что последует за тем или иным его действием, чувствует себя гораздо спокойнее.   
Еще одной причиной стресса может быть выполнение сотрудником новых, не соответствующих его опыту обязанностей — например, при переходе на более высокую должность. Опасность представляет и необходимость изо дня в день заниматься нелюбимым делом.   
Профессиональный стресс часто бывает вызван внешним физическим фактором (шум, теснота помещения, плохая вентиляция или освещение рабочего места и тому подобное) или поведением других сотрудников. Также на психологическом состоянии работника отрицательно сказывается отсутствие профессионального общения, недоступность нужных для работы ресурсов и отсутствие перспектив профессионального роста.

Студент, зачастую сам того не подозревая, также пребывает в состоянии постоянного стресса, так называемого «студенческого» стресса. В определенные моменты вся полнота восприятия той или иной стрессовой ситуации ложится непосредственно на плечи студента, то есть он сам предельно ясно понимает: «Мне плоховато. И значит, это стресс». Существует еще один, менее очевидный, но более опасный вариант. Мини-стрессы, неотступно преследуя студента, методично подготавливают почву для настоящей, всепоглощающей депрессии. В таком состоянии человек находиться на протяжении всего учебного процесса. На такую почву приходит «экзаменационный стресс», который является для многих последней каплей и перерастает в депрессию, часто он выражается дрожью в руках, бессоннице, отсутствии аппетита и др. Казалось бы, следующие за сессией законные каникулы спасут психологическое здоровье студента. Отсутствие напряженной умственной деятельности и просто отдых восполнят все затраченные усилия сполна, но не в нашем случае. У студента, совмещающего работу с учебой этих каникул нет.

Таким образом, напрашивается вывод о том, что такие студенты должны постоянно находиться в состоянии депрессии, или находиться «на пределе». С этим явлением необходимо бороться, поскольку такое напряжение не может продолжаться постоянно, это состояние неминуемо выльется в какое – либо ухудшение здоровья (физического или психологического, или и того, и другого вместе).

Если на исходную ситуацию наложить ограничения, то она становиться проблемной и требуют решения. Ограничения – по времени: от 2 месяцев (околосессионный период) до окончания учебы. В работе – от сохранения места, заработный платы (для платы за обучение), и хороших отношений до продвижения по службе. В учебе – по крайней мере доучиться удовлетворительно. Здоровье студента - от нормального самочувствия до хорошей физической подготовки.

Итак, работающей студентке необходимо справиться с дистрессом в околосессионый период, сохраняя отличные показатели в учебе и на работе, без ущерба для своего здоровья.

Для проверки на проблемность данной ситуации используем восемь рабочих признаков проблемы:

1.Существует ситуация, которую необходимо решить: работающему студенту необходимо справиться с дистрессом в околосессионый период, сохраняя отличные показатели в учебе и на работе, без ущерба для своего здоровья. Ситуация проблемная.

2.Проблема трудноразрешима, но требует скорейшего решения.

3.Проблема такова, что её нельзя оставлять не решённой.

4.Проблема имеет варианты решения.

5.Наиболее оптимальный вариант для конкретного примера не известен, его нужно найти путём сочетания нескольких вариантов;

6.При решении проблемы будут возникать противоречия: с одной стороны необходимо устранить дистресс, с другой стороны, нельзя удалить ни одного из стрессоров, провоцирующих дистресс.

7.Исходные данные и критерии не определены.

8.Решение проблемы сталкивается с ограничением временных ресурсов.

***Постановка проблемы.***

1.Входящие ключевые факторы:

Ситуация – совмещение работы с учебой, приводящее к существенному ухудшению здоровья из-за сильной нагрузки.

Цель – Положительные результаты на работе и в учебе, сохраняя или улучшая свое здоровье.

Ограничения – по времени: от 2 месяцев (околосессионный период) до окончания учебы. В работе – от сохранения места, заработный платы (для платы за обучение), и хороших отношений до продвижения по службе. В учебе – по крайней мере доучиться удовлетворительно. Здоровье студента - от нормального самочувствия до хорошей физической подготовки.

Исходная информация – после длительного напряжения здоровье студента ухудшилось, эмоциональное состояние – неспокойное, а как следствие снижение работоспособности, ухудшение взаимоотношений с близкими людьми и вне дома. А может привести к «срыву», депрессии, или гораздо более серьезным последствиям не только психологического характера, но и сердечно – сосудистым заболеваниям, неврозам, язвам желудка и многим другим заболеваниям.

Аналогичная ситуация – существуют студенты, для которых ситуация не является проблемной.

2.Ресурсы внутренние:

Потребности – увеличение стойкости перед внешними условиями.

Ресурсы – временные, денежные, человеческие, информационные.

Внешние условия – Обязательное присутствие всех составляющих (и работа, и учеба). К тому же, моральные устои студента не позволяет снизить приоритет одного из видов деятельности, т.е. необходимый результат должен быть достигнут без ущерба для работы или учебы.

3.Ресурсы внешние:

Методы и моменты анализа - эвристический метод ПАУК, МКВ.

4. Выход проблемы:

Решение проблемы сопровождается следующими последствиями:

* возможные преимущества – повышенная работоспособность может привести к продвижению по карьерной лестнице, к окончанию учебного заведения с отличными показателями, а также, за счет эмоциональной стабильности, улучшению взаимоотношений с близкими;
* возможные недостатки - за счет того, что время будет четко распределено на учебу, работу и личные взаимоотношения, нельзя будет произвольно изменить планы по собственному усмотрению, а потому будет казаться, что человек сам себе не принадлежит;
* затраты – необходимо затратить временные и денежные ресурсы.

Стандартные решения - если бы существовала лишь одна нагрузка – либо учеба, либо работа , то не было бы стресса от совмещения. Следовательно, стандартное решение - отказаться или от работы, или от учебы. На сегодняшний день образование - одно из самых важных условий принятия на работу, продвижения по карьерной лестнице и вообще достижения успеха в жизни, поэтому будем считать неприемлемым решение отказаться от учебы. Тогда рассмотрим вариант отказа от работы. Здесь может быть две причины, почему это решение неприемлемо: а) Отказ от работы не возможен в материальном плане (не будет средств, что бы продолжить учебу, обеспечить нормальное существование детям.)

б) Психологические качества студента (например, отрицание легких путей решения проблемы) не позволяют сделать этот шаг.

Если решать проблему по аналогии с другими, известными путями решения, то можно, например, ослабить приоритет одного из видов деятельности. Решить для себя, что одно из них наименее важно, а другое наиболее, тогда напряжение создаваемое от совмещения ослабиться, но при этом нарушиться желаемый результат – хорошие показатели и в учебе, и в работе. Поэтому нежелательно переносить решения с одного объекта на другой, поскольку для каждой ситуации существуют разные внешние и внутренние условия.

Предварительные критерии успешности решения проблемы:

1. Сохранить исходные составляющие ситуации, т.е. наличие первоначальной работы и учебы.
2. Улучшение здоровья студента. Хорошее самочувствие, низкая утомляемость (отсутствие темных кругов под глазами), хорошее настроение. В медицинских показателях – нормальное давление (120/70), низкая подверженность инфекционным заболеваниям.
3. Успех на работе. От получения премий за хорошую работу до продвижения по службе. Успех может быть достигнут, если работник находиться в хорошем рабочем и творческом настроении.
4. Успех в учебе. Характеризуется отличными оценками по всем предметам.
5. Благоприятные взаимоотношения с близкими людьми. Характеризуются частым общением без ссор, провождением свободного времени вместе, наличием общих интересов.
6. Материальные затраты не более 1/3 заработной платы. Эта сумма примерно 1000-2000 руб., при карьерном росте может увеличиваться.
7. 2 месяца (затраты времени) на получение первых результатов решения проблемы и до окончания обучения;

***Часть Ι Ι. Этапы анализа и решения проблемы.***

1. Выбор варианта упрощения проблемы – замен её моделью.
2. Проверка исходной ситуации и модели на проблемность.
3. Поиск продуктивных идей решения модели.
4. Выбор критериев для сравнения и отбора лучших вариантов.
5. Системный сравнительный анализ вариантов решения по всем критериям, выбор лучших.
6. Прогнозные оценки последствий выбранного варианта решения.
7. Перенос решения модельной проблемы на реальную.
8. Продвижение вариантов решения – как убедить участников и оппонентов?
9. Выбор программы реализации решения проблемы (с учетом ресурсов, прогнозов).
10. Анализ проделанной работы, выявление недостатков и недочетов.

**1-2 Выбор варианта упрощения проблемы – замен её моделью и проверка модели на проблемность.**

Если рассматривать ситуацию детально, то ее можно схематично изобразить:

*факторы, вызывающие стресс:* ***чрезмерный*** *направления решения проблемы:*

***стресс***

борьба со стрессом и его негативными последствиями

Смягчение ограничений или уменьшение количества факторов, вызывающих чрезмерный стресс

предварительная подготовка к стрессовой ситуации

стрессор 5-оценка ситуации самим студентом, его восприятие проблемы.

стрессор 3-личные взаимоотношения с близкими людьми.

стрессор 4-совмкшение работы с учебой

стрессор 2-учеба

стрессор 1-работа

**Снятие чрезмерного стресса**

Для принятия верного решения в любой ситуации необходимо учитывать множество факторов, влияющих на нее. Для упрощения задачи часто используют модель, т.е. существенное упрощение реальной проблемы при несущественном ее искажении с возможностью обоснованного переноса результатов моделирования на реальную проблему. Будем считать нашу ситуацию моделью, поскольку в данной работе мы не сможем учесть всех внешних и внутренних факторов, влияющих на нее. Данная ситуация уже проверена на проблемность.

**3. Поиск продуктивных идей решения модели с помощью эвристического метода ПАУК.**  Итак, для поиска решения проблемы необходимо отметить, что в данном случае можно бороться либо с ситуацией, либо со стрессом.

Выберем направления решения проблемы:

***Направление А. Смягчение ограничений***.

*Вариант А1. – уменьшение количества стрессогенных факторов-сменить работу.* Это значит устранение одного или более факторов, вызывающих стресс. То есть бросить работу на время обучения, или найти другую работу со свободным графиком.

*Вариант А2. – снижение приоритета учебы.* Это значит пренебречь или «ослабить» одно или несколько ограничений, для достижения результата. Например, снижение приоритета учебы для снятия напряжения от совмещения, т.е. не выкладываясь полностью в этом виде деятельности можно смягчить последствия от такого образа жизни.

*Вариант А3. – снижение приоритета работы* Снижение приоритета работы для снятия напряжения от совмещения, т.е. не выкладываясь полностью в этом виде деятельности можно смягчить последствия от такого образа жизни.

***Направление Б – Предварительная подготовка к стрессовой ситуации***.

*Вариант* ***Б1.*** *Психологическая подготовка.*Теоретически можно своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм. Этот вариант решения проблемы снимает негативное воздействие стрессора №5-«оценка ситуации самим студентом, его восприятие проблемы» (см. схему 1) :

* Прежде всего, необходима достаточная информация о возможности наступления подобных ситуаций, для того, чтобы предупредить конкретные жизненные опасности, чтобы не возникла ожидаемая критическая ситуация.
* Не спешить делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимать решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии, до того как ожидаемые события начались. Не пытаться в преддверии самого события, исходя из своих предположений, делать поспешные умозаключения поскольку в наших мыслях и воображении уже имеется достаточное количество материала, способного продиктовать далеко не всегда правильное решение.
* Оптимистичный человек, обладающий чувством юмора, легче справиться с любой стрессовой ситуацией, чем пессимистично настроенный человек. Большую часть вызывающих стресс ситуаций человек способен решить сам, не прибегая к помощи специалистов.
* Очень важно иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций - это одно из главных условий активной сопротивляемости стрессу.
* Важно научиться не поддаваться панике, не впадать в беспомощность. Нет ничего хуже, чем, опустив руки, покориться событиям. Наоборот, необходимо активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую чрезмерный стресс.

*Вариант Б2. – помощь близких.* Для ослабления негативного воздействия стрессовой ситуации необходимы надежные эмоциональные тылы, помогающие обрести чувство уверенности в себе и обеспечивающие эмоциональную и моральную поддержку. Т.е. помощь близких людей может оказаться кстати, причем это может быть как моральная помощь, так и вполне конкретное содействие. Так, например, помощь в домашнем задании, или приготовленный обед может дать вполне ощутимое облегчение.

*Вариант* ***Б3****. Активный образ жизни*. Можно помогать своему организму бороться со стрессом с помощью занятий спортом, принятия витаминов и других средств, повышающих иммунитет, часто находиться на свежем воздухе. Правильно и регулярно питаться. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных организмов. Кроме того, создаются благоприятные возможности для развития способности к контролю своего поведения, своих реакций и для самостоятельного овладения стрессом.

***Направление В – Борьба со стрессом, и его негативными последствиями.***

*Вариант В1. – помощь специалиста.* Преодолеть стрессовые ситуации могут помочь некоторые социальные институты: например, дошкольные учреждения, курсы будущих матерей, консультации для молодых супругов и т.д. Некоторые люди обращаются за помощью к специалисту (психологу), который с помощью курса занятий поможет психологически и физически преодолеть сложившуюся ситуацию, но нет гарантии, что он поможет навсегда решить данную проблему, к тому же услуги специалиста дорого стоят.

*Вариант* ***В2****. Овладение способами преодоления стресса, предлагаемые специалистами в этой области.* Релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания – это методы преодоления стресса, которые предлагают нам специалисты, изучающие явление стресса.

*Релаксация.* Большинство людей уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

*Концентрация.* Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих студентов выполняют три функции: учащегося, работающего и члена своей семьи. Каждая из этих функций требует от студента сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, самоотдачи. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание студентов от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу) , или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

*Ауторегуляция дыхания*. В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

**4. Выбор критериев для сравнения и отбора лучших вариантов**

С помощью системы критериев, определим наилучший вариант решения проблемы.

Критерии успешности решения проблемы:

1. Сохранить исходные составляющие ситуации, т.е. наличие первоначальной работы и учебы.

1. Улучшение здоровья студента. Хорошее самочувствие, низкая утомляемость (отсутствие темных кругов под глазами), хорошее настроение. В медицинских показателях – нормальное давление (120/70), низкая подверженность инфекционным заболеваниям.
2. Успех на работе. От получения премий за хорошую работу до продвижения по службе. Успех может быть достигнут, если работник находиться в хорошем рабочем и творческом настроении.
3. Успех в учебе. Характеризуется отличными оценками по всем предметам.
4. Благоприятные взаимоотношения с близкими людьми. Характеризуются частым общением без ссор, провождением свободного времени вместе, общими интересами.
5. Материальные затраты не более 1/3 заработной платы. Эта сумма примерно 1000-2000 руб., при карьерном росте может увеличиваться.
6. 2 месяца (затраты времени) на получение первых результатов решения проблемы и до окончания обучения;

**5. Системный сравнительный анализ вариантов решения по всем критериям, выбор лучших**.

Мы рассматриваем три пути решения, построим таблицу вариантов решения проблемы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| варианты пути решения  направления путей решения | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| А Смягчение ограничений | А0 | А1 | А2 | А3 | А4 |
| БПредварительная подготовка | Б0 | Б1 | Б2 | Б3 |  |
| ВБорьба со стрессом | В0 | В1 | В2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинации | К1 | К2 | К3 | К4 | К5 | К6 | К7 |
| 1 | А0Б1Б2Б3В0 | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | А0Б1Б2Б3В1 | + | + | + | + | - | - | + |
| 3 | А0Б1Б2Б3В2 | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | А0Б1Б3В2 | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | А1Б1Б2Б3В0 | - | + | - | + | + | + | - |
| 6 | А2Б1Б2Б3В0 | - | + | + | - | + | + | - |
| 7 | А3Б1Б2Б3В0 | - | + | + | - | + | + | + |
| 8 | А4Б1Б2Б3В0 | - | + | - | + | + | + | + |
| 9 | А1Б1Б2Б3В1 | - | + | - | + | - | - | - |
| 10 | А2Б1Б2Б3В1 | - | + | + | - | - | - | - |
| 11 | А3Б1Б2Б3В1 | - | + | + | - | - | - | + |
| 12 | А4Б1Б2Б3В1 | - | + | - | + | - | - | + |
| 13 | А1Б1Б2Б3В2 | - | + | - | + | + | + | - |
| 14 | А2Б1Б2Б3В2 | - | + | + | - | + | + | - |
| 15 | А3Б1Б2Б3В2 | - | + | + | - | + | + | + |
| 16 | А4Б1Б2Б3В2 | - | + | - | + | + | + | + |
| 17 | А1Б0В1 | - | - | - | + | - | - | - |
| 18 | А2Б0В1 | - | - | + | - | - | - | - |
| 19 | А3Б0В1 | - | - | + | - | - | - | + |
| 20 | А4Б0В1 | - | - | - | + | - | - | + |
| 21 | А1Б0В2 | - | - | - | + | - | + | - |

Таким образом, с помощью системы критериев выявлены комбинации, соответствующие всем критериям:

Это комбинация №1 , т.е. предварительная психологическая самоподготовка в сочетании с активным образом жизни, а также помощь близких людей - такое сочетание является одним из наиболее оптимальных решений поставленной проблемы.

Следующая комбинация №3 - предварительная психологическая самоподготовка в сочетании с активным образом жизни, а также помощь близких людей и овладением одного из методов снятия напряжения.

Третья комбинация №4 - это психологическая самоподготовка в сочетании с активным образом жизни и овладением одного из методов снятия напряжения также является приемлемым решением проблемы в случае, если близкие люди не имеют возможности предложить конкретную помощь в преодолении сложных ситуаций.

**6. Анализ выбранного решения проблемы, его последствия.**

Выбранное решение проблемы заключается в правильном распределении имеющихся в наличии денежных, временных, человеческих ресурсов. Один из наиболее важных моментов в решении данного вопроса заключается в отношении самого студента к окружающей среде и стрессовым ситуациям. При «бережном» отношении к своему здоровью можно избежать большую часть негативных последствий такого образа жизни.

Выигрыш состоит в следующем: при сохранении всех основных составляющих жизни студента найдено решение, при котором получиться значительно укрепить здоровье и взаимоотношения с близкими людьми.

Расходы: материальные расходы на витамины, здоровое питание, спортзалы и массаж и специализированную литературу, 100% затраты времени (24 часа в сутки) с учетом отдыха;

Сопоставив выигрыш и затраты на достижение поставленной цели, то можно сказать следующее: затраченный ресурсы не так велики по сравнению с хорошим настроением, уверенностью в себе и отличным здоровьем, полученным при реализации решения поставленной проблемы.

**7. Перенос решения модельной проблемы на реальную.**

Поскольку поставленная проблема одновременно является моделью, то решение модели проблемы является решением самой проблемы.

**8. Продвижение вариантов решения – как убедить участников и оппонентов?**

Поскольку проблема существует только по отношению к работающему студенту и его семье, то оппонентов по данному вопросу не существует. Члены семьи студента могут являться участниками решения проблемы, поэтому нужно убедить именно их.

Если отношения в семье построены на взаимопонимании, уважении и любви, то сложность ситуации близкие люди должны понимать без убеждений, в данном случае можно только просить о помощи, т. е. поставить конкретные задачи что требуется от них. Это может быть освобождение от каких-либо домашних обязанностей, или помощь в приготовлении домашних заданий и др.

Если близкие в силу каких-то собственных причин не могут помочь (нехватка времени), тогда оптимальным решением стоит считать комбинацию №4. Если же члены семьи готовы и рады помочь, то верным решением является первая комбинация или третья комбинации. А наиболее верным из этих двух вариантов будет первый - психологическая самоподготовка в сочетании с активным образом жизни и также помощь близких людей без изучения научных методов борьбы со стрессом – это сэкономит свободное время и деньги.

**9. Программа реализации решения проблемы.**

Для реализации решения проблемы необходимо:

* Найти и записаться в самый удобный по месторасположению спорт-зал с индивидуальным графиком посещения занятий. Скорее всего, наиболее оптимальным будет посещение 1-2 раза в неделю утром в выходные дни.
* Уточнить расписание, время работы и расценки бассейна. Посещение бассейна не получиться регулярным, но хотя бы иногда.
* В зимнее время года можно кататься на горных лыжах, коньках – это и занятие активным видом спорта и свежий воздух.
* ( не обязательно) Купить литературу, в которой подробно описаны методы снятия напряжения и изучать данную литературу в любое удобное время, а в последствии научиться применять хотя бы один из них.
* Если методы снятия напряжения окажутся слишком сложными в применении, то можно уделять некоторое время по вечерам, что бы принимать горячую ванну со специальными расслабляющими средствами (соли и масла для ванн).
* Посетить аптеку и купить хороший комплекс витаминов и минеральных веществ.
* Регулярно планировать свой бюджет так, что бы фрукты и соки были в постоянном рационе питания.
* Обязательно привлечь к такому образу жизни близких людей – для компании и для общения.

**10. Анализ проделанной работы, выявление недостатков и недочетов.**

В данной контрольной работе была поставлена проблема **“** Как справиться со стрессом, возникающим у студента совмещающего работу с учебой ”.

Контрольная работа состоит из двух частей. В первой части были рассмотрены начальные этапы решения проблемы. Были рассмотрены все внешние и внутренние ресурсы, возможные преимущества и недостатки которыми сопровождалось решение проблемы. Таким образом, составив четкое представление о самой проблеме и имеющихся ресурсов.

Во второй части данная проблема была проанализирована с помощью 15 типовых шагов решения проблемы. Т. е. Были сформированы гипотезы возможных выходов из сложившейся ситуации, выбрана модельная проблема, далее был проведен системный анализ вариантов решения, даны прогнозные оценки модельной проблемы. С помощью модельной проблемы было найдено решение реальной проблемы. Были рассмотрены критерии для сравнения и отбора лучших вариантов и найден наиболее оптимальный и приемлемый вариант решения проблемы. Были применены методы и приемы неформальной логики (ПАУК), с помощью которых был проведен более эффективный анализ решения проблемы. Также были рассмотрены направления, которые помогли найти нужный путь решения проблемы. Проведен анализ выбранного решения и его последствий. Учтены выигрыши, от решения проблемы и затраченные на это ресурсы. Сделаны выводы по контрольной работе.

Таким образом, с помощью некоторых методов неформальной логики был найден выход из сложившейся ситуации с очевидными преимуществами данного решения в соответствии со своими ресурсами.

Стоило бы отметить, что в работе есть некоторые недочеты. Самый важный из них состоит в том, что работа сделана субъективно, поэтому какие – либо влияющие факторы, внешние и внутренние условия могли быть не учтены. К тому же, когда комбинации решений проблемы проверяли через систему критериев, результаты рассматривались теоретически, поскольку невозможно точно сказать как, например активный образ жизни отразиться на учебе (по пятибалльной системе) или работе (в денежном выражении). Помимо этого, при появлении форс-мажорных обстоятельств проблема может принять совсем другой оборот, и тогда найденное решение не будет являться оптимальным.

**Список использованной литературы:**

1. Гетманова А.Д. Логика. Для педагогических учебных заведений. г.Москва.: «Новая школа»,1995 г.- 416 с.
2. Лекции по дисциплине «Логика» Будашевского В.Г.
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии для студентов вузов. г.Москва Феникс,2002.-627 с.
4. Специализированные сайты в Интернете по стрессу (для общего ознакомления по вопросу):

* [**http://psy.com.ru**](http://psy.com.ru)
* **:http://www.isragold.com**

**Источник:** Журнал "Кадровый менеджмент"   
**Автор:** Павел Климов; Дата публикации: 16.06.2003

* http:// www.hrm.ru