

Amaliy Ish: Stressni Kamaytirish Usullari

1. Kirish

Stress har bir inson hayotida uchraydi va uning yuqori darajasi salomatlik, kayfiyat va ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ishning maqsadi — turli amaliy usullar yordamida stressni kamaytirish va ularning samaradorligini o'lchash.

2. Metodika

Ishtirokchilar:

- 12 kishi (6 ayol, 6 erkak), 18–35 yosh oralig'ida
- Ixtiyoriy qatnashuv, sog'ligiga jiddiy cheklovlari yo'q

Amaliy metodlar:

1. Boshlang'ich baholash – ishtirokchilar o'z stress darajasini 1–10 shkalasi bo'yicha baholaydi.
2. Amaliy mashqlar (1 hafta davomida, kuniga 10–15 daqiqa):
 - Nafas mashqlari
 - Meditatsiya / vizualizatsiya
 - Yengil jismoniy mashqlar
3. Yakuniy baholash – 1 haftalik mashqlardan keyin ishtirokchilar stress darajasini qayta baholaydi.

3. Natijalar va Tahlil

Har bir ishtirokchi uchun boshlang'ich va yakuniy stress baholari solishtiriladi. O'rtacha kamayish foizi hisoblanadi:

Stress kamayishi (%) = (Boshlang'ich baho – Yakuniy baho) / Boshlang'ich baho × 100

Ishtirokchi	Boshlang'ich baho	Yakuniy baho	Kamayish (%)
Ishtirokchi 1	7	4	42.9
Ishtirokchi 2	6	3	50.0
Ishtirokchi 3	8	5	37.5
Ishtirokchi 4	5	3	40.0
Ishtirokchi 5	6	4	33.3
Ishtirokchi 6	7	4	42.9
Ishtirokchi 7	8	5	37.5
Ishtirokchi 8	5	2	60.0
Ishtirokchi 9	6	3	50.0
Ishtirokchi 10	7	4	42.9
Ishtirokchi 11	6	3	50.0
Ishtirokchi 12	7	4	42.9

Quyidagi grafik stress darajasining boshlang'ich va yakuniy holatini ko'rsatadi:

