



## STRESS SABABLARI VA STESSGA BARQARORLIK

Sariyeva Shoxista Bo'ribayevna

Jizzax axborot texnologiyalari Texnikumi

Psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7479355>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> December 2022

Accepted: 23<sup>th</sup> December 2022

Online: 24<sup>th</sup> December 2022

### KEY WORDS

### ABSTRACT

*Ingiliz tilidan olingan "stress" so'zi- "bosim, "zo'riqish, "taranglik" degan ma'noni anglatadi. Odamlarda kuchli ta'surotlar natijasida sodir bo'ladigan kuchli asabiylik holati. Stresslarning kuchi, ta'sir etish muddati, odamning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq.*

Ingiliz tilidan olingan "stress" so'zi- "bosim, "zo'riqish, "taranglik" degan ma'noni anglatadi. Odamlarda kuchli ta'surotlar natijasida sodir bo'ladigan kuchli asabiylik holati. Stresslarning kuchi, ta'sir etish muddati, odamning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Stresslar inson uchun ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin, shuning uchun ma'lum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar insonning sog'lomlik darajasini ham bildiradi ya'ni stresslar hissiy his-tuyg'u'ularimiz, tashqi ijtimoiy muhitga reaksiyamizdir. Biz his-tuyg'ularsiz tashqi olamga rearsiya bildira olmaymiz, demak stress bo'lmasligi o'lim bilan barobar bo'ladi. Ko'pchilik "men stressni yo'qotishim kerak" deb biladi, ammo bilishmaydiki stresslarni yo'qotib bo'lmaydi. Stress-bu siz bilan bo'lib o'tadigan narsa emas, balki siz uni qabul qilishingizdir. Shunday ekan ularni yo'qotish emas, balki stresslarga chidamlilik, barqarorlikni oshirishimiz

zarur bo'ladi. Avvalom bor stresslarning asosiy belgilarini ko'rib chiqaylik.

- ❖ biror bir narsada diqqatni jamlay olmaslik;
- ❖ xotiraning yomonlashishi;
- ❖ charchash hollari ko'p kuzatiladi;
- ❖ ishtahaning yo'qolishi;
- ❖ fikrni jamlay olmaslik;
- ❖ ishda yoki o'qishda xatoliklarga yo'l qo'yish;
- ❖ tez-tez gapirish;
- ❖ og'riqlarning tez-tez paydo bo'lishi (boshda, oshqozonda, gavdaning orqa tomonida)
- ❖ yuqori ta'sirchanlik;
- ❖ shug'ullanayotgan ishga quvonch baxsh eta olmaydi:

Agar biz o'zimizda stressni, zo'riqishni his qilsak uning sabablarini aniqlashimiz kerak. Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko'rinishlarga ega. Bundan tashqari har qanday stress odamni yuqori darajali emotsional (emotsiya lot.-larzaga keltiraman, hayojonlantiraman degan ma'noni anglatib, insonning tashqi va ichki



ta'sirga nisbatan reaksiyasi.) tanqislikka olib keladi.

**Fiziologik ko'rinishlar** : nafas olishning tezlashishi, yurak urishining tezlashishi, yuzdagi oqarish va qizarishlar, qondagi adrenalinning ko'payishi, terlash.

**Psixologik ko'rinishlar** : psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, ko'p holatlarda fikrlash qobiliyatining sekinlashishi, fikrni bir joyga to'play olmaslik, xotiraning kuchsizlanishi, sezish funksiyasining kamayishi, qaror qabul qilishning sekinlashishi.

**Shaxsiy ko'rinishlar:** ishonchsizlik paydo bo'lishi o'z-o'zini kuzatishning kamayishi barcha harakatlarda holsizlik, ijobiy hal qilish borasidagi passivlik, hovliqish, qo'rquv hayojonlanishning ko'payishi.

**Tibbiy ko'rinishlar** : asabiylashishning kuchayishi , baqir-chaqirlar, hushdan ketish, bosh og'rig'i, kuchsizlanish, uyqusizlik.

Bizning hayotimiz bitmas tuganmas hayojonli davrlardan iborat.

➤ Inson idroki qandaydir muammolar bilan to'qnashadi.

➤ Idrok bu muammolarni hal qilish uchun kurashadi.

Agar biz bu muammoni hal qila olmasak, yoki ko'ngildagidek hal qila olmasak tushkunlik holatiga tushamiz. Biz bu to'qsinlikdan o'tish uchun ko'plab xatolarga yo'l qo'yamiz. Bu xatolarning eng ko'p tarqalganlaridan biri shundan iboratki, biz kichkina muammoni hal etish uchun juda kata kuch sarflaymiz va natijada ishlab chiqarishda emotsional tanqislikni hosil qiladi. Muaffaqiyatsizlikka e'tiborni kuchaytirishi, xato qilishdan qo'rqish ikkinchi tez uchraydigan xatodir. O'z muaffaqiyatlarini eslab qolish, muaffaqiyatsizlikni eslamaslik esa inson psixologiyasiga rohat bag'ishlaydi. Ko'plab

insonlar xatolarga yo'l qo'yilishi natijasida ishonchsizlik holatiga tushib qoladi. Shuning uchun odamlar har doim o'zida bor narsalardan shukronalik hissini tuya olish kabi holatlarni o'zida rivojlantirib, fikrini o'zining muaffaqiyatli ishlariga qaratsa , yashash va mehnat qilish osonlashadi.

Bizning hayotimiz real voqealardan hosil bo'ladi. Lekin biz bu voqealarga o'zimizcha baho beramiz. Shundan ko'rinadiki, u sub'yektiv bahodir . Agar bizning kayfiyatimiz v anima qilishni bilmay qolsak bizni o'rab olgan hayot ham bizga yomon ko'rinadi; agar biz dunyoqarashimizni optimistik (lot. Optimus-en yaxshi nazar, hayot go'zal ekanligi, har qanday qiyin holatdan chiqish borligini uqtiradi.) ruhga o'zgartirsak, o'z kuchimizga ko'proq ishona boshlaymiz va hayot bunchalik yomon emasligini ko'ramiz. Demak, stress hamma vaqt ham tashqi holatning ta'siri bo'lmay, bizning ichki dunyoyimizga ham bog'liqdir. Har qaysi shaxs asabiylashishini to'xtatishga harakat qiladi, chunki u hayotni zaharlay boshlaydi. Buning uchun bir nechta usul qo'llaniladi.

#### **Birinchi usul .**

Inson ko'zlagan maqsadiga erishish uchun intiladi. Chunki uning hayolida bu maqsadni bajarish hayot mazmunidir. Buning uchun u kata kuch sarflaydi. Maqsad amalga oshmasa, u ilojsizlik holatiga tushadi. Bunday holat esa surunkali stress holatiga olib keladi va shaxs sifatida kuchsizlanadi.

#### **Ikkinchi usul .**

Inson bir qancha muammolar bilan to'qnash kelib, unda optimism yo'qoladi va u "ko'ngilsizliklarni kutish" holatida yashay boshlaydi. Unga o'zi yaratgan dunyosi buzulayotgandek tuyuladi. U o'zini qo'yarga joy topa olmaydi, har narsaga jahli



chjiqadi. Uningcha atrofdagilar uni yomon ko'rsatgandek bo'ladi. Shunday qilib, u o'zini stress holatiga tushganligini ham bilmay qoladi.

### **Uchinchi usul.**

Ayrim insonlarning o'zi uchun muhim bo'lgan voqealarni sabrsizlik bilan kutishi natijasida keraksiz betoqatlik hosil bo'ladi. Ko'p holda odamni voqealarni to'g'ri yo'lga solishi ham sabab bo'ladi. Masalan oilaviy holatda uydagilarning barchasi uning yo'l-yo'rig'i bilan yashashga harakat qilishidir. Ayrim ota-ona yoki katta farzandning bu boradagi kuchli harakatlari natijasida janjallar kelib chiqishi stress holatiga olib keladi. Bu vaqtda hamma vaqt asablar tarang tortilib turadi.

Umuman stress holatlariga psixologlar sovuqqon munosabatda bo'lish kerakligini ta'kidlab, sovush jahldan tushish uchun jismoniy mashqlarga zo'r berish kerak ekanligini tavsiya qiladilar, chunki jaxl chiqqanda jismoniy mashq bilan shug'ullanish juda foydali ekan. Unda tetiklashamiz sog'ligimiz joyiga tushadi va qahr-g'azab kamayadi.

**Stress insonda qanday bo'ladi?** Bu individual qattiq tarzda bo'lib, inson bunday holatda 2-3 soat, kun yoki haftalab bo'lishi kuzatiladi. Bunda insonga "qarshi, mumkin" belgisi hujum qiladi. Hattoki, bosiq mulohazali inson ham, bu holatda agressiv bo'lib turadi, hayotdan hafa bo'lib o'zini kamsitilganday hisoblashi mumkin. Inson yolg'iz bo'lishga, hech kim bilan gaplashmaslikka harakat qila boshlaydi. Yapon psixologlari bu fazani "Inson o'z yuzidan ham jirkanib turadi" deb tushintiradilar. Asosiysi inson bu fazada o'z-o'zini tekshirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini ishga solishi kerak. Bu fazada agar inson o'zini o'ksitilganday, shaxsiyatiga tegilganday his qilsa unda

qasdma-qasdiga, jo'rtaqa harakatlar qiladi, chunki inson bazida boshqa odamlarni jazolashga ehtiyoj sezib turadi va bu nohush oqibatlariga olib kelishi mumkin. Keyingi fazalarda o'zini-o'zi tekshirish susayib, ongsiz harakat vujudga keladi. Bu inson psixikasiga ta'sir qilib o'zini-o'zi tushinmay qoladi, gapirayotgan gapi ham mantiqqa to'g'ri kelmaydi. Quvonch nimaligini bilmaydi, keyinchalik bu holatda nima ish qilganini ham eslay olmaydi, bundan juda hafa bo'ladi. Bu holat ham bir necha daqiqa soat, kun va hafta davom etishi mumkin. Bu fazada insonda juda katta energiya sarflanadi, lekin buni o'zi sezmaydi.

Stress holatini keyingi fazasi "o'zidan ketish" deb ataladi. O'z aybini his qila boshlaydi va "nima qilib qo'ydim" degan afsuslanish hissi paydo bo'ladi, hatto "bu daxshatliku, boshqa qaytarmayman" deb o'z o'ziga vada ham beradi. Bir necha vaqtdan keyin bu holat yana qaytariladi va o'z stressini mavzusiga kirish boshlanadi, ya'ni tahlil qila boshlaydi. Ayniqsa, ayollar nazaridan mayda-mayda narsalar ham chetda qolmaydi. Shuning uchun psixologlar ta'kidlashadiki, ota-onalar farzandlarini nigohida ziddiyatlarni sezsa, ularni muammosi bilan astoydil shug'ullansinlar deb maslahat beradilar, chunki bolalikda bo'lgan har bir stress ma'lum vaqtgacha avtomatik tarzda saqlanib, keyinroq yuzaga chiqishi mumkin.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- Stress holatida o'zingizni tinchlantiring;
- O'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;



- Stress holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;
- O'z stressingizni o'zingiz boshqaring, hech qayoqqa shoshilmang;
- Stressda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuzma-yuz kelganda undan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;
- Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- Stressda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- Stressda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang.

Haqiqatdan ham biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib turganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik insonlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shaxslar qo'lga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol "qanday yashayapsan?"-degan savolga ba'zi insonlar "hozircha yaxshi" - deb javob bersalar, ba'zilar, "hayot hozir qiyin", "ko'ngildagidek emas"-deb javob beradilar.

Baxtli bo'lish ham, baxtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baxo berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz?

- Bu balo menga qayoqdan keldi?
- O'zi menda doim shunday bo'ladi;
- Hammada yaxshi menda, faqat menda yomon;
- Omad mendan yuz o'girdi;
- Bo'ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo'lmaydi;

Desalar ba'zilar:

- Bu juda daxshatli, bu haqda o'ylab ko'rish kerak;
- Hayotim ilgarigiday izga tushishi uchun nima qilishim kerak;

- Hechqisi yo'q, bizni ko'chada ham bayram bo'lib qolar;
- Men yana kurashib ko'raman, deb baxo berar ekanlar.

Bunday muammolarni to'g'ri baxolash uchun esa insonni o'z tamoyili bo'lishi kerak, ya'ni:

- Men xatosiz ishlashga majburman;
  - Men sifatli ishlashim kerak;
  - Men hamma narsaga ulgurishim kerak.
- Hayotda ko'p insonlar "Men majburman" tamoyiliga bo'ysunsalar ham, ichki organlarimiz "Bu men uchun muhim emas" ta'kidlab turar ekanlar. Bu o'z-o'zidan ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o'rtoqlar, bolalar bilan chambarchas bog'liqdir. Inson yosh o'tishi bilan o'z-o'zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og'rig'i, tez charchab qolish holarlarini sezadi. Buning uchun esa har doim shifokor huzuriga boorish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Inson o'z tamoyillari orqali o'z ro'lini tanlaydi va ular asosida ikki hil ko'rinishda bo'ladi:

**Aziyat chekuvchi** - Sizda intilish bor. Hamma muammolaringizni diqqat markazingizga yig'ib o'ylab ko'ring, siz kimsiz?

**Kurashuvchi** - Siz qalbi pok insonsiz. Ko'nglingizga quloq soling.

Muammolaringizni sanamang, chunki bular arzimasi. Siz balki o'zingizni yaxshiroq tekshirib ko'rarsiz. Siz kimsiz? Keyin vaziyatdan chiqishda esa sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi:

-Insonda doimo muammolar bo'ladi, hayotda muammolarni bo'lishi bo'lishi muqarrar;

-Bir muammoni hal qilgach ikkinchisi paydo bo'ladi;



-Birinci muammodan keyin insonlar har doim ikkinchisiga duch keladi;

-Har qanday chiqarilgan qaror bugun to'g'ri bo'lsa, ertaga noto'g'ridek tuyuladi;

-Muammoni hal qilish vaqti bor, shuning uchun insonga sabr-toqat kerak;

-O'z hayotingizni takrorlanmas deb biling;

Har bir inson xato qilishini unutmang; Vaziyatdan kelib chiqqan holda stressdan saqlanishda shaxsiy dasturingiz bo'lsin ya'ni:

-Sizni tezroq tinchlantiradigan narsa bu – oqar suv;

-Stressdan chiqish uchun cho'milish suv havzasiga yoki sport zaliga borib shug'illaning;

-Oilangiz davrasida dam oling;

-Hayvonot bog'iga borib hayvonlarni tomosha qiling;

-Stressda erkaklar mashina tuzatishni, garaj tozalashni, ayollar esa ko'proq magazin, bozorlarga borishini unutmang;

-Sizga nima yoqishini doimo yodda tuting;

-Stressda optimist odamlar bilan qiziqarli mavzularda suhbatlashing.

**Shaxsiy dasturingiz orqali o'z-o'zingizni boshqara olasiz, demak, birinchi qadamni tashlang.**

**1-qadam.** Birinchi stress holatingizni his qiling. Bu holat sizda qanday kechgan. Bu holatda o'z-o'zini tekshirish qanday bo'lganini yaxshilab eslab ko'ring.

**2-qadam.** O'z qobiliyatingizga to'xtaling. Destruktiv stressdan keyin dam olishni eslang:

-Muloqdagi pauza, olgan tanbehlaringsizni bir necha daqiqa jim turib hal eting;

-O'z xonangizga kiring;

-Bir soat davomida sizga hech kim halaqit bermaydigan joyda bo'ling.

**3-qadam.** Ko'proq salbiy energiya sarf eting. Bo'lar bo'lmas narsalarga siqilmang. Qo'lingizdan keladigan ish bilan mashg'ul bo'ling. Ishxonangizda esa ko'proq quyidagicha bo'ling:

-Ish qog'ozlarini yig'ishtirib, choy qo'yib iching, albatta derazada gul bo'lgani ma'qul;

-Tashqariga chiqib, o'zingiz yoqtirgan inson bilan neytral mavzuda gaplashing;

-Oyna yoniga borib quyoshni tomosha qiling. Ko'chadagi odamlarni kuzating. Ular haqida sizni fikringiz qanday;

-Vannaga kirib sovuq suvga 2-3 daqiqa qo'lingizni solib turing;

-O'z qiliqlaringiz o'zingizni vazmin tutishingizda foydasi tegadimi o'ylab ko'ring;

-Shunday "dam olish"dan keyin o'zingizni qanday his qilyapsiz?

**4-qadam.** Jiddiy o'ylab ko'ring, ish vaqtida qanday mashg'ulot sizga yordam beradi. Bunda sizga nima halaqit beradi? Nima bilan shug'illanish sizga omad keltiradi. Har kuni siz uchun quvonchli bo'lgan holatga tushish uchun vaqt ajrating.

-Bu qadamlar natijasida inson o'z-o'zini anglashda 4 haqiqatni tushunib yetadi:

**O'zi haqida hech kimga, hatto o'ziga ham hech narsa aytmaydi.**

"Insonning shunday sirlari borki, uni yaqin odamiga aytadi, yana shunday sirlar borki, hatto o'ziga ham aytishga uyaladi" degan so'zlarini eslab o'tish kifoya.

**Qachon o'z-o'zini to'xtatishni va tekshirishni biladi. O'z-o'zi bilan quyidagicha muloqot o'tkazadi:**

-Men aniq, bilamanki, bu narsa foydali;

-Men hammasini boshidan boshlashim kerak;

-Meni ko'p narsalar himoya, qilib turibdi (imkoniyatlarini o'ylaydi);



O'z-o'zi bilan muloqotda flegmatiklar hali vaqt bor shaklida yo'l tutsalar, xoleriklar oz vaqt qolganligidan tashvishlanadilar. O'zini boshqarishda kuchli. Ular foydasiz, ahloqsiz, ma'daniyatsiz ishlarni qilishmaydi. O'zaro munosabatda bu yerda nima yaxshi, yomonligini yaxshi tushinadilar, doim o'z muammolarini o'zlari yechadi.

### **Relaksatsion mashqlar**

#### **O'tkazish shartlari:**

Sokin musiqa ostida, sookin holatda, haftada bir-ikki marta, 10-15 minut bajariladi.

1. Tinch, salgina yoritilgan xonada o'zingiz uchun qulay holatda yoting, kiyimingiz harakatlaringizni chegaramasligi kerak.

2. Ko'zingizni yumib, sekin-asta chuqur nafas oling. Nafas oling va 10 soniyada nafasni ushlab turing. Nafasni shoshmasdan chiqarib va ichingizda qaytaring: "Nafas olish va chiqarish, kuchayish va pasayishdek", Bu muolajani 5-6 marta takrorlang. So'ng 20 soniya dam oling.

3. Ayrim mushaklarni yoki ularning guruhlarini kuch bilan qisqartiring va 10 daqiqa ushlab turing, so'ngra mushaklarni bo'shashtiring. Shu tariqa tanangizdagi barcha mushaklarni qisqartirib, bo'shashtiring.

4. Imkoni boricha bo'shashish holatini tanangizni pastidan teppasigacha his qilishga harakat qiling: oyoq barmoqlaringizdan boldiringiz va soningiz orqali, tanangizdab boshingizgacha, ichingizda qaytaring: "Men tinchlanayapman, meni hech narsa havotirga solmayapti, o'zimni yaxshi his qilayapman".

5. Bo'shashish holati tanangizning barcha qismlariga tarqalayotganini tasavvur qiling.

Zo'riqish sizni tark etayotganini his qilayapsiz. Yelkalarigiz, bo'yningiz, yuz muskullaringiz bo'shashayotganini his qilayapsiz. Tinch yoting.

6. Yigirmagacha sanang. O'zingizga gapiring: "Yigirmagacha sanagunimcha ko'zlarim ochiladi, o'zimni tetik his qila boshlayman".

### **Tinchlantiruvchi mashqlar**

- Bir kunda uch daqiqa davomida sababsiz kuling.
- Biroz arazlang, so'ngra bu arazni yo'qoting.
- Ko'zguga qarab, dunyodagi eng baxtli, eng omadli, eng chiroyli inson o'zingiz ekanligingizga ishonch hosil qiling.
- Ko'zingizni yumib, dengizning shovullashini, shamolning yuzingizni siypalab o'tishini, havoning yoqimlilikini, qulupnayning mazzasini, mandarinning ta'mini, jajji go'daklarning shodon kulgusini eslang. Asta sekinlik bilan nafas olib, nafas chiqaring.
- G'azablanish va achchiqlanishni nazorat qiling, diqqatingizni suvga, qushlarga, daraxtlarga, gullarga qaratishga harakat qiling, g'azabni yenging.
- Yuzlaringizni asta-sekin qo'lingiz bilan urib chiqing, boshingizni orqaga, oldinga, chap va o'ng tomonga qayirib, 20 soniya ushlab turishga harakat qiling.
- Kun davomida 5 daqiqa ichida tabassum qiling, qo'shiq ayting, kayfiyatingizni ko'taring.
- Do'stlar davrasida ko'proq bo'lishga intiling. Konsert, kecha, bazmlarda tez-tez ishtirok eting.
- "Men zo'rman", "Sog'lig'im a'lo darajada", "Ishlarim joyida" degan sehrli so'zlarni ichingizda har 4-5 marotaba ovoz chiqarib, 3 marotaba baland ovozda qaytaring.



- Sizning asabingizni buzadigan holatlardan kulgili holatlarni aniqlab, yumor bilan yoritib. Qattiq- qattiq kuling.
- Omad va muvaffaqiyatga erishishga ishonch hosil qiling.
- O'z qobiliyatingiz va iste'dodingizdan to'g'ri foydalanishga harakat qiling.
- O'zingizni seving va ardoqlang.

○ **"SIZNING STRESS DARAJANGIZ?"**

Mazkur test Boston Universitetining tibbiyot markazi xodimlari tomonidan ishlab chiqilgan.

Savollarga javob berar ekansiz, har bitta savolga o'zingizga mos ballni qo'yib boring:

Hamisha – 1ball

Tez-tez – 2ball

Ba'zida – 3ball

Deyarli hech qachon – 4ball

Hech qachon – 5ball

1. Kun davomida kamida bitta issiq ovqat yeysiz.
2. Haftasiga kamida 4marta 7-8 soat uxlaysiz.
3. Doim yaqinlaringiz muhabbatini his qilaysiz va o'zingiz ham shunga yarasha javob qaytarasiz.
4. O'zingizdan 50km uzoqlikda hech bo'lmaganda bitta siz suyansangiz bo'ladigan inson bor.
5. Haftasiga kamida 2 marta terga botguncha jismoniy mehnat bilan shug'illanasiz.
6. Kun davomida tamaki chekib turasiz.
7. Hafta davomida o'tkir spirtli ichimliklardan ichasiz.
8. Topayotgan daromadingiz sizning asosiy ehtiyojningizni qondirishga yetadi.
9. Bo'yingiz uzunligida vazningiz og'irligini ayirib tashlasa 100"+", "- 10 qoladi

10. Sizni hayotda ushlab turgan narsa bu – sizning e'tiqodingiz.

11. Tizimli ravishda jamoaviy faoliyat turlari bilan shug'illanasiz.

12. Tanishlaringiz va do'stlaringiz ko'p.

13. Hayotingizda siz to'liq ishonadigan bitta yoki ikkita inson bor.

14. Siz sog'lomsiz.

15. Biror nimadan jahlingiz chiqqanda yoki havotir olganingizda fikringiz, his-tuyg'ularingizni ochiq ifoda eta olasiz.

16. Siz doim oila a'zolaringiz bilan oiladagi muammolarni muhokama qilaysiz.

17. Haftasiga hech bo'lmaganda uch marta kulib, bir marta hazillasha olasiz.

18. Vaqtingizni samarali rejalashtira olasiz.

19. Kun davomida uch stakandan ko'p bo'lmagan choy, kofe yoki boshqa tarkibida kofeini mavjud ichimliklarni ichasiz.

20. Kunning qaysidir qismida o'zingiz uchun vaqt ajratasiz.

**Javoblardan hosil bo'lgan ballarni qo'shib, natijadan 20 ni ayiring.**

**20 balldan kam:** Siz stresslarga juda bardoshlisiz (agar savollarga vijdonan javob bergan bo'lsangiz).

**21-30 ballgacha:** Sizning stress darajangiz me'yorida, u faol hayot tarzini olib boruvchi insonning stress darajasiga mos keladi.

**31-50 ballgacha:** Hayotingizda nimanidir o'zgartirish kerakligi to'g'risida jiddiy o'ylab ko'rish vaqti kelmadimikin?! Javoblaringizga nazar tashlang, 3 yoki undan baland ball olgan savollar xususida bir o'ylab ko'ring va hayot tarziningiz hamda xulq-atvoringizga bir oz o'zgartirish kiritishga urinib ko'ring.