

**SAYOHATNING PSIXOLOGIK VA JISMONIY
SALOMATLIGIGA TA'SIRI**

Kamalova Malika Umidjanovna

Toshkent Davlat Iqtisodiyot Universiteti

“Turizm” fakulteti, 2-kurs talabasi

E-mail:kamalovamalika36@gmail.com

Izoh: Sayohat insonning jismoniy va psixo-emotsional salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu maqolada turizm kuchni tiklash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashga qanday yordam berishi ko'rib chiqiladi. Sayohat bilan bog'liq jismoniy faollik tanani mustahkamlashga, metabolizmni va uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, atrof-muhitning o'zgarishi va yangi tajribalar stress darajasini pasaytirishga, kayfiyatni yaxshilashga va psixo-emotsional tiklanishga yordam beradi. Sayohat odamlarga qulaylik zonasidan chiqishga, ijtimoiy aloqalarni o'rnatishga va ichki uyg'unlikni tiklashga yordam beradi. Umuman olganda, turizm salomatlik va farovonlikni saqlashning muhim vositasidir.

Kalit so'zlar: jismoniy va psixo-emotsional ta'sir,metabolizmni yaxshilash, stress darajasi, psixo-emotsional tiklanish, qulaylik zonasidan chiqish

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ
ПУТЕШЕСТВИЙ НА ЗДОРОВЬЕ**

Камалова Малика Умиджановна

Студент Ташкентского Государственного

Университета, 2-курса,

факультета «Туризм»

E-mail:kamalovamalika36@gmail.com

Аннотация: Путешествие помогает физическому и эмоциональному развитию человека. В ней рассматривается, как туризм может помочь восстановить силы, снять стресс и улучшить общее самочувствие. Физическая активность, связанная с путешествиями, помогает облегчить организм, улучшить обмен веществ и качество сна. В то же время налаживание обстановки и новые впечатления способствуют снижению стресса, улучшению настроения и психоэмоциональному восстановлению. Путешествия помогают людям выйти из зоны комфорта, наладить социальные связи и восстановить внутреннюю гармонию. В целом туризм является важным средством поддержания здоровья и благополучия.

Ключевые слова: физический и психоэмоциональный эффект, улучшение обмена веществ, уровень стресса, психоэмоциональное восстановление, выход из зоны комфорта.

Adabiyot manbalarini haqida umumiy ma'lumot:

Ushbu tadqiqot, sog'liqni saqlash va sayohat o'rtasidagi munosabatlarni o'rganishda sog'liq uchun gumanitar fanlar nuqtai nazaridan foydalanadi. Gumanitar fanlarning sog'liqni saqlash sohasidagi yondashuvi, hayotni hurmat qilishni tibbiyotning asosiy mohiyati sifatida qaraydi va tibbiyot xodimlarini bemorlarning kasallik tajribasini yaxshiroq tushunishga undaydi. Ushbu yondashuvga asoslanib, avvalgi tadqiqotlar kasallikning jismoniy, psixo-ijtimoiy va ma'naviy oqibatlarini o'rganib chiqqan va bemorlarga tashxis qo'yilgandan keyin reabilitatsiya jarayonida kasallik bilan samarali kurashishga qanday yordam berish mumkinligini ko'rsatgan.

Haqiqiy ommaviy turizm 18-19-asrlarda, sanoat inqilobidan keyin tez urbanizatsiya va odamlar o'rtasida stress kuchayishi bilan birga dam olish va tiklanish zarurati paydo bo'lgan paytda rivojlana boshladi. Bu vaqt dam olish maskanlari, shifobaxsh va termal buloqlarning tobora ommalashib borayotgani bilan ham ajralib turdi. Inson jismoniy va psixo-emotsional kuchni tiklash uchun dam olish muhimligini tushuna boshladi.

19-asrda, Temir yo'llar va infratuzilmaning rivojlanishi bilan sayohat yanada qulayroq bo'ldi, bu esa dam olish va sog'lomlashtirish uchun yangi ufqlarni ochdi. Evropada Shveysariya va Germaniyaning Baden-Baden kabi mashhur kurortlari paydo bo'lib, ular sog'lomlashtirish va kasalliklarni davolash joylariga aylandi.

20-asrda esa, ommaviy turizmning paydo bo'lishi, transportdan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilash, daromadlarning sezilarli darajada oshishi va sayohat narxining pasayishi bilan bog'liq bo'lib, turizmni aholi uchun qulayroq qildi. Bu vaqtda ochiq havoda dam olish, faol dam olish, madaniy va tabiiy diqqatga sazovor joylarga tashrif buyurish salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniq bo'ldi.

Muhokama va natija:

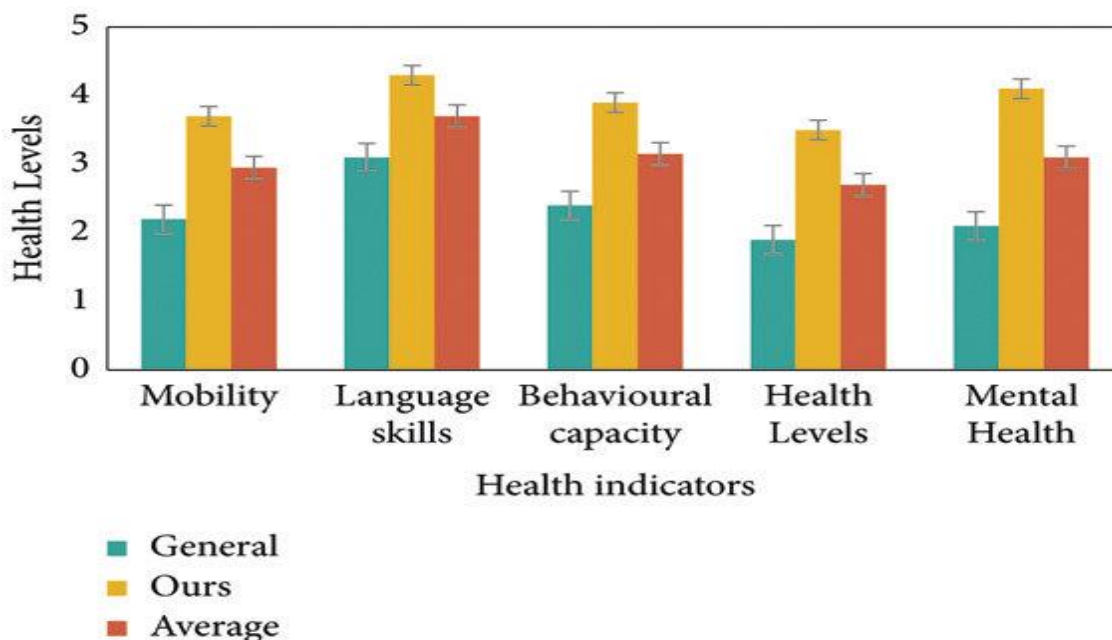
Hozirgi kunda nafaqat oddiy turizm, balki, barqaror, ekologik va tibbiy turizm kabi turlar ham rivojlanib kelmoqda, qaysiki insonni jismoniy va emotsional salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Turistik faoliyatning turli turlari sayohatchilarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sayohatning bevosita ta'siri yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lib, milliy bog'larga sayohat qilish tabiat va sarguzashtlarni sevgan turistlar uchun qisqa va uzoq muddatli hissiy foyda keltiradi. Shuningdek, san'at va tabiat bilan bog'liq tadbirlarni o'z ichiga olgan muzey dasturlari o'z-o'zini hurmat qilishni oshirishi va ishtirokchilarning ijtimoiy izolyatsiyasini kamaytirishi mumkin. Ko'ngillilik faoliyati esa yoshi kattalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Sayohat nostalgiyasi va sayohat tassavuri, o'z

navbatida, tiklanish jarayonlariga yordam berishi va ruhiy salomatlik muammolarini hal qilishda foydali bo'lishi aniqlangan.

Sayohatning jismoniy salomatlikka ta'siri bir nechta ijobiy va salbiy tomonlarga ega, va ular alohida ko'rib chiqilish lozim.

✓ Sayohat vaqtida ko'pincha jismoniy faoliyatga ko'proq e'tibor beriladi. Masalan, Purdue universiteti (AQSh) tomonidan o'tkazilgan 2017-yildagi tadqiqot, sayohatning jismoniy faollikni oshirishga qanday ta'sir qilishi haqida edi, yangi joylarni o'rganish, piyoda sayr qilish, tabiat bilan yaqindan tanishish odamni ko'proq harakat qilishga undagani xaqida edi. Bundan tashqari ko'p ilmiy tadqiqotlarda kasalliklarga davo piyoda sayr qilish deb hisoblangan, shu sabab ko'p turistlar har xil yashil tog'lari, toza xavosi va sog'lomlashtirish markazlariga ega ekskursiyalarni maqul ko'rishadi. Va albatta sport bilan shug'ullanish yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga, mushaklarni kuchaytirishga va metabolizmni yaxshilashga yordam beradi.

✓ Hatto nafas olish tizimi uchun ham foydalidir, masalan, tog'larda sayr qilish yoki o'rmonlarda yurish nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki organizmga kislorod yetkazib berish va nafas olishni yaxshilashga yordam beradi. Sayohat yangi muhitga kirib borish bilan, odamlarni odatdagi faollik doirasidan chiqaradi va turli jismoniy faoliyatlarga olib keladi. Misol uchun, dengiz bo'yida suzish, yangi sport turlarini o'rganish yoki yangi sayohat rejalarini amalga oshirish jismoniy rivojlanish uchun foydalidir. Bunday faoliyatlar faqatgina sog'liqni yaxshilashga yordam bermay, balki yangi qobiliyatlarni rivojlantirishga ham imkon yaratadi. Qo'shimcha faol elementlarni (piyoda, velosipedda, ochiq havoda ekskursiyalar) o'z ichiga olgan dam olish, atrof-muhit va kundalik tartibni o'zgartirish, uyqu sifatini yaxshilashga ham ko'maklashadi va ortiqcha vazndan halos bo'lishiga yordam beradi (ko'p harakat orqali...).



Sayohatning psixologik salomatlikka ta'siri:

✓ Sayohat stress darajasini pasaytirish va hissiy tiklanishda muhim rol o'ynaydi, bu odamlarga muammolarni va hamma narsani (kundalik tashvishlar, muntazam ish va doimiy talablar) ni vaqtincha unutishga imkon beradi. Albatta sizga to'liq dam olishga, stress va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ortirish kerak bo'ladigan yangi tajribalar, go'zal diqqatga sazovor joylar (tarixiy joylar, muzeylar, obidalar,...) madaniy boyitish va dunyoning turli burchaklaridan kelgan odamlar bilan muloqot qilish (intervyu olish, davlatingiz xaqida beradigan fikrlari, kamchiliklari va avzalliklari) davlatimizdagi turizmni rivojlantirishni, kayfiyatni yaxshilaydi va baxtni oshiradi. Tabiatda bo'lish (masalan, o'rmon, tog'lar yoki suv yaqinida) stress va xavotirni kamaytirishi mumkinligi ham o'rganilgan. Tabiiy ravishda, yangi madaniyatni o'rganish, yangi urf-odatlar va dinlarni o'rganish (tug'ilgan kunlardagi, to'ylardagi, turli bayramlardagi ...) kabi sayohat baxt gormonlarini ishlab chiqarishiga yordam beradi - endorfin va serotonin. Psixologik shifobaxsh sayohat insonlarni bir biriga bo'lgan muinosabatlarni ham kuchaytiradi, xoh u oilaviy sayohat yoki do'stlar bilan sayohat bo'lsin. Chet davlatidagi qiyinchiliklarni (yuk, passport, transport, mehmonxona kabi...) birga yengish yoki birgalikda quvonchli daqiqalarni o'tkazish ham hissiy aloqalarni va qo'llab-quvvatlashni o'rnatadi.

✓ Dam olishlardan tashqari ko'p odamlar uchun sayohat hayotdagi qiyin davrlar yoki qiyin tajribalardan keyin psixo-emotsional tiklanish imkoniyatiga aylanadi. Bundan tashqari sayohat insonga qiyinchilik tug'dirishi, unga odatdagi konfort zonasidan chiqishga yordam berishi, dunyoga yangi nuqtai nazardan qarashi va ufqlarini kengaytirishda ko'maklashadi, ayniqsa, yangi va noma'lum joylarga borish, odamning kreativligini va kognitiv qobiliyatlarini oshirishi mumkin, va yana ruhiy tushkunlik yoki hissiy charchoqni boshdan kechirayotgan odamlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki (Harvard Business Review jurnali tomonidan 2014-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, yangi joylarga sayohat qilish, odamlarning kreativ fikrlash qobiliyatini oshirishga yordam berishini ko'rsatdi), yangi va g'ayrioddiy muhitlar miya faoliyatini rag'batlantiradi, bu esa yangilikka ochiq fikrni va innovatsion yechimlarni izlashni qo'llab-quvvatlaydi. Sayohat davomida yuzaga keladigan turli vaziyatlar va kutilmagan hodisalar odamning muammolarni hal qilishdagi qobiliyatini rivojlantiradi. Terapevtik amaliyotlar ham kotta psixologik ta'sir kostadi, masalan, meditatif yoki sog'lomlashtirish, bevosita psixo-emotsional holatni tiklashga qaratilgan. Meditatsiya, yoga, shuningdek, psixo-emotsional holatni tiklash xizmatlarini taklif qiluvchi kurortlarga sayohat turizm sanoatining muhim qismidir.

Sayohatning umumiy salomatlikka ta'siri:

✓ Sayohatning salomatlikka bo'lgan ta'siri nafaqat jismoniy va psixologik salomatlikni yaxshilashda namoyon bo'ladi, balki u odamning umumiy farovonligini oshiradi. Sayohat, shuningdek, o'zini anglash, yangi tajribalar orttirish va maqsadlar sari intilish uchun imkoniyat yaratadi. Yangi joylar va madaniyatlar bilan tanishish nafaqat dunyoqarashni kengaytiradi, balki odamni yanada bag'ishlangan, ishonchli va maqsadga yo'naltirilgan qiladi. Bir maqsadiga erishishi uchun qay darajada fikrlash tizimi kuchayadi va osonlashadi.

Xulosa:

Sayohatning psixologik va jismoniy salomatlikka ta'siri bo'yicha o'tkazilgan turli tadqiqotlar bu jarayonning insonning umumiy farovonligi va salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq isbotlagan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sayohat stressni sezilarli darajada kamaytiradi, chunki sayohat odamlarga kundalik tashvishlar va bosimdan vaqtincha xalos bo'lish imkonini beradi. Shuningdek, sayohat kreativlikni oshiradi, chunki yangi muhit va tajribalar yangi fikrlash va muammolarni hal qilish usullarini rivojlantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, sayohat uyqu sifatini yaxshilaydi, chunki odamlar sayohat qilishda o'zlarini ko'proq dam olishga va tinchlanishga imkon topadilar. Jismoniy faollik ham sayohat orqali oshadi, chunki sayohat qilish odatda sayr qilish, tabiatda vaqt o'tkazish, yangi joylarni kashf etish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, sayohat odamlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi, chunki sayohat ko'pincha yangi odamlar bilan tanishish va mavjud aloqalarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. The healing impact of travel on the mental health of breast cancer patients <https://www.sciencedirect.com>
2. Journal of Sleep Research onlinelibrary.wiley.com
3. Travel Stress, Leisure Exploration, and Trip Satisfaction: The Mediating Role of Travel Adjustment <https://journals.sagepub.com/>
4. Positive psychology and tourist well-being
5. Psychology in Tourism <https://link.springer.com/>