

**OILA BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASHDA REKREATSION  
DESTINATSIYALARNING ROLINI OSHIRISHGA OID MULOHAZALAR**

**Madaxanov Akbarjan Sabirjanovich.**

«Ijtimoiy gigiena va sog'liqni saqlashni boshqarish kafedrası» ning katta o'qituvchisi,  
Andijon davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston.

**Boymatova Muslima To'liqinboyevna.**

1-kurs magistranti, «Sog'liqni saqlashni boshqarish va jamoat sog'lig'ini saqlash»  
mutaxassisligi, Andijon davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston.

**Madaxanov Akmal Akbarjanovich.**

«Xonobod sanatoriyasi»ning shifokori, «Xonobod sanatoriyasi», O'zbekiston.

**Annotatsiya.** Maqolada oila barqarorligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydigan rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan foydalanishning salmog'ini oshirishga oid ilmiy izlanishlarning natijalari bayon qilingan. Jumladan, barqaror oilalarning ayollari va ajrashgan ayollarning oilasi ajrashguncha o'tan davrda rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan foydalana olmasliklarining sabablari o'rganilgan va qiyosiy tahlil natijalari keltirilgan. Mualliflar, respondentlarning takliflariga tayangan holda, oilalarning barqarorligini mustahkamlashda rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan keng foydalanishni tashkil etishga oid fikr va mulohazalarini bildirishgan.

**Kalit so'zlar.** oila barqarorligi, sanatoriya-kurort, rekreatsion destinatsiya, spirtli ichimlik, qaynonaning ta'ziyqi, hastalik, milliy marosimlar, «Sanatoriya krediti» .

**Kirish.** Kishilik jamiyati tarixiy taraqqiyoti, XXI asrga, o'tgan davr va bosqichlardan oila atalmish voqelikni, uning qator siyratlari bilan, jumladan, avvalo jamiyatning nafaqat mavjudligini, barqarorligini, balki rivojlanishini ta'minlashda o'zining o'zni va rolini ham olib o'tdi. Shu bilan birga oila voqeligi o'zi bilan, unga xos bo'lgan barqarorligini yo'qota borish havfi va hatto ajralish darajasiga yetib borish hususiyatini ham olib o'tganligi ma'lum bo'ldi. Oilaning sihat-salomatligi va barqarorligi masalalari oila voqeligi tarixining barcha davrlarida soha mutaxasislari va tadqiqotchilarining e'tiborini tortib kelgan. XXI asrning birinchi choragida, oila barqarorligi masalalari yanada dolzarbroq muammolar qatoridan o'rin ola boshladi. Zero, Ismoilov (2022) [29] ta'kidlaganidek, oila va u bilan bog'liq qadryatlar jamiyat rivojlanishidagi ahamiyati beqiyosdir. Shu bois, oila barqarorligi va unga nafaqat salbiy, balki ijobiy ta'sir etuvchi omillarni aniqlash muhim vazifalardan bo'lib qolmoqda. Abdurasulovning (2023) [1], tadqiqotlarida O'zbekistonda ajralish sabablarining o'ziga xos psixologik hususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatib berilgan. Adeogun [2] oila salomatligi va farovonligiga samarali rekreatsiya orqali erishish mumkinligini ta'kidlagan. Andrieieva hammualliflikda (2022) [3], Saari hammualliflikda (2023) [26], oila farovonligi bilan rekreatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni Pomfret esa (2021) [24] oilaviy sarguzasht turizmi farovonlikka erishish yo'lida muhim vosita bolishi mumkinligini ko'rsatganlar. Andreeva (2021) [4], Pomfret hammualliflikda (2019, 2021) [22, 23], To'ychiboyev S.M hammualliflikda (2024)[31] oiladagi munosabatlarni mustahkamlashda sanatoriya-kurort muassasalarining rolini alohida ta'kidlaganlar. Godbey (2009) [12], Zhong hammualliflikda (2025) [19] va Hu hammualliflikda (2025) [16], Singh (2023) [30] ochiq havodagi, jumladan o'rmon sharoitida va davlat bog'larida rekreatsiyaning

salomatlik va farovonlikni, ayniqsa zaif qatlamlar uchun sayohat terapiyasi sifatida keng foydalanish mumkinligini tavsiya etishdi. Aslanyan (2011) [6] o'smirlardagi menstrual funksiyaning buzulishini, Kalchenko (2012) [20] klimakterik sindromda, Rubin (2013) [25] esa erektil disfunktsiyalarni sanatoriya-kurort sharoitida davolashning afzalliklari haqida ijobiy fikr bildirganlar. Belyakov (2012) [7] oilaviy turizm oiladagi bo'sh vaqtni samarali o'tkazish shakli sifatida foydalanishni tavsiya etgan. Bieloborodova hammualiflikda (2024) [8] psixologik reabilitatsiyaning rekreatsion jihatlari haqida fikr yuritar ekan tibbiy turizm yo'nalishining samarali qirralariga e'tiborni qaratgan. Kompyuter kasalligi va uyali aloqa vositalaridan foydalanish oqibati sifatida yuzaga kelgan umumiy toliqishni davolashda Vinokurovning (2014) [9] va Napso (2013) [13] fikrlaricha balneoterapiya va boshqa tabiiy shifobaxsh omillarning samarasi yuqori. Bordun hammualiflikda (2024) [10] sog'lomlashtiruv turizmining tendensiyalari haqida fikr yuritar ekan turizmning ushbu turi istiqbolli ekanligini ta'kidladi. Urunova (2022) [32] esa uchinchi renessans sharoitida turizm sohasini rivojlantirish istiqbollari mavzusiga bag'ishlangan ilmiy-amaliy konferensiyadagi ma'ruzasida rekreatsiyaning ehtiyojlari va omillari masalalariga alohida to'xtaldi. Valente-Mosqueda hammualiflikda (2025) [11] va Heidarai hammualiflikda (2025) [14], Hua (2026) [15, 27] va boshqa tadqiqotlarda [17] tadqiqotlarida sog'lomlashtiruvchi turizm keng qo'llaniladigan spa-terapiyaning foydali jihatlari ko'rsatib o'tildi. Oila sihat-salomatligi va barqarorligini ta'minlashda oilaviy turizmning tashkil etishning Nafasova hammualiflikda (2022) [21] va Sharma (2024) [28] nazariy asoslariga doir fikrlarini bildirdi. Oila sihat-salomatligi va barqarorligini saqlash va mustahkamlashda rekreatsion destinatsiyalar o'z salmog'iga ega va shuning uchun ham rivojlanishi istiqbolli ekanligini munosib etirof etgan Akhmedkhodjaev (2023) [5] "Yashil" turizm salohiyatini rivojlantirish zarurligiga e'tiborni qaratishni muhim deb hisoblagan.

O'zbekistonda oilalarning ajralish ko'rsatkichi boshqa davlatlar ko'rsatkichlariga nisbatan past bo'lsada (2024 yilda keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, mavjud 9 milliondan ortiq oilaga 45-49 ming ajralish holati qayd etilgan) ajralishi masalasi davlat va keng jamoatchilik tomonidan dolzarb muammolardan biri sifatida nazarda tutilmoqda. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, oila barqarorligi masalasi, jumladan unga ta'sir etuvch omillarni o'rganish, o'zining muhimligini yo'qotmagan.

O'zbekiston respublikasi tarixiy taraqqiyotida mazmun va mohiyati bilan ajralib turuvchi – Yangi O'zbekistonning taraqqiyotini ta'minlash bosqichi boshlandi. Ushbu voqelik O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11 sentyabrdagi PF-158-son «O'zbekiston – 2030» strategiyasi to'g'risida»gi Farmonida o'z aksini topdi .

Yangi O'zbekistonni bunyod etishda oila va uning har bir katta-kichik a'zolarining faol ishtirok etishi beqiyos ahamiyatga ega. Ayni paytda, ushbu muqaddas amallarda ishtirok etish va uning samaradorligi oila a'zolarining sog'lig'iga va shu oilaning barqarorlik darajasiga bog'liq. Shuning uchun oilaning sihat-salomatligini saqlash va uning barqarorligini ta'minlash masalasi, bugun har qachongidan dolzarbroq muammolar qatorida turibdi. Bu borada, oilalarning sihat-salomatligi va barqarorligi miqdor va sifat jihatidan sonsiz-sanoqsiz omillar ta'sirida shakllanishi, saqlanishi va mustahkamlanishini nazarda tutsak, rekreatsion destinatsiyalar sharoitlarida dam olish va sog'liqlarini tiklash va mustahkamlash jarayonlarining o'rni va roli masalasi omil sifatida atrofligicha o'rganilmay qolayotganligi e'tiborni tortishi tabiiy. Shuning uchun rekreatsion destinatsiyalar imkonlaridan oilalarni bahramand bo'lishini ta'minlash orqali ularning salomatligini saqlash va barqarorligiga erishishga oid chora-tadbirlar majmuasini yaratish masalasi tobora jiddiy

qo'yilmoqda. Ushbu muammoni hal qilish, o'z novbatida tizimli tahlil va tizimli yondashuv prinsipiga asoslangan metodologiyaga tayangan holda, chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi. Shu bois, ushbu tadqiqotning maqsadi – oila sog'lig'ini saqlash va barqarorligini ta'minlashda rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan to'laqonli va samarali foydalanishni tashkil etishga oid ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish, deb belgilandi.

**Tadqiqotning materiali va usullari.** Tadqiqotning predmeti –barqaror oilalarning ayollari va ajrashgan ayollarning oilasi ajrashguncha o'tan davrda rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan foydalana olmasliklarining sabablari o'rganish va qiyosiy tahlil qilishdan iborat bo'ldi. Shunigdek respondentlarning oilalarning barqarorligini mustahkamlashda rekreatsion destinatsiyalarning imkoniyatlaridan keng foydalanishni tashkil etishga oid fikr va mulohazalarini sotsiologik va statistik tadqiqotlarda keng qo'llaniladigan metodlar asosida shakllantiriladigan maxsus so'rovnoma – anketa vositasida o'rganildi. Tadqiqotning mazmun va mohiyatining asosini tashkil etuvchi kuzatuv birligi sifatida ajrashgan va ajrashmagan ayollar olindi. Bunda, ajrashgan(n=364) va ajrashmagan(n=364) ayollardan iborat statistik majmualar shakllantirildi. Ularni tafsiflovchi absolyut statistik kattaliklardan nisbiy ko'rsatkichlar ( $P_1$ ) va ( $P_2$ ) va ularni olishda yo'l qo'yilgan xatolarining ( $m_1$ ) va ( $m_2$ ) qiymatini hisoblash amaliyotlari bajarildi. Ajrashgan va ajrashmagan ayollar majmualarining statistik ko'rsatkichlari ( $P_1$  va  $P_2$ ) o'rtasidagi farqlarning ishonarlilik darajasini esa, t ning qiymatini aniqlash orqali amalga oshirildi.

### Natijalar.

Tadqiqotimizning mahsus tuzilgan savolnomasiga ayol respondentlardan olingan javoblarning tahlili quyidagilarni ko'rsatdi.

1-jadval

Ayollarning oila a'zolarida rekreatsion destinatsiyalar sharoitida davolanish-sog'lomlashtirishga va dam olishga ehtiyoji borligiga qarab taqsimlanishi.

AYOLLAR	Jami ayollalar		jumladan					
			Ajrashmagan			Ajrashgan ayollar, oilasi ajrashgun-cha o'tan davrda ehtiyoji bo'lganlar		
	Abs. son	Umu-miyga nisbatan, % larda	Abs. son	Umu-miyga nisbatan, % larda	m	Abs. son	Umu-miyga nisbatan, % larda	m
Oila a'zolarida rekreatsion destinatsiyalar sharoitida davolanish-sog'lomlashtirish va dam olishga ehtiyoji bor	542	74,5	229	62,9	2,5	313	86,0	1,8

Oila a'zolarida rekreatsion destinatsiyalar sharoitida davolanish-sog'lomlashtirish va dam olishga ehtiyoji yoq	186	25,5	135	37,1	2,5	51	14,0	1,8
Umumiy	728	100,0	364	100,0		364	100,0	

Ayollarning oila a'zolarida rekreatsion destinatsiyalar sharoitida davolanish-sog'lomlashtirish va dam olishga ehtiyoji borligiga qarab taqsimlanishiga oid ma'lumotlar tahlil qilinganda ajrashgan oilalarda, ajrashgunca bo'lgan davrda, ajrashmagan oilalarga nisbatan ushbu ko'rsatkich salmog'i 1,3 martaga katta ekanligi qayd etildi (1-jadval).

Tadqiqotimizda, rekreatsion destinatsiyalar sharoitida davolanish-sog'lomlashtirish va dam olishga ehtiyoji borligining sabablari ko'rsatkichi ajrashgan oilalalar kesimida organilganda 5,4 % hollarda surunkali kasallik va 41,0 % xollarda asablari charchaganligi, 53,6% hollarda esa, asab tarangligi va kasallik bilan bog'liq ekanligi ma'lum bo'ldi. Ushbu ko'rsatkich barqaror oilalarda 6,0 % hollarda surunkali kasallik va 52,0 % hollarda asablari charchaganligi, 42,0% hollarda esa, asab tarangligi va kasallik bilan bog'liqligi ekanligi qayd etildi.

Barqaror oilalarda umrguzaronlik qilayotgan 364 ayoldan 345 (95%) tasining fikricha, oila a'zolari birgalikda muntazam ravishda oilaviy turizmning turli shakllarida ishtirok etishlari, jumladan sayohatlarga borib turish oila a'zolari o'rtasida mehr-oqibatni kuchaytirish orqali oila barqarorligini mustahkamlab boradi. Ushbu ko'rsatkich, ajrashgan ayollar tomonidan bildirilgan javoblarda 48,0% dan oshmadi.

Shuni alohida takdlash lozimki, har ikki guruh oilalarda, ayniqsa ajrashgan oilalarda sayohatlarga borishga ehtiyoj yuqori. Barqaror oilalarda umrguzaronlik qilayotgan har 100 oiladan 76 (20,8%) tasi, oila a'zolari bilan birgalikda, muntazam ravishda sayohatlarga borib turishlarini va sanatoriya sharoitida davolanishlari va sog'lomlashtirishlarini aytishdi. Ayni paytda, ajrashgan ayollarning faqat 19 (5,2%) tasi oila ajrashguncha o'tgan davrda rekreatsion destinatsiyalarga dam olish va davolanish-sog'lomlashtirish maqsadida borganlarini eslashdi. Qolgan ajrashgan oilalarda oila a'zolari birgalikda nafaqat horijiy, hatto mahalliy sayohatlarga chiqmaganligi qayd etildi. Bu hol ayniqsa, oilaga erning e'tiborsizligi, rashk, birlamchi bepushtlik, ruhiy hastalik sababli ajrashgan oilalarda qayd etilganligini ta'kidlash o'rinli.

Fikrimizcha, sanatoriya-kurort sharoitida davolanish-sog'lomlashtirishga ehtiyojlari bor, ammo ushbu maskanlarning imkoniyatlaridan bahramand bo'la olmaganlar haqidagi, yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlar ushbu voqyelikning sabablarini chuqur va atroflicha o'rganishga asos bo'la oladi. Bu borada, avvalo Respublikamizda ilmiy asoslangan manbaalar kamligini ta'kidlash o'rinli. Tadqiqotimizning ushbu masalaga aniqlik kiritishga bag'ishlangan qismidan quyidagilar ma'lum bo'ldi.

2-Jadval.

Oila a'zolarining rekreatsion destinatsiyalarda dam olish, sanatoriya-kurortlarda davolanish-sog'lomlashtirishga ehtiyojlari bo'la turib, bora olmaganliklarining sabablariga qarab taqsimlanishi

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-6, ISSUE-4

Oila a'zolarining rekreatsion destinatsiyalarda dam olish, sanatoriya-kurortlarda davolanish-sog'lomlashtirishga ehtiyojlari bo'la turib, bora olmaganliklarining sabablari	Oilalar	Jami respondentlar		Jumladan ushbu sababni ko'rsatganlar	t
Oiladagi moliyaviy yetishmaslik	Barqaror	Abs. son	364	121	4,0
		%	100,0	33,2	
	Ajrashgan	Abs. son	364	153	
		%	100,0	42,0	
Farzandlarni uylash-joylash, ayniqsa qizlarni turmushga chiqarish bilan bog'liq harajatlardan oshinmaslik	Barqaror	Abs. son	364	87	5,2
		%	100,0	23,9	
	Ajrashgan	Abs. son	364	91	
		%	100,0	25,0	
Farzandlarni o'qitish bilan bog'liq harajatlardan oshinmaslik	Barqaror	Abs. son	364	188	5,7
		%	100,0	51,6	
	Ajrashgan	Abs. son	364	141	
		%	100,0	38,7	
Milliy urf odatlarimizga ko'ra turli hil sabablar bilan o'tkaziladigan "elga dasturxon yozishlar" ga ketadigan sarf-xarajatlardan oshinmaslik	Barqaror	Abs. son	364	222	3,13
		%	100,0	60,9	
	Ajrashgan	Abs. son	364	247	
		%	100,0	67,8	
Surunkali kasalliklar bilan hastalangan oila a'zolarini davolatish bilan bog'liq sarf- harajatlardan oshinmaslik	Barqaror	Abs. son	364	47	1,04
		%	100,0	12,9	
	Ajrashgan	Abs. son	364	62	
		%	100,0	17,0	
Avto-halokatlar OQIBATlari bilan bog'liq harajatlar	Barqaror	Abs. son	364	33	1,2
		%	100,0	9,0	
	Ajrashgan	Abs. son	364	51	
		%	100,0	14,0	
Sanatoriyada davolanishga, sog'lomlashtirishga va dam olishga belgilangan narx-navolarning yuqoriligi	Barqaror	Abs. son	364	157	1,1
		%	100,0	43,1	
	Ajrashgan	Abs. son	364	178	
		%	100,0	48,9	
Uy ishlari bilan o'ta bandlik	Barqaror	%	364	153	1,06
		%	100,0	42,0	
	Ajrashgan	Abs. son	364	132	
		%	100,0	36,2	
Boshqa sabablar :	Barqaror	Abs. son	364	8	

		%	100,0	2,2	
	Ajrash-	Abs. son	364	11	
	gan	%	100,0	3,0	

Fikrimizcha, jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlarga asoslangan holda, oila a'zolarining rekreatsion destinatsiyalarda dam olish va davolanish-sog'lomlashtirishga ehtiyojlari bo'la turib, bora olmaganliklarining sabablari qatorida, yanada muhimroq ijtimoiy-iqtisodiy hamda urf-odatlarimiz bilan bogliq psixologik sabablar rol o'ynashini e'tirof etish o'rinli. Asosiy sabab – milliy urf odatlarimizga ko'ra turli hil sabablar bilan o'tkaziladigan “elga dasturxon yozishlar”ga ketadigan sarf-xarajatlardan oshinmaslik, sanatoriyada davolanishga, sog'lomlashtirishga va dam olishga belgilangan narxlarning yuqoriligi, oiladagi moliyaviy yetishmaslik, farzandlarni o'qitish bilan bog'liq harajatlardan oshinmaslik, uy ishlari bilan o'ta bandlik, oila a'zolarida yoshlikdan sihatgohlar xizmatidan foydalanish fikri yetarli darajada shakllanmaganligi bilan bog'liq ekanligi ma'lum bo'ldi (2-jadval).

Darhaqiqat, respublikamizda oila a'zolarining sanatoriya-kurortlarda davolanish-sog'lomlashtirishga ehtiyojlari bo'la turib, bora olmaganliklarining sabablari qatorida farzandlari pulli o'qishlarda o'qiydigan oilalar e'tiborni tortishi tabiiy.

So'ngi yillarda, nafaqat oliy va o'rta maxsus bilimgozlarda, balki turli o'quv markazlarida yoshlarning, pulli to'lov asosida, bilim olishga intilishlari tendentsiyasining oshib borishi kuzatilmoqda. Ushbu voqelik oila a'zolarining sanatoriya-kurort xizmatidan bahramand bo'lishi imkonini chegaralanishiga sabab bo'layotganligi qayd etildi. Tadqiqotda, kontrakt asosida o'qiydigan farzandlari bor oila a'zolari ehtiyoj bo'la turib, bunday farzandlari yo'q oila a'zolariga nisbatan sanatoriya-kurort xizmatidan kam bahramand bo'lishi statistik tahlilda o'z tasdig'ini topdi ( $t > 3$ ).

Respondentlarning oila sihat- salomatligi va barqarorligini saqlash va mustahkamlashda davolash-sog'lomlashtirish va rekreatsion turizmning salmog'ini oshirish bilan bogliq muammolarni yechishga oid quyidagi fikr va mulohazalarni ham bildirishdi: - aholinig sanatoriya kurort xizmatidan foydalanishga bo'lgan ehtiyojini qondirishda davlat tomonidan, birinchidan sihatgohlarda dam olmoqchi va davolanmoqchi bo'lganlar uchun “SANATORIYA” nomli kam prosentli kreditlar berilishini tashkil etish maqsadga muvofiq; - sanatoriyalar ichki va tashqi imkonlaridan kelib chiqib, o'z hisob raqami doirasida ochilgan va faqat SANATORIYA bilan MIJOZ o'rtasidagina amal qiladigan maqsadli “SANATORIYA KREDITI” muomilasini yo'lga qo'yilishi muammoni hal qilishda samarali usul bo'ladi.

**Xulosa.** Yuqoridagi taxlillar asosida oila sihat- salomatligi va barqarorligiga erishishda davolash-sog'lomlashtirish va rekreatsion turizmning o'rni beqiyos ekanligini takidlash joiz, deb hisoblaymiz. Shu bois, oila sihat-salomatligi va barqarorligini ta'minlashda, boshqa omillar bilan bir qatorda, rekreatsion turizmni ham oila a'zolari turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida shakllantirib borishga e'tiborni kuchaytirish foydali amallardan bo'ladi, deb umid qilish mumkin. Bunda, oila a'zolariga oilaning ichki imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda mahalliy turizmadan ayniqsa tabiat qo'yniga oilaviy sayohatlarni muntazam ravishda tashkil etish oila sihat salomatligi va barqarorligini ta'minlovchi muhim omil sifatida qaralishi o'rinli, deb o'ylaymiz.

**Taklif va tavsiyalar:** - barcha korxonalar, davlat yoki nodavlat maqomida bo‘lishdan qat’iy nazar, shifokorlar bilan hamkorlikda, o‘z xodimlarini sanatoriya sharoitida davolanish va sog‘lomlashtirishga bo‘lgan ehtiyojlarini aniqlash va ushbu maskanlarga yuborilishini taminlashga oid chora-tadbirlarni amalga oshirishlari korxonalar faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qarashlari psixologiyasini shakllantirish maqsadga muvofiq; - Mahalla fuqarolar yig‘inlari (MFY) o‘z fuqarolarining sog‘lig‘ini saqlash va oila barqarorligini mustahkamlash masalalari va bu boradagi ish rejalarini amalga oshirishda oilaviy shifokorlar va shahar, tumanlardagi aholini ijtimoiy himoya qilish xizmatlari xodimlari bilan hamkorlikda, ularning sog‘lomlashtiruvchi turizm imkoniyatlaridan foydalanishlariga ko‘maklashishni tashkil etishlari lozim; -Mahalla fuqarolar yig‘inlarining (MFY) O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasining Kengashi va O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senat Kengashining 14.09.2019 yil, № 2736-III-con/ QQ-592-III Qo‘shma qarori bilan tasdiqlangan “To‘ylar, oilaviy tantanalar, ma’raka va marosimlarni o‘tkazishni tartibga solish to‘g‘risidagi” Nizomda belgilangan chora tadbirlarni amalga oshirishda ishtiroklarini yanada faollashtirish zarur, deb hisoblaymiz.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentyabrdagi PF-158-son «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni
2. Abdurasulov Olimjon Avalboyevich., ToshDTU Olmaliq filiali “Ijtimoiy-gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya” kafedrasi dotsenti. “O‘zbekistonda ajralish sabablarining psixologik muammolari” *Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* (E)ISSN: 2181-1784.3(12), Dec., 2023. SJIF 2023 = 6.131 / ASI Factor = 1.7 [www.oriens.uz](http://www.oriens.uz)
3. Adeogun A. Promoting the health and well being of the family through effective recreation. <https://scholar.google.com/citations?user=RIwi1O8AAAAJ&hl=ru&oi=sra> researchgate.net
4. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., ... & Hutsman, S. (2022). The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S94-S101.
5. Андреева Л.М., Панкина Е.С. Роль семейного досуга в укреплении семейных отношений в санаторно-курортных учреждениях /Международная научно-исследов... <https://researchjournal.org/>archive/DDI:https://doi.org/10/23670/IRJ.2021.108.6.100>
6. Akhmedkhodjaev R. Yangi O‘zbekistonda “Yashil” turizm salohiyatini rivojlantirish./ Jild 1 №8(2023): Iqtisodiy taraqqiyot vatahlil <https://e-itt.uz>eitt>article>viewhttps://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2199853122000130>
7. Асланян И. Э., Санаторно-курортное лечение подростков с нарушениями менструальной функции на курортах Кубани: учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов и слушателей курсов последипломного образования по специальности 14.00.51 - Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия / И.Э. Асланян. - Сочи: издание Научно-исследовательского Центра курортологии и реабилитации МЗ и СР РФ, 2011. - 116 с..
8. Беляков О.И. Семейный туризм как форма досуговой деятельности./О.И. Беляков, И.В. Мещерякова//Известия Пензенского пед. Университета им. В.Г.Белинского, 2012. № 2. С.4-6.
9. Bieloborodova, M., Bezuhla, L., Baranova, V., Liubchuk, O., & Zakharova, S. (2024). Recreational Aspects of Psychological Rehabilitation as a Medical Tourism Direction. *Review of Economics and Finance*, 22, 1-9.

10. Винокуров Б. Л., Бальнеотерапия компьютерной болезни и синдрома генерализованной утомляемости от сотовой связи / Б.Л. Винокуров. - Сочи: Минеральные воды Отечества, 2014. - 420 с.
11. Bordun, O., & Hrytsyshyn, A. (2024). Health tourism trends: expectations and motives of generation Z based on Ukrainian student survey. *Visnyk of the Lviv University. Series Economics*, 66.
12. Valente-Mosqueda, F., Thakur, P., Calero-Sanz, J., & Orea-Giner, A. (2025). The inspired wellness: Unveiling the connection between mental health and wellness tourism. *Tourism Recreation Research*, 1-17.
13. Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship.
14. Напсо З.К., Научные принципы компенсации синдрома компьютерной усталости природными лечебными факторами лазаревской рекреационной зоны Кубани: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.м.н.: специальность 14.03.11 <Восстановительная медицина, спортивная медицина, курортология и физиотерапия> / Напсо Заур Кушукович; [Науч.- исслед. центр курортологии и реабилитационной (г. Сочи) ФМБА]. - Сочи, 2013. - 22 с.
15. Heidarai, A., Esmaeilzadeh, M., & Mohammadi, A. H. (2025). Tourism and mental health: Two raw diamonds awaiting their brilliance through mutual shaping. *Geopsychiatry*, 100020.
16. Hua, C., Yao, X., & Piatt, J. A. (2026). Depression alleviation among survivors of traumatic events through travel and recreation participation. *Tourism Review*, 81(4), 1356-1375.
17. Hu, F., Wen, J., Zheng, D., Teo, S., & Wang, W. (2025). Travel therapy for vulnerable populations with health conditions: A competence-environmental press model framework illustrated with dementia. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 65, 101334.
18. How spa therapy benefits mental health and wellness как спа-терапия полезна для психического здоровья и хорошего здоровья November 8, 2021 Spa, Wellness720 11 Ave SW, Calgary, AB T2R 0E4 View Location(403) 258-3268 info\_beltline@leelaecospa.com <https://leelaecospa.ca/how-spa-therapy-benefits-mental-health-and-wellness/>
19. Egamberdiyeva N, Musurmonova A, Abduramanov X, va boshqlar. Oila institutini mustahkamlashning dolzarb masalalari: milliy va xorijiy tajriba [Matn]: xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi. – Toshkent: “Mahalla va oila nashriyoti”, 2021. – 336 b. UO‘K: 316.3-055.2 KBK: 60.56 B 12
20. Zhong, L., Campbell, C., Buckley, R., Zhu, D., Yu, H., Chauvenet, A., & Cooper, M. A. (2025). Senses, emotions and wellbeing in forest recreation and tourism. *Tourism Recreation Research*, 50(4), 688-700.
21. Кальченко Е. С., Курортные факторы в комплексном лечении климактерического синдрома: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. м. н. : специальность 14.03.11 <Восстановительная медицина, спортивная медицина, курортология и физиотерапия>: специальность 14.01.01 <Акушерство и гинекология> / Кальченко Елена Савитхановна; [Ставроп. гос. мед. акад.] Место защиты: Пятигор. гос. науч.-исслед. ин-т курортологии ФМБА России. - Пятигорск, 2012. - 23 с.
22. Nafasova Dilshoda., Temirova Laylo. Oilaviy turizmni tashkil etishning nazariy asoslari. Scientific Progress Volume 3 | ISSUE 2 | 2022. ISSN: 2181-1601. Uzbekistan www.scientificprogress.uz Page 917

23. Pomfret, G., & Varley, P. (2019). Families at leisure outdoors: Well-being through adventure. *Leisure studies*, 38(4), 494-508.
24. Pomfret, G. (2021). Family adventure tourism: Towards hedonic and eudaimonic wellbeing. Oilaviy sarguzasht turizmi: hedonik va eudaimonik farovonlikka erishish yo'lida. *Tourism Management Perspectives*, 39, 100852.
25. Рекреационный туризм <https://spborbita.ru/guide/rekreacionnyj-turizm/>
26. Рубин В. В., Немедикаментозная терапия эректильной дисфункции, обусловленной метаболическим синдромом, на курорте: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: специальность 14.03.11 <Восстановительная медицина, спортивная медицина, курортология и физиотерапия> / Рубин Вячеслав Вадимович; [Пятигор. гос. НИИ курортологии ФМБА]. - Пятигорск, 2013. - 23 с.
27. Saari, S., Grénman, M., & Varhelahti, M. (2023). The relationships between happiness, wellness tourist motivation, and tourism destination among Finnish wellness travellers: insights from the world's "happiest nation". *International journal of Spa and Wellness*, 6(3), 305-328.
28. Spa, and Other Spa, and End User (Women and Men): Opportunities and Forecasts, 2022 – 2031 Рынок спа-услуг по типу (салон-спа, гостиничный спа-центр, медицинский спа-центр, спа-центр назначения, минеральный спа-центр и другой спа-центр) и конечный пользователь (женщины и мужчины): возможности и прогнозы, 2022–2031 гг. Int'l : +1-503-894-6022 | Toll Free : +1-800-792-5285 | [help@alliedmarketresearch.com](mailto:help@alliedmarketresearch.com)  
<https://www.google.com/amp/s/www.alliedmarketresearch.com/spa-market/amp>
29. Sharma, Anukrati Anu and Arora, Shruti Dr. (2024) "Family Tourism: Understanding the concept and improving the parents - children relationship," *Journal of Sustainability and Resilience*: Vol. 4 : Iss. 1 , Article 2
30. Sherzodbek Dilshodovich Ismoilov. Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi. "Oila va qadriyat" *Academic Research in Educational Sciences*, VOLUME 3 | ISSUE 1 | 2022. ISSN: 2181-1385. Scientific Journal Impact Factor (SJIF): 5.723. Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor: 0.89. DOI: 10.24412/2181-1385-2022-1-998-1003
31. Singh, N., Yu, J., Ramkissoon, H., Amponsah, M., & Han, H. (2023). Nature-based solution for state park travelers' self-rated mental health, emotional well-being, and life satisfaction: Impact of national culture. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 40(1), 55-74.
32. Тўйчибоев С.М., Юнусова Н.Б., Курбонбоева Г.Т. Мулоҳизаҳо оид ба омўзиши таъсири туризм ба саломати ва барқарори оила. Роҳбари илми-нозоди илм, доцент Мадаханов А.С. Чавонон ва инноват-сияҳои тиб: Бунёди фардо – имрӯз. Влияние туризма на здоровье и стабильность семьи. ГОУ «Таджикский государственный медицинский университет им. Абу-али ибни Сино». Материалы XIX на-учно-практической конференции молодых ученых и студентов с международным участием. «Молодёжь и медицинские инновации: создание будущего сегодня» 3 мая 2024 г. Душанбе. Том 2. С.337.
33. Урунова Н.У. Рекреациянинг, эҳтиёжлари ва омиллари. // Учунчи Ренессанс шароитида туризм соҳасини ривожлантириш истиқболлари. Илмий-амалий конференция маърузаларининг тўплами. "Ипак йўли" туризм ва маданий мерос халқаро университети. 20-21 апрель 2022 й., 73-77 бетлар.