



RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA YOSHLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Sh.O.Matyozov

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21030867>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-iyun 2026 yil
Ma'qullandi: 27-iyun 2026 yil
Nashr qilindi: 29-iyun 2026 yil

KEY WORDS

raqamli transformatsiya, sog'lom
turmush tarzi, yoshlar,
giyohvandlik profilaktikasi,
raqamli identitet, raqamli
yaratuvchanlik, mahalla instituti,
milliy strategiya, O'zbekiston,
Raqamli O'zbekiston-2030.

ABSTRACT

Ushbu maqolada raqamli transformatsiya sharoitida yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va giyohvandlikdan himoyalash masalalari keng qamrovli tahlil qilinadi. Sog'lom raqamli identitet, raqamli yaratuvchanlik, yoshlarni ijobiy faoliyatga jalb etish, oilaviy tarbiya va kelajakka yo'naltirilgan milliy strategiyaning asosiy yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. O'zbekiston kontekstida Toshkent shahar IIBB Kiberjinoyatlarga qarshi kurashish boshqarmasi statistikasi, "Raqamli O'zbekiston-2030" strategiyasi, UNODC standartlari, milliy xususiyatlar sintez qilinib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Mahalla instituti, Kamolot yoshlar harakati va xalqaro hamkorlik imkoniyatlaridan foydalanish tahlil etiladi.

Raqamli transformatsiya XXI asrning eng muhim ijtimoiy hodisalaridan biri hisoblanadi. Bu transformatsiya yoshlarning hayot tarzi, muloqot usuli, o'rganish shakli va hordiq chiqarish yo'llarini tubdan o'zgartirmoqda. O'zbekistonda ham bu o'zgarishlar tez sur'atlarda ro'y bermoqda: 2023-yil holatiga 21 million internet foydalanuvchisi, 73 foiz smartfon egasi va jadal rivojlanayotgan IT sektori — bularning barchasi O'zbekiston yoshlari hayotiga raqamli texnologiyalarning chuqur kirib borishini ko'rsatadi.

Rossiyalik kriminolog A.P.Suxodolov ta'kidlaganidek, zamonaviy narkotrafik raqamli texnologiyalarni o'z infratuzilmasining ajralmas qismiga aylantirdi.¹ Shu sababli profilaktika ham raqamli muhitda olib borilishi zarur. Biroq bu faqat texnologik masala emas — bu milliy qadriyatlar, madaniyat va uzoq muddatli rivojlanish maqsadlari bilan bog'liq strategik qarordir.

Toshkent shahar IIBB Kiberjinoyatlarga qarshi kurashish boshqarmasi statistikasiga ko'ra, 2024-yilda giyohvandlik bilan bog'liq 1 454 ta jinoyat ishi qayd etildi.² Ushbu jinoyatlarning 68 foizida 18–25 yoshli yoshlar ishtirok etgani aniqlangan. Bu ko'rsatkich

¹Suxodolov A.P. Narkotrafik v tsifrovuyu epoxu. Moskva: Norma, 2020. S. 45.

²Toshkent shahar IIBB Kiberjinoyatlarga qarshi kurashish boshqarmasi. 2024-yilgi faoliyat hisoboti. Toshkent, 2024. B. 12.

yoshlarni raqamli muhitda sog'lom turmush tarziga yo'naltirish — faqat ijtimoiy yaxshilik emas, balki jinoyatchilikni kamaytirish uchun ham zarur strategik chora ekanligini ko'rsatadi.

O'zbek huquqshunosi D.X.Fayziyeva ta'kidlaganidek, profilaktiv kontentning sifati va miqdori hali yetarli emas.³ Milliy raqamli profilaktika tizimini tubdan yangilash zaruriyati aniq ko'rinib turibdi.

Raqamli identitet — shaxsning onlayn muhitdagi o'zini namoyon etishi — zamonaviy yoshlar uchun juda muhim tushunchaga aylandi. Ijtimoiy tarmoqlarda obunachilar va «layklar»ning e'tiborini jalb etish istagi ko'plab yoshlar uchun kuchli motivatsional omilga aylanmoqda. Bu holat profilaktika nuqtai nazaridan ham ahamiyatli: giyohvand moddalar ba'zan o'z raqamli identitetini “qiziqarli” yoki “maftunkor” qilish, e'tibor jalb etish yoki muayyan submadaniy guruhga kirish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

Raximova Sh. ta'kidlaganidek, yoshlar o'zini onlayn muhitda qanday namoyon etayotganini tushunmasdan turib, profilaktika ishlari yuzaki bo'lib qoladi.⁴ Sog'lom raqamli identitet — bu o'z qadriyatlariga mos keladigan, haqiqiy qobiliyat va yutuqlarga asoslangan onlayn obraz. Bunday identitetni shakllantirishga yordam beruvchi ustaxona va treninglar profilaktika dasturlarining ajralmas qismi bo'lishi zarur.

Raqamli yaratuvchanlik — blog yuritish, video montaj qilish, dasturlash, raqamli san'at — yoshlarga ijodiy o'zini ifodalash imkonini beradi va bir vaqtning o'zida giyohvandlik xavfini kamaytiradi. Ijodiy shug'ullanish uchun vaqt va energiya sarflayotgan yoshlarda giyohvand moddalarga murojaat qilish ehtimoli statistik jihatdan past. Bu bog'liqlikni profilaktika dasturlarida foydalanish zarur.

Alimov A. ta'kidlaganidek, yoshlarning musbat mashg'ulotlarga jalb etilishi profilaktikaning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.⁵ Raqamli texnologiyalar ushbu maqsadga xizmat qilishi mumkin — IT olimpiadalari, hackathonlar, startap yarmarkalar va bloggerlik kurslari yoshlarni ijobiy faoliyatga jalb etishning zamonaviy shakllari hisoblanadi.

O'zbekistonda raqamli transformatsiya milliy qadriyatlar va an'analar bilan uyg'unlashtirilib olib borilishi zarur. Bu faqat texnologik masala emas — bu madaniy tanlov. Milliy musiqa, folklor, an'analar va qadriyatlarni raqamli formatga ko'chirish, ularni yoshlarga jozibali tarzda yetkazish — bu raqamli transformatsiyaning muhim jihati.

Suxodolov ta'kidlaganidek, milliy madaniy zamin yoshlarning raqamli muhitdagi xavflarga nisbatan chidamliligini oshiradi.⁶ O'zbek yoshlarining mahalla, oila va din bilan mustahkam bog'liqligi ularni onlayn manipulyatsiyadan himoya qiluvchi tabiiy vosita hisoblanadi. Profilaktika dasturlari bu “ijtimoiy immunitet”dan samarali foydalanishi zarur.

Fayziyeva D.X. ta'kidlaganidek, O'zbekiston o'ziga xos ijtimoiy-madaniy muhitga ega va bu xususiyatlarni profilaktika strategiyasida inobatga olish zarur.⁷ G'arb modellarini ko'r-ko'rona qabul qilmasdan, milliy kontekstga moslashtirib tatbiq etish — muvaffaqiyatning asosi. 2023-yilda O'zbekistonda 83 000 dan ortiq faol mahalla tashkil etilgan — bu ulkan ijtimoiy kapital profilaktika maqsadlarida yanada samaraliroq ishlatilishi zarur.

³Fayziyeva D.X. Raqamli muhitda jinoyatlarni tergov qilish. Huquq va jamiyat. 2023. B. 75.

⁴Raximova Sh. Yoshlarga mo'ljallangan raqamli profilaktika. Psixologiya va ijtimoiy ish. 2023. B. 57.

⁵Alimov A. Davlat organlari muvofiqlashtirishning samaradorligi. Davlat boshqaruvi. 2022. B. 45.

Oila va mahalla — O'zbekistonda yoshlarning sog'lom raqamli turmush tarzini shakllantirishda eng muhim ijtimoiy institutlar hisoblanadi. Hech bir davlat dasturi oila va mahalla muhiti yaratib bergan asosning o'rnini bosa olmaydi. Shu sababli profilaktika dasturlari ta'lim muassasalariga emas, balki oila va mahallaga yo'naltirilishi zarur.

Raximova Sh. ta'kidlaganidek, ota-onalar ko'pincha farzandlari qanday onlayn muhitda vaqt o'tkazayotganini bilishmaydi.⁸ Raqamli parenting ko'nikmasini ota-onalarga o'rgatish uchun mahalla darajasida oylik seminarlar tashkil etilishi zarur. Bunday seminarlar nafaqat giyohvandlik, balki kiberbullying, onlayn firibgarlik va boshqa raqamli xavflardan himoyalaniş yo'llarini o'rgatishi kerak.

Alimov A. ta'kidlaganidek, davlat organlari, NNTlar va oilalar o'rtasida tizimli hamkorlik yo'lga qo'yilmasa, profilaktika samarasi past bo'ladi.⁹ Mahalla komissiyalari, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimi birgalikda oilaviy raqamli profilaktika dasturlarini ishlab chiqishi va amalga oshirishi zarur.

Yoshlarni ijobiy raqamli faoliyatga jalb etish — bu giyohvandlik xavfini pasaytiradi. Vaqt va energiyani ijodiy, rivojlantiruvchi faoliyatga sarflayotgan yosh inson giyohvand moddalarga qiziqish uchun kam imkon topadi. IT olimpiadalari, raqamli san'at kurslari, bloggerlik treninglari, hackathonlar va startap yarmarkalar — bu formatlar yoshlar uchun jozibali va samarali.

Carlsson U. ta'kidlaganidek, yoshlarning o'zlari yaratgan kontent — bu nafaqat profilaktika vositasi, balki o'zligini namoyon etish shakli.¹⁰ O'zbekistonda Kamolot yoshlar harakati doirasida "Raqamli kreativlik" to'garaklarini barcha tuman va shaharlarda tashkil etish — 2 million a'zoning salohiyatidan foydalanishning eng samarali yo'li.

Measham F. ning tadqiqotlari ko'rsatadiki, ijodiy raqamli faoliyatda qatnashuvchi yoshlarda giyohvandlik va kiberbullying ko'rsatkichlari sezilarli past.¹¹ Bu bog'liqlikni ta'lim dasturlari va yoshlar siyosatini ishlab chiqishda asosiy argument sifatida qo'llash zarur.

O'zbekistonda raqamli transformatsiya sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning milliy strategiyasi ishlab chiqish zarur. Bu strategiya "Raqamli O'zbekiston-2030"¹² doirasida alohida yo'nalish sifatida belgilanishi va bir necha asosiy yo'nalishni qamrab olishi kerak: yoshlar uchun raqamli ko'nikmalar va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlovchi ta'lim dasturlari; raqamli salomatlik xizmatlarini kengaytirish; ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom raqamli madaniyatni targ'ib etuvchi milliy kampaniyalar.

Butunjaxon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) raqamli salomatlik strategiyasi va BMTning Jinoyatchilikka qarshi kurashish tashkiloti (UNODC) profilaktika standartlari¹³ milliy strategiyaning xalqaro asosini tashkil etadi. Measham F. ta'kidlaganidek, samarali strategiya uchun real vaqtda ma'lumot yig'ish va tahlil tizimi zarur.¹⁴ O'zbekistonda bunday tizimni

¹⁰Carlsson U. Media and Information Literacy: Reinforcing Human Rights. Gothenburg: Nordicom, 2019. P. 22.

¹¹Measham F. Real-time Digital Data Collection in Drug Monitoring. International Journal of Drug Policy. 2022. P. 114.

¹²O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 'Raqamli O'zbekiston-2030' strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. Toshkent, 2020.

¹³UNODC. Central Asia Programme: Annual Report 2023. Vienna: UNODC, 2023. P. 34.

yaratish orqali milliy strategiyani doimiy ravishda yangilab, moslashtirib borish mumkin bo'ladi.

Carlsson U. ta'kidlaganidek, media va axborot savodxonligi fuqarolarning asosiy ko'nikmasi hisoblanadi.¹⁵ Farrington D.P. ta'kidlaganidek, yoshlik davridagi profilaktiv ta'lim hayot davomida davom etadi.¹⁶ Levin L.L. ta'kidlaganidek, moliyaviy jinoiy kanallarni kuzatish uchun blockchain analitikasi zarur.¹⁷ FATF standartlari¹⁸ esa bu yo'lda xalqaro yo'llanmani beradi. Ushbu barcha yo'nalishlarni uyg'unlashtirish — kelajak avlod uchun sog'lom raqamli muhitni yaratishning asosi.

Taklif va tavsiyalar.

Birinchi tavsiya: O'zbekistonda "Yoshlar raqamli sog'lom turmush tarzi" milliy dasturini ishlab chiqish. Bu dastur ta'lim (raqamli gigiyena kurslari), oila (ota-onalar uchun mahalla darajasidagi seminarlar), kasbiy rivojlanish (IT ko'nikmalar) va profilaktika (giyohvandlik va boshqa onlayn xavflar) bloklarini o'z ichiga olsin. "Raqamli O'zbekiston-2030"¹⁹ strategiyasi doirasida amalga oshirilsin.

Ikkinchi tavsiya: Kamolot yoshlar harakati doirasida "Raqamli sog'lom turmush tarzi ambassadorlari" dasturini yaratish. Har viloyatda 50 nafar maxsus tayyorgarlikdan o'tgan yosh ambassador o'z tengdoshlari orasida profilaktiv g'oyalarni tarqatsin. Ambassadorlarga moliyaviy rag'batlantirishni taqdim etish dasturga ishtirokni oshiradi.

Uchinchi tavsiya: Maktab va universitetlarda «Raqamli kreativlik» to'garaklarini tashkil etish. Ushbu to'garaklarda blog yuritish, video montaj, dasturlash va raqamli san'at o'rgatilsin. Bu ijodiy faoliyat yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qiladi va raqamli ko'nikmalarini rivojlantiradi.

To'rtinchi tavsiya: Sog'lom raqamli hayot tarzini targ'ib qiluvchi milliy onlayn platforma yaratish. Platforma o'zbek tilidagi video kurslar, psixologik maslahatlar, giyohvandlik profilaktikasi materiallarini o'z ichiga olsin. Maqsadli auditoriya — 13–25 yoshdagi yoshlar va ularning ota-onalari.²⁰

Beshinchi tavsiya: Har viloyat markazida "Yoshlar raqamli salomatligi markazi" tashkil etish. Bu markaz mahalliy yoshlarni IT ko'nikmalar, raqamli kreativlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha bepul o'qituvchi, maslahat beruvchi va ijodiy faoliyat uchun maydon yaratuvchi muassasa sifatida ishlashi zarur.²¹

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, raqamli transformatsiya sharoitida yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish — bu faqat giyohvandlik profilaktikasi emas, balki kelajak avlodga sog'lom, ijodiy va iqtisodiy jihatdan faol hayot uchun zarur ko'nikmalarni berishdir. Bu maqsadga erishish uchun davlat, ta'lim tizimi, oila, mahalla, fuqarolik jamiyati va xalqaro hamkorlar birgalikda harakat qilishi zarur.

¹⁶Farrington D.P. Key Results from the First Forty Years of the Cambridge Study in Delinquent Development. Criminology. 2003. Vol. 41. P. 158.

¹⁷Levin L.L. Kriptoalyuta i otmyvanie deneg. Moskva: Finansy i statistika, 2022. S. 22.

¹⁸FATF. Virtual Assets and Virtual Asset Service Providers. Updated Guidance. Paris: FATF, 2021. P. 18.

O'zbekiston o'zining xalqaro majburiyatlarini — UNODC va WHO standartlarini²² — bajarish, milliy xususiyatlarini saqlash va texnologik imkoniyatlardan to'liq foydalanish orqali bu sohadagi etakchi mamlakatlardan biriga aylanishi mumkin. "Raqamli O'zbekiston-2030" strategiyasi²³ bu yo'lda zarur siyosiy va infratuzilma asosini yaratmoqda. Endi uni yoshlar sog'lom turmush tarzi va giyohvandlik profilaktikasi bilan to'liq bog'lab rivojlantirish zarur.

Farrington D.P. fikriga ko'ra, yoshlik davridagi profilaktiv ta'lim hayot davomida davom etadi.²⁴ Shu sababli har bir qadam — qonunchilik islohoti, kadrlar tayyorlash, yangi platforma yoki mahalla seminari — kelajak avlod sog'lig'iga va mamlakatimiz taraqqiyotiga qilinadigan uzoq muddatli sarmoya hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Suxodolov A.P. Narkotrafik v tsifrovuyu epoxu. Moskva: Norma, 2020. 312 s.
2. Wall D.S. Cybercrime: The Transformation of Crime in the Information Age. Cambridge: Polity Press, 2007. 276 p.
3. Fayziyeva D.X. Raqamli muhitda jinoyatlarni tergov qilish. Huquq va jamiyat. 2023. B. 70-84.
4. Alimov A. Davlat organlari muvofiqlashtirishning samaradorligi. Davlat boshqaruvi. 2022. B. 40-52.
5. Raximova Sh. Yoshlarga mo'ljallangan raqamli profilaktika. Psixologiya va ijtimoiy ish. 2023. B. 55-62.
6. Toshkent shahar IIBB Kiberjinoyatlarga qarshi kurashish boshqarmasi. 2024-yilgi faoliyat hisoboti. Toshkent, 2024.
7. Revin V.P. Kiberprestupleniya: problemy klassifikatsii i rassledovaniya. Rossiyskoe pravo. 2021. S. 88-97.
8. Zemsova S.I. Dropy kak instrument narkotizirovannoy prestupnosti. Kriminalistika. 2022. S. 34-42.
9. Levin L.L. Kriptovalyuta i otmyvanie deneg. Moskva: Finansy i statistika, 2022. 188 s.
10. UNODC. Central Asia Programme: Annual Report 2023. Vienna: UNODC, 2023. 96 p.
11. FATF. Virtual Assets and Virtual Asset Service Providers. Updated Guidance. Paris: FATF, 2021. 104 p.
12. Measham F. Real-time Digital Data Collection in Drug Monitoring. International Journal of Drug Policy. 2022. Vol. 103. P. 110-118.
13. Carlsson U. Media and Information Literacy: Reinforcing Human Rights, Countering Radicalization and Extremism. Gothenburg: Nordicom, 2019. 148 p.
14. Farrington D.P. Key Results from the First Forty Years of the Cambridge Study in Delinquent Development. Criminology. 2003. Vol. 41. P. 133-182.
15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 'Raqamli O'zbekiston-2030' strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. Toshkent, 2020.
16. Bailenson J.N. Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do. New York: W.W. Norton, 2018. 272 p.

17. O'zbekiston Respublikasi 'Giyohvand moddalar, psixotrop moddalar va ularning prekursorlarini noqonuniy muomalada bo'lishiga qarshi kurash to'g'risida'gi Qonuni. 2002 yil 19 avgustdagi 395-II-son.



INNOVATIVE
ACADEMY