



ISSN 2181-9556

Doi Journal 10.26739/2181-9556

# ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

3-МАХСУС СОН

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР-3

JOURNAL OF SOCIAL STUDIES  
SPECIAL ISSUE-3



ТОШКЕНТ-2024

# ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF SOCIAL STUDIES  
№SI-3 (2024) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9556-2024-SI-3>

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**  
**Сеитов Азамат Пулатович**  
доктор социологических наук  
(Doctor of sociology, DSc)

**Бош муҳаррир ўринбосари:**  
**Заместитель главного редактора:**  
**Deputy Chief Editor:**  
**Сабирова Умида Фархадовна**  
доктор социологических наук  
(Doctor of sociology, DSc)

## ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ | EDITORIAL BOARD:

22.00.01–Социология назарияси, методологияси ва тарихи. Социологик тадқиқотлар усуллари.  
Теория, методология и история социологии. Методы социологических исследований.  
Theory, methodology and history of sociology. Methods of sociological research.

**Бекмурадов Мансур Бобомурадович**  
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)  
**Каланов Комил Куллахматович**  
кандидат социологических наук, профессор (Узбекистан)  
**Убайдуллаева Раиса Турсуновна**  
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)  
**Негматова Шахзода Шухратовна**  
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)  
**Шайылдаева Асель Кокоевна**  
кандидат социологических наук (Кыргызстан)

**Исмаилов Алишер Агзамович**  
доктор экономических наук, (Узбекистан)  
**Щепилова Галина Германовна**  
доктор философских наук, профессор (Россия)  
**Рожанский Михаил Яковлевич**  
кандидат философских наук (Россия)  
**Маматов Нормурат**  
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)  
**Бурнашев Рустам Ренатович**  
кандидат философских наук, профессор (Казахстан)

22.00.02–Ижтимоий тузилиш, ижтимоий институтлар ва турмуш тарзи  
Социальные структуры, социальные институты и образ жизни  
Social structures, social institutions and way of life

**Умаров Абсалом Адилевич**  
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)  
**Холбеков Абдугани Жуманазарович**  
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)  
**Шайхисламов Рафаэль Бадретдинович**  
доктор социологических наук, профессор (Россия)  
**Акулич Мария Михайловна**  
доктор социологических наук, профессор (Россия)

**Антонио Алонсо Марсос**  
доктор политических наук, профессор (Испания)  
**Фадеева Любовь Александровна**  
доктор социологических наук, профессор (Россия)  
**Виктор Агаджаньян**  
доктор философии по социологическим наукам,  
профессор (США)

22.00.03–Ижтимоий онг ва ижтимоий жараёнлар социологияси.  
Социология социального сознания и социального процесса.  
Sociology of social consciousness and social process

**Аликариев Нуритдин Сапаркариевич**  
доктор экономических наук, профессор (Узбекистан)  
**Матибаев Тасполат Балтабаевич**  
доктор социологических наук, профессор (Узбекистан)  
**Николов Стефан**  
доктор философии по социологическим наукам, (Болгария)

**Мирзахмедов Абдирашид Мамасидикович**  
доктор философских наук, профессор (Узбекистан)  
**Ли Ци**  
доктор исторических наук, профессор (Китай)  
**Сухомлинова Марина Валерьяновна**  
доктор социологических наук, профессор (Россия)

[www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz) решают задачи, предусмотренные Стратегией Узбекистана 2030, направленные на развитие науки за счет внедрения достижений научных исследований ученых и служащих их признанию в международном научном сообществе. Так, каждой статье, опубликованной в журнале, присваивается номер DOI (Crossref). Журналы включены в международные индексные базы данных. Входит в список журналов ВАК Узбекистана.

22.00.01-Социология назарияси, методологияси ва тарихи. Социологик тадқиқотлар усуллари.  
Теория, методология и история социологии. Методы социологических исследований.  
Theory, methodology and history of sociology. Methods of sociological research.

**Пармонов Фарход Ярашевич**  
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)  
**Толипов Файзулла Саидович**  
кандидат исторических наук, доцент (Узбекистан)  
**Алимухамедова Нодира Ядгаровна**  
доктор философии по философским наукам (Узбекистан)

**Камалова Хатира Сабыровна**  
кандидат социологических наук, доцент (Узбекистан)  
**Тагиева Гулсум Гафуровна**  
доктор философии по социологическим наукам (Узбекистан)  
**Ахмедова Феруза Медетовна**  
доктор философии по социологическим наукам (PhD)  
(Узбекистан)

22.00.02-Ижтимоий тузилиш, ижтимоий институтлар ва турмуш тарзи  
Социальные структуры, социальные институты и образ жизни  
Social structures, social institutions and way of life

**Аликариева Аълохон Нуриддиновна**  
кандидат социологических наук, доцент (Узбекистан)  
**Зайтов Элёр Холмаматович**  
доктор философии по социологическим наукам,  
доцент (Узбекистан)  
**Қозоқов Собиржон Зокиржонович**  
доктор философии по социологическим наукам (Узбекистан)

**Мирзахмедов Хуршид Абдирашидович**  
доктор философии по социологическим наукам,  
доцент (Узбекистан)  
**Қаюмов Қахрамон Нозимжонович**  
доктор философии по социологическим наукам (Узбекистан)  
**Рахимбаева Дилбархон Абдулхамитовна**  
кандидат философских наук, доцент (Узбекистан)

22.00.03-Ижтимоий онг ва ижтимоий жараёнлар социологияси.  
Социология социального сознания и социального процесса.  
Sociology of social consciousness and social process

**Махкамов Қодиржон Одилжонович**  
доктор философии по социологическим наукам,  
доцент (Узбекистан)  
**Доспанова Дилара Уракбаевна**  
кандидат филологических наук, доцент (Узбекистан)

**Каримов Бобир Шаропович**  
доктор социологических наук, доцент (Узбекистан)  
**Якубов Ильдар Харрасович**  
кандидат политических наук, доцент (Узбекистан)

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

<b>1. Sodiqova Shohida</b> RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING KEKSALAR UCHUN IMKONIYATLARI VA XAVFLARI.....	9
<b>2. Karimov Bobir</b> FASILITATIV LIDERLIK – BOSHQARUVDA DEMOKRATIK JARAYONLARNI RIVOJLANTIRISH OMILI SIFATIDA.....	18
<b>3. Алексеева Виктория</b> ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МОЛОДЕЖЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ ЛИФТОВ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ.....	26
<b>4. Якубов Ильдар</b> СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ УПРАВЛЕНИЯ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.....	38
<b>5. Ахмедов Нодир</b> ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УЗБЕКИСТАНЕ: ПРОБЛЕМЫ ФЕЙКОВЫХ НОВОСТЕЙ И МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ БОРЬБЫ.....	45
<b>6. Abduraxmonova Manzuraxon, Sultonova Nazokatxon</b> KVADROBERLAR SUBMADANIYATI – DEVIANT XULQ-ATVOR SIFATIDA.....	53
<b>7. Alikariyeva A’loxon</b> TA’LIM SIFATI MENEJMENTI TIZIMINI JORIY ETISH MUAMMOLARI.....	59
<b>8. Berdimuratova Alima, Kamalova Khatira, Baymurzaev Azamat</b> GLOBALLASIW DÁWIRINDE QARAQALPAQSTANLI JASLARDIŃ QÁDIRIYATLARĜA BAĜDARLANGANLIGI MÁSELELERI.....	67
<b>9. Mirzaxmedov Xurshid</b> SOTSIAL TRANSFORMATSIYA: YOSHLAR.....	81
<b>10. Zaretdinova Nesibeli, Hakimniyazova Mavluda</b> MEHNAT MIGRATSIYASINING DEMOGRAFIYAGA TA’SIRI.....	89
<b>11. Mo‘minov Zokirjon</b> IJTIMOIY MOBILLIK TURLARI: VERTIKAL VA GORIZONTAL IJTIMOiy MOBILLIK HAQIDA TUSHUNCHA.....	96
<b>12. Узакова Зарина</b> ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ.....	103
<b>13. Alimuxamedova Nodira</b> «MILLAT» HODISASINI TUSHUNISHDA ILMIY-NAZARIY YONDASHUVLAR.....	110
<b>14. Radjabova Aziza</b> GLOBAL GEOSIYOSIY VA GEOIQTISODIY O‘ZGARISHLAR VA ULARNING MINTAQAVIY XAVFSIZLIKNI TA’MINLASH, NIZOLARNING OLDINI OLISHGA TA’SIRI.....	117

<b>15. Dulanbayeva Oygul</b> ZAMONAVIY JAMIYAT SHAROITIDA DIN VA IQTISODIY INSTITUTLARNING O'ZARO ALOQADORLIGI.....	123
<b>16. Bekmurodov Xusan</b> “MAHALLA YETTILIGI” – JAMIYATDA IJTIMOIIY MUNOSABATLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING YANGI MEXANIZMI SIFATIDA (SOTSIOLOGIK TAHLIL).....	129
<b>17. Samadov Shohzod</b> FUQAROLIK JAMIYATI INSTITUTLARINING IJTIMOIIY TRANSFORMATSIYASIGA DOIR QARASHLAR (SOTSIOLOGIK TAHLIL ASOSIDA).....	135
<b>18. Мирзаева Шахноза</b> НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН: ГЕНДЕРНОЕ РАВЕНСТВО В СФЕРЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА.....	142
<b>19. Mirjavxarova Farida</b> TRANSFORMATSION JAMIYATDA HARBIYLIK KASBI: ORIENTATSIYA VA DEFORMATSIYA (KASBIY BUZILISH) SABABLARI, OMILLARI VA UNING NAMOYON BO'LISHI.....	148
<b>20. Xaytboev Boburjon</b> INSON, FAN VA TEXNIKA TUSHUNCHALARI – FALSAFIY TADQIQOD OBYEKTI SIFATIDA.....	155
<b>21. Xo'jamqulov Adham</b> YANGI O'ZBEKISTONNING YOSHLARGA DOIR SIYOSATI: YOSHLAR IJTIMOIIY KAPITALINI RIVOJLANTIRISH OMILI SIFATIDA.....	162
<b>22. Qobilov Uchqun</b> DAVLAT BOSHQARUVINI RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA DAVLAT XIZMATCHILARINING KASBIY KOMILLIGINI SHAKLLANTIRISH.....	169
<b>23. A'zamova Kumush</b> INSON QADRINI YUKSALTIRISHDA IJTIMOIIY DAVLAT MEXANIZMLARINING REGULYATIV FUNKSIYASINI RIVOJLANTIRISH.....	176
<b>24. Tajieva Dilnoz</b> YANGI O'ZBEKISTON TARAQQIYOTIDA XOTIN-QIZLARNING O'RNI VA MAVQEI: SOTSIOLOGIK TAHLIL.....	183
<b>25. Xaydarova Javohira</b> RAHBAR AYOLLARNING BOSHQARUV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING XORIJ TAJRIBASI.....	189
<b>26. Каюмова Райхона</b> МАХАЛЛЯ В УЗБЕКИСТАНЕ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ.....	198

# ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

## ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF SOCIAL STUDIES

**Sodiqova Shohida,**

O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi

professori, sotsiologiya fanlari doktori

e-mail: sodiqova\_s@gmail.com

### RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING KEKSALAR UCHUN IMKONIYATLARI VA XAVFLARI



<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14564729>

#### ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy maqolada raqamli texnologiyalarning keksa avlod uchun imkoniyatlari va xavflari tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalar, jumladan, internet, mobil ilovalar va onlayn xizmatlar, keksalarning ijtimoiy aloqalarini kuchaytirish, mustaqil yashashini ta'minlash, ta'lim va tibbiy yordamga erishish imkoniyatlarini oshirgan. Keksalar internet orqali dunyoning turli burchaklari bilan aloqa o'rnatish, o'z qiziqishlari va xobbilari bilan shug'ullanish, bilimlarni yangilash imkoniyatiga ega. Maqolada raqamli texnologiyalar bilan bog'liq xavflarga ham e'tibor qaratilgan. Bu xavflarga kiberxujumlar, ma'lumot xavfsizligi muammolari, raqamli savodxonlikning yetarli bo'lmasligi va ijtimoiy izolyatsiya kiritilgan. Keksalar avlod uchun raqamli texnologiyalarning samarali foydalanishi, o'zini tanish, bilimlarni boyitish va ijtimoiy faollikni oshirish maqsadida davlat, jamoat tashkilotlari va oila a'zolarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola, raqamli texnologiyalarning keksa avlod uchun foydalanishini va ularning ijtimoiy-iqtisodiy faolligini oshirish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni taklif qiladi.

**Kalit so'zlar:** raqamli texnologiyalar, keksalar, internet, mobil ilovalar, ijtimoiy aloqalar, mustaqil yashash, rehabilitatsiya, tibbiy yordam, onlayn xizmatlar, qiziqishlar, videodo'stlar, moliyaviy mustaqillik, bank xizmatlari, xavfsizlik, internet savodxonligi, kiberxujumlar.

**Содикова Шахида,**

профессор Международной исламской академии Узбекистана

доктор социологических наук

e-mail: sodiqova\_s@gmail.com

### ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

#### АННОТАЦИЯ

В данной научной статье анализируются возможности и риски цифровых технологий для старшего поколения. Цифровые технологии, включая Интернет, мобильные приложения и онлайн-сервисы, расширили возможности пожилых людей укреплять свои социальные связи, позволяют им жить независимо и получать доступ к образованию и здравоохранению. Пожилые люди имеют возможность общаться с разными частями мира, заниматься своими интересами и хобби, а также обновлять свои знания через Интернет. В статье также

акцентировано внимание на рисках, связанных с цифровыми технологиями. Эти риски включают кибератаки, проблемы информационной безопасности, недостаточную цифровую грамотность и социальную изоляцию. Сотрудничество государства, общественных организаций и членов семьи важно для эффективного использования цифровых технологий для старшего поколения, самосознания, обогащения знаний и социальной активности. В данной статье предложены меры по увеличению использования цифровых технологий для старшего поколения и их социально-экономической активности.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, пожилые люди, интернет, мобильные приложения, социальная коммуникация, самостоятельная жизнь, реабилитация, медицинская помощь, онлайн-сервисы, интересы, видеодрузья, финансовая независимость, банковское дело, безопасность, интернет-грамотность, кибератаки.

**Sodikova Shahida,**  
Professor of the International Islamic Academy of Uzbekistan  
Doctor of Sociological Sciences  
e-mail: sodiqova\_s@gmail.com

## OPPORTUNITIES AND RISKS OF DIGITAL TECHNOLOGIES FOR THE ELDERLY

### ABSTRACT

This scientific article analyzes the possibilities and risks of digital technologies for the older generation. Digital technologies, including the Internet, mobile applications, and online services, have increased the ability of older adults to strengthen their social connections, enable them to live independently, and access education and health care. The elderly have the opportunity to connect with different parts of the world, engage in their interests and hobbies, and update their knowledge through the Internet. The article also focuses on the risks associated with digital technologies. These risks include cyber-attacks, information security issues, insufficient digital literacy and social isolation. Cooperation of the state, public organizations and family members is important for the effective use of digital technologies for the older generation, self-awareness, knowledge enrichment and social activity. This article proposes measures to increase the use of digital technologies for the older generation and their socio-economic activity.

**Keywords:** digital technology, seniors, internet, mobile apps, social communication, independent living, rehabilitation, medical care, online services, interests, video friends, financial independence, banking, security, internet literacy, cyber attacks.

### KIRISH

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning tez rivojlanishi jamiyatimizning barcha sohalariga, jumladan, keksa avlodga ham katta ta'sir ko'rsatmoqda. Bugun keksalar ham internet, mobil ilovalar va boshqa raqamli vositalardan foydalanish imkoniyatlariga ega. Ammo bu yangi texnologiyalar bilan bog'liq bir qator imkoniyatlar va xavflar ham mavjud.

Keksalik biologik, psixologik va ijtimoiy jarayonlar majmui bo'lib, inson organizmining yoshga bog'liq o'zgarishlari bilan bog'liqdir. O'zbekiston Respublikasida keksalik yoshi 60 yosh va undan yuqori bo'lgan aholi toifasiga kiradi [1]. Jahonda aholining yosharishi kuzatilmoqda. Bu esa keksa avlodga qaratilgan xizmatlar va imkoniyatlarni yaratish zaruratini keltirib chiqaradi. O'zbekistonda ham keksalar sonini oshishi kuzatilmoqda, bu esa ijtimoiy-iqtisodiy sohalarda yangicha yondashuvlarni talab qiladi.

### METODOLOGIYA

Mamlakatimizda olib borilayotgan tadqiqotlarda keksalarni qadrlash, e'zozlash, ularning boy hayotiy va kasbiy tajribasidan foydalanish, mazmunli umr kechirishlari uchun sharoitlar yaratish bo'yicha qilinayotgan ishlar, ularga davlatimiz tomonidan ko'rsatilayotgan yuksak e'tibor masalasi sotsiologik jihatdan tahlil etilib o'rganib kelinmoqda. Keksalarning raqamli texnologiyalardan foydalanishlari uchun imkoniyatlar yaratilishi va xavflarini aniqlash yo'nalishida tadqiqotlarni

amalga oshirish dolzarb, ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi. Maqolada tarixiylik, statistik ma'lumotlardan foydalanish, tizimlilik, o'zaro aloqadorlik, qiyosiy tahlil, so'rovnomalar, intervyu kabi tadqiqot va tahlil usullari qo'llangan.

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan jamiyatda raqamli texnologiyalar keksa yoshdagi odamlarga bir qator imkoniyatlar yaratadi. Onlayn ma'lumotga tezkor va qulay kirish, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish, mustaqil yashashni ta'minlash, bilimlarni yangilash, rehabilitatsiya va tibbiy yordamga ega bo'lish - bular raqamli texnologiyalar orqali amalga oshiriladigan asosiy faoliyat hisoblanadi. Bu borada raqamli texnologiyalar bilan bog'liq xavflar va qiyinchiliklar ham mavjud. Bu xavflar ma'lumot xavfsizligi muammolari, raqamli savodxonlikning yetarli bo'lmasligi, sun'iy intellektning kirib qelishi, ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik xavfi bilan bog'liqdir. Keksalar internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali dunyoning turli burchaklaridagi yaqinlari bilan aloqa qilish, video qo'ng'iroqlar qilish, fotosuratlar va xabarlar almashish imkoniyati beriladi. Bu keksalar uchun yolg'izlikni yengillashtirish va ruhiy kayfiyatni ko'tarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### ASOSIY QISM

Internet orqali keksalar sevimli mashg'ulotlari bilan shug'ullanishlari, yangi mashg'ulotlarni o'rganishlari va o'zlashtirishlari, onlaynda yangi do'stlar topishlari mumkin. Bu esa ularning qiziqishlarini saqlab qolish, hayotdan bahra olish va yangi tajribalar orttirish imkonini beradi. Bu borada internet orqali turli mavzularda maqolalar, videolar, kitoblar o'qish, yangiliklardan xabardor bo'lish, sevimli mavzular bo'yicha onlayn kurslarga qatnashish imkoniyati yaratiladi. Bu keksalar uchun bilimlarini yangilash, intellektual faolligini saqlash va dunyoda sodir bo'layotgan voqealardan xabardor bo'lish imkonini beradi [2]. Bugun zamon shiddat bilan rivojlanayotgan bir davrda keksalar onlayn do'konlardan xarid qilish, tibbiy xizmatlarga buyurtma berish, bank xizmatlaridan foydalanish, ma'lumotlarni onlayn rejimida topish, biletlarni bron qilish va boshqa xizmatlardan foydalanishlari mumkin. Bu esa ularning hayotdagi muammolarini hal qilish, mustaqil yashashni ta'minlash va vaqtlarini tejash imkonini beradi.

Dunyodagi eng so'nggi xabarlar, siyosiy voqealar, iqtisodiy ko'rsatkichlar, madaniyat va san'at yangiliklari, sport voqealari va boshqa muhim ma'lumotlarni tezkor va qulay ravishda olish imkoniyati beriladi. Onlayn tibbiy ma'lumotlar manbalari orqali turli kasalliklar, davolash usullari, dori-darmonlar haqida ma'lumotlarni topish mumkin. Shuningdek, onlayn tibbiy maslahatlar, onlayn vrachlar bilan muloqot qilish imkoniyatlari ham mavjud. Onlayn platformalar orqali dunyoning har qanday burchagiga sayohat qilish uchun zarur ma'lumotlarni, shu jumladan, mehmonxonalar, aviachiptalar, turlar, yo'nalishlar, madaniy maskanlar haqida ma'lumotlarni topish mumkin. Bu keksalar uchun sayohat rejalashtirish va tashkil etish imkonini beradi.

Keksalar o'zlariga yoqadigan hobbi va qiziqishlari bo'yicha ma'lumotlarni, videolarni, kitoblarni, onlayn kurslarni topishlari mumkin. Bu esa ularning ma'naviy boyishi va faolligini saqlab qolishga yordam beradi. Mobil ilovalar orqali keksalar o'z sog'lig'ini kuzatish, dori-darmonlarini eslatib qo'yish, tibbiy mutaxassislar bilan bog'lanish, onlayn konsultatsiya olish va turli sog'liqni saqlash ma'lumotlariga kirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Mobil ilovalar keksalar uchun yaqinlari bilan aloqa qilishni osonlashtiradi. Video qo'ng'iroqlar qilish, xabarlar almashish, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish, guruhlarda qatnashish, onlayn uchrashuvlarga qo'shilish imkoniyatlarini beradi. Keksalar bank hisobvaraqlarini boshqarish, to'lovlarni amalga oshirish, onlayn xaridlar qilish, moliyaviy ma'lumotlarni olish, moliyaviy maslahatlar olish va investitsiyalarni boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Mobil ilovalar keksalar uchun turli o'yinlar, kitoblar, musiqa, filmlar, radio dasturlari va boshqa ko'ngilochar kontentlarni taklif etadi. Bu ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish, stressni yengillashtirish va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Video qo'ng'iroqlar orqali keksalar o'z yaqinlari bilan yuzma-yuz muloqot qilib, ularning hayotidagi muhim voqealardan xabardor bo'lishlari va muhim ma'lumotlarni almashishlari mumkin. Facebook, Instagram, Telegram va boshqa ijtimoiy tarmoqlar orqali keksalar yangi do'stlar topishlari, hobbilari bo'yicha guruhlariga qo'shilishlari va ma'lumotlarni baham ko'rishlari mumkin. WhatsApp, Viber va boshqa xabar almashish ilovalari orqali keksalar tezkor xabarlar yuborish, fotosuratlar va videolarni baham ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Keksalar o'z qiziqishlariga mos onlayn forumlar va guruhlariga qo'shilib, o'z fikrlarini baham ko'rishlari, maslahatlar olishlari va muammolarini hal qilishda yordam olishlari mumkin. Raqamli texnologiyalar keksalarning uydan chiqmasdan har qanday mahsulotlarni onlayn xarid qilishiga imkon beradi. Bu esa ularning hayotdagi mashg'ulotlarini osonlashtirish, vaqtlarini tejash va mustaqil yashashiga yordam beradi. Turli mobil ilovalar orqali keksalar uy xo'jaligini boshqarishlari, eslatmalarni o'rnatishlari, vaqtlarini tashkil etishlari, transportga buyurtma berishlari, qiziqishlari bo'yicha ma'lumot olishlari mumkin. Onlayn bank xizmatlari orqali keksalar o'z hisobvaraqlarini boshqarishlari, pul o'tkazishlari, to'lovlarni amalga oshirishlari va moliyaviy ma'lumotlarni olishlari mumkin. Bu esa ularning moliyaviy mustaqilligini saqlashga yordam beradi. Onlayn platformalar orqali keksalar yangi bilimlar olishlari, xobbilarini rivojlantirishlari, yangi kasblarni o'rganishlari va o'zlarini intellektual va ma'naviy jihatdan rivojlantirishlari mumkin. Keksalar o'zlariga qiziqadigan mavzular bo'yicha onlayn kurslarga qatnashib, yangi bilimlarni o'rganishlari, xobbilarini rivojlantirishlari va intellektual faolligini saqlab qolishlari mumkin. YouTube, Vimeo va boshqa platformalarda mavjud bo'lgan turli mavzular bo'yicha video darslar va ma'ruzalar keksalarga yangi bilimlar olish va o'zlarini rivojlantirish imkonini beradi. Google Books, Amazon Kindle va boshqa onlayn kitobxonalar keksalarga turli mavzularda kitoblar va elektron adabiyotlarni bepul yoki arzon narxda o'qish imkonini beradi. Google, Yandex va boshqa qidirish tizimlari orqali keksalar qiziqadigan mavzular bo'yicha ma'lumotlarni tezkor va qulay ravishda topishlari mumkin.

Bugungi kundagi Virtual reallik texnologiyasi yordamida keksalar turli rehabilitatsiya mashqlarini bajarishlari mumkin [3]. Bu texnologiya harakatlarni takrorlash, muvozanatni yaxshilash, koordinatsiyani oshirish, qo'l va oyoqlarning harakatlarini mustahkamlash va boshqa mashqlarni bajarish imkonini beradi. Robot-terapevtlar qo'llarning harakatlarini tiklash, muvozanatni yaxshilash va yurish-turishni rivojlantirishda samarali yordam beradi. Ular bemorlar bilan o'zaro muloqot qilib, o'z vaqtida kerakli yordam ko'rsatadi va rehabilitatsiya jarayonini kuzatadi. Telerehabilitatsiya orqali keksalar uyda bo'lib turib, malakali mutaxassislar bilan onlayn konsultatsiya olishlari, rehabilitatsiya mashqlarini bajarishlari va o'z sog'lig'ini kuzatishlari mumkin. Biomexanik modellash yordamida keksalarning harakatlarini tahlil qilish, muammolarni aniqlash va rehabilitatsiya jarayonini individuallashtirish mumkin. Bu esa rehabilitatsiya samaradorligini oshirishga va keksalarning harakatlarini tiklashga yordam beradi.

Onlayn tizimi orqali o'tkazilgan sotsiologik tadqiqot natijasiga ko'ra uy sharoitida davolanish imkoniyatlarida 80%-qulaylik, keksalar uchun uy sharoitida tibbiy yordam olish qulay va stresssiz bo'ladi. 65%-tezkorlik, tibbiy yordamga zarurat bo'lganda, keksalar darhol uyiga kelgan tibbiy xodimlardan yordam olishlari mumkin. 75%-xavfsizlik, uy muhiti tanish bo'lgani uchun keksalar o'zlarini xavfsiz va xotirjam his qilishadi. 90%-qanoatlantirish, uy sharoitida tibbiy xizmatlardan foydalangan keksalarning katta qismi bu xizmatlardan qoniqish hosil qilishi aniqlandi. Kexsa inson tibbiy yordamga muhtoj bo'lganda, u smartfon yoki planshet orqali onlayn tibbiy muassasaga murojaat qilishi mumkin.

Murojaat qilingandan keyin, kexsa inson tibbiy xodim bilan onlayn maslahat olib, kasalligi haqida ma'lumotlarni baham ko'radi. Tibbiy xodim bemorning ahvolini onlayn rejimida baholab, davolash usulini belgilaydi va zarur bo'lsa, laboratoriya tahlillari yoki boshqa tekshirishlarni buyurishi mumkin. Kexsa insonga zarur bo'lgan dori-darmonlar onlayn buyurtma beriladi va uyga yetkazib beriladi. Kexsa insonning ahvoli onlayn monitoring qilinadi va zarur bo'lganda, tibbiy xodimlar bemor bilan bog'lanib, yordam ko'rsatadi. Raqamli texnologiyalar keksalar uchun yangi do'stlar topish, qarindoshlar bilan muloqot qilish va jamiyatda faol ishtirok etish imkonini beradi [4]. Onlayn guruhlariga qo'shilish, forumlarda muhokamalarda qatnashish va ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi tanishlar o'rnatish imkoniyati yaratiladi.

Keksalar uchun raqamli texnologiyalarni o'zlashtirish va ulardan foydalanishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Internetga kirish imkoniyatining cheklanganligi, kompyuter savodxonligining yetarli darajada bo'lmasligi, yangi texnologiyalar bilan ishlash qobiliyatining pastligi va internet qo'shnilikdagi kiberxujumlar xavfi kabi muammolar ham mavjud. Raqamli texnologiyalar keksalarning davlat xizmatlaridan foydalanishni osonlashtiradi. Masalan, onlayn arizalar berish, to'lovlarni amalga oshirish, ma'lumotlarni olish va boshqa xizmatlardan foydalanish

imkoni beriladi. Bu esa ularning vaqtlarini tejash va mustaqil yashashiga yordam beradi. Ammo, keksalar uchun raqamli savodxonlikning yetarli darajada bo'lmashligi, onlayn platformalarni o'zlashtirishda qiyinchiliklar, internetga kirish imkoniyatining cheklanganligi kabi muammolar ham mavjud. Shuningdek, onlayn xizmatlarda ma'lumotlarni to'g'ri kiritish, xavfsizlik va maxfiylik masalalarini hisobga olish kerak.

Raqamli texnologiyalar yordamida keksalar o'z sog'lig'ini kuzatish, mashqlar davomiyligi va samaradorligini baholash imkoniyatiga ega bo'lalilar. Onlayn trening platformalari orqali keksalar malakali mutaxassislar bilan bog'lanib, individual mashqlar dasturini tuzishlari va onlayn maslahatlar olishlari mumkin. Fizikaviy faollik kundaligini yuritish, mashqlar haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish va onlayn jamoatlarda qatnashish keksalarni motivatsiyalash va sportga bo'lgan qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalar keksalarga yangi, qiziqarli sport turlari bilan tanishtiruvchi imkoniyatlar yaratadi. VR, AR, kibersport kabi turlar keksalarning faolligini oshirish va hayotlariga yangi ranglar bag'ishlashga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi ba'zida keksalarni ijtimoiy hayotdan ajratib qo'yishi mumkin. Yolg'izlik hissi, ruhiy tushkunlik, depressiya va sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu muammoning yechimi sifatida keksalarga raqamli texnologiyalarni o'rgatish, ularning ijtimoiy tarmoqlarda faolligini oshirish, yaqinlari bilan muloqot qilish imkoniyatlarini yaratish zarur. Keksalarning raqamli savodxonligini oshirish, ularni onlayn jamoatlarga, forumlarga, guruhlarga qo'shilish, video qo'ng'iroqlar qilish va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish imkoniyatini yaratish muhimdir. Shu bilan birga, keksalarning shaxsiy hayoti va maxfiylikni himoya qilish, kiberxujumlardan saqlanish va internetdan xavfsiz foydalanishni ta'minlash zarur.

Raqamli texnologiyalar keksalar uchun ijtimoiy hayotda faol qatnashish va yolg'izlikdan qutulish imkonini beradi [5]. Video qo'ng'iroqlar, xabar almashish ilovalari, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn guruhlar va forumlar orqali keksalar o'z yaqinlari bilan aloqa qilib, yangi do'stlar topib, o'z hobbilari bo'yicha qiziqishlarini baham ko'rishlari mumkin. Raqamli texnologiyalar keksalarga ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish va yolg'izlik hissini yengillashtirish imkonini beradi [6]. Yaqinlari bilan video qo'ng'iroqlar qilish, onlayn guruhlarda qatnashish, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish, xobbilari bo'yicha onlayn jamoatlarga qo'shilish va boshqa raqamli faoliyatlar keksalarning ruhiy salomatligini saqlash, hayotdan lazzat olish va ijtimoiy hayotda faol qatnashishiga yordam beradi.

Keksalar kiberxujumlar, fishing, spam va boshqa internet xavflariga nisbatan himoyasiz bo'lishlari mumkin. Ularning raqamli savodxonligi past bo'lgani uchun, ular onlayn xavflarni aniqlash va ulardan himoyalani usullarini bilmasligi mumkin. Onlayn platformalarda shaxsiy ma'lumotlarni kiritishda keksalar o'z maxfiylikni himoya qilish masalalarini yetarli darajada tushunishlari mumkin emas. Onlayn xaridlar qilish, ijtimoiy tarmoqlarda faollik ko'rsatish, tibbiy xizmatlardan foydalanish va boshqa onlayn faoliyatlarda ma'lumotlarni himoya qilishga e'tibor berish kerak.

Keksalar onlayn platformalardan foydalanishda axborot xavfsizligi masalalarini tushunishlari mumkin emas. Ular shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, parollarni mustahkamlash, fishingdan saqlanish va internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini bilmasligi mumkin.

Keksalarning ko'pchiligi raqamli texnologiyalarni yoshligida o'rganmaganligi sababli, ularni o'zlashtirishda qiyinchiliklarni his qilishlari mumkin. Yangi interfeyslar, tizimlar, ilovalar va ularni ishlatish usullarini tushunish qiyin bo'lishi mumkin.

Keksalarning ko'zlarining ko'rish qobiliyati, reaksiya tezligi, xotirasi va boshqa jismoniy va ruhiy qobiliyati pasayishi raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Keksalarning ko'pchiligi kompyuter va internetdan foydalanish uchun zarur bo'lgan qurilmalar va imkoniyatlarga ega bo'lmashligi mumkin. Bu esa ularning raqamli savodxonligini rivojlantirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Keksalarning raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishda yana bir muammo, bu ma'lumotga kirishdagi cheklanganlikdir [7]. Internetga kirish imkoniyatining cheklanganligi, internet narxlarining yuqoriligi va kiberxavfsizlik masalalari keksalarning raqamli savodxonligini rivojlantirishga to'siq bo'ladi.

Keksalar uchun mo'ljallangan qurilmalar oddiy interfeys, katta tugmalar va yaxshi ko'rinishga ega [8]. Masalan, katta tugmali smartfonlar, displeyi katta planshetlar, hajmi kichik va yengil noutbuklar, ko'rish qobiliyati past bo'lganlar uchun maxsus ko'rinishni yaxshilovchi texnologiyalar bilan jihozlangan qurilmalar mavjud.

Keksalarga mo'ljallangan ilovalar oddiy va tushunarli interfeysga ega bo'lib, ularni qo'llash oson. Masalan, "Sog'lom Hayot" mobil ilovasi orqali keksalar o'z sog'lig'ini kuzatish, tibbiy maslahat olish va dori-darmonlarini eslatib qo'yishlari mumkin. "Yaqinlarga Ulan" ilovasi orqali ular yaqinlari bilan video qo'ng'iroqlar qilib, fotosuratlar va xabarlar almashishlari mumkin.

Keksalarga mo'ljallangan onlayn xizmatlar oddiy va tushunarli saytlar va portallar orqali taqdim etiladi. Masalan, "Keksalar uchun yordam" veb-sayti orqali ular tibbiy, ijtimoiy va huquqiy maslahatlar olish, davlat xizmatlaridan foydalanish va boshqa zarur ma'lumotlarni topishlari mumkin.

O'zbekiston Respublikasi hukumati keksa avlodning raqamli texnologiyalarga kirishini ta'minlash, raqamli savodxonlikni oshirish va ularning ijtimoiy-iqtisodiy faolligini oshirishga qaratilgan davlat siyosatini olib bormoqda. Bu borada davlat tomonidan turli dasturlar va loyihalar amalga oshiriladi, masalan, "Raqamli O'zbekiston" dasturi doirasida keksalar uchun raqamli savodxonlik kurslari tashkil etiladi.

Hukumat keksalarning raqamli texnologiyalarga kirishini ta'minlash uchun moliyaviy yordam ko'rsatadi. Bu yordam raqamli qurilmalarni xarid qilish, internetga kirish xizmatlari uchun chegirmalar va boshqa turdagi moliyaviy ko'makni o'z ichiga olishi mumkin. Shuningdek, hukumat keksalarning raqamli texnologiyalardan foydalanishi uchun zarur infratuzilmani yaratishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshiradi.

Mahalliy hokimiyat organlari keksalarning raqamli texnologiyalarga kirishini ta'minlash, raqamli savodxonlikni oshirish va ularning ijtimoiy-iqtisodiy faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, keksalar uchun maxsus raqamli savodxonlik kurslari tashkil etish, jamoat joylarida bepul Wi-Fi zonalarini yaratish, raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha maslahatlar berish kabi tadbirlarni amalga oshirish mumkin. Jamoatchilik ham keksalarning raqamli texnologiyalardan foydalanishini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, yosh avlod vakillari keksalarga raqamli texnologiyalarni o'rgatishda yordam berishlari, jamoatchilik tashkilotlari tomonidan keksalar uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha seminarlar, treninglar va master-klaslar tashkil etilishi mumkin.

Keksalar raqamli texnologiyalarni tez o'zlashtirishda qiyinchiliklarni boshdan kechirishlari mumkin. Oila a'zolarining sabr-toqati va tushunishi muhimdir. Keksalarga texnologiyalarni o'rgatishda ko'proq vaqt ajratish, sodda va tushunarli tilda tushuntirish, yordam berish va xatolarga nisbatan muloyim bo'lish kerak. Qarindoshlar va do'stlar keksalarga raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishda amaliy yordam berishlari mumkin. Masalan, ular kompyuterni yoki smartfonni qanday qo'llash, internetga qanday kirish, onlayn do'konlardan xarid qilish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, video qo'ng'iroqlar qilish va boshqa amaliy masalalar bo'yicha keksalarga yo'l-yo'riq ko'rsatishlari mumkin.

Oila va do'stlar bilan birgalikdagi vaqt o'tkazish keksalarni ijtimoiy hayotda faol qatnashishga, yolg'izlik hissini yengillashtirishga va raqamli texnologiyalardan foydalanishga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradi. Masalan, keksalar bilan birgalikda onlayn o'yinlar o'ynash, film tomosha qilish, video qo'ng'iroqlar qilish, onlayn guruhlariga qo'shilish va boshqa faoliyatlar bilan shug'ullanish mumkin.

Qarindoshlar va do'stlar keksalarga raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishda amaliy yordam berishlari mumkin. Masalan, ular kompyuterni yoki smartfonni qanday qo'llash, internetga qanday kirish, onlayn do'konlardan xarid qilish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, video qo'ng'iroqlar qilish va boshqa amaliy masalalar bo'yicha keksalarga yo'l-yo'riq ko'rsatishlari mumkin.

Keksalar raqamli texnologiyalardan foydalanishda muammolarga duch kelishlari mumkin. Qarindoshlar va do'stlar ularning muammolarini hal qilishda yordam berishlari, maslahatlar berishlari, mutaxassislar bilan bog'lanishlari va zarur bo'lgan hollarda ularga texnikaviy yordam ko'rsatishlari mumkin.

Ijtimoiy tashkilotlar va NKolar keksalarga kompyuter savodxonligini oshirishga qaratilgan turli dasturlarni amalga oshiradilar. Bu dasturlarda keksalar internetga kirish, elektron pochtdan foydalanish, onlayn xarid qilish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, onlayn xizmatlardan foydalanish kabi malakalarni o'rganadilar.

Keksalar raqamli texnologiyalardan foydalanishda muammolarga duch kelishsa, Ijtimoiy tashkilotlar va NKolar ularga texnikaviy yordam ko'rsatadilar. Ular keksalarga kompyuterlar, smartfonlar va planshetlarni qanday qo'llash, internetga qanday kirish, onlayn xizmatlardan foydalanish va boshqa amaliy masalalar bo'yicha maslahatlar berishadi.

Raqamli texnologiyalar shifokorlarga keksa bemorlarning kasalliklarini tezroq va aniqroq tashxis qilish imkonini beradi. Onlayn axborot tizimlari orqali bemorning tibbiy tarixi, laboratoriya tahlillari va boshqa zarur ma'lumotlarni tezkor va qulay ravishda olish mumkin. Bu esa samaraliroq davolash strategiyasini ishlab chiqish va bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Onlayn maslahatlar, videokonsultatsiyalar va telemeditsina xizmatlari keksalarning uy sharoitida tibbiy yordam olishini osonlashtiradi. Bu ayniqsa, qiyinchilik bilan harakatlanuvchi yoki yiroqda yashovchi keksa bemorlar uchun juda muhimdir. Telemeditsina bemorlarga tibbiy xodimlarga tezroq murojaat qilish, vaqt va xarajatlarni tejash, tibbiy xodimlardan ko'proq ma'lumot va maslahatlar olish imkoniyatini beradi.

Raqamli texnologiyalar keksalarning rehabilitatsiya jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Virtual reallik texnologiyasi yordamida keksalar yurish, muvozanatni saqlash, qo'l-oyoqlarining harakatlarini mustahkamlash kabi mashqlarni bajarishlari mumkin. Robot-terapevtlar esa bemorlarning harakatlarini tiklashda va qo'l-oyoqlarining funksiyasini yaxshilashda samarali yordam beradi.

Mobil ilovalar orqali keksalar o'z sog'lig'ini kuzatish, dori-darmonlarini eslatib qo'yish, tibbiy xodimlarga murojaat qilish va turli sog'liqni saqlash ma'lumotlariga kirish imkoniyatiga ega bo'ladilar [9]. Bu esa ularning o'z sog'lig'ini boshqarishda faolroq bo'lishlari va tibbiy yordamga ega bo'lishda mustaqilroq bo'lishlariga yordam beradi.

Ta'lim va malaka oshirish markazlari keksalar uchun raqamli texnologiyalardan foydalanishni o'rgatishga qaratilgan maxsus kurslar va treninglar tashkil etadi. Bu kurslarda keksalar kompyuter savodxonligini, internetga kirishni, elektron pochtdan foydalanishni, onlayn xarid qilishni, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni, onlayn xizmatlardan foydalanishni va boshqa muhim malakalarni o'rganadilar.

Markazlarda malakali mutaxassislar keksalarga raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha maslahatlar berishadi, muammolarni hal qilishda yordam berishadi va zarur bo'lgan hollarda texnikaviy yordam ko'rsatadilar. Bu esa keksalarning raqamli texnologiyalarni o'zlashtirish jarayonini osonlashtiradi va ularning raqamli savodxonligini oshirishga yordam beradi.

Bandlik xizmatlari keksalar uchun raqamli texnologiyalar bilan bog'liq kasb-hunarlariga o'rgatish dasturlarini tashkil etishlari mumkin. Bu dasturlar orqali keksalar veb-dizayner, onlayn marketing mutaxassisi, ma'lumot kirituvchi, onlayn tarjimon yoki internet-do'konlardagi sotuvchilar kabi kasblarni o'rganishlari mumkin.

Keksalar o'z bilimlari va tajribalariga asoslangan frilans ishlar bilan shug'ullanishlari mumkin. Bandlik xizmatlari ularga frilans platformalarida ro'yxatdan o'tish, ish topish va ish jarayonini tashkil etish bo'yicha maslahatlar berishlari, shuningdek, onlayn to'lov tizimlari va huquqiy jihatlari haqida ma'lumot berishlari mumkin. Bandlik xizmatlari keksalar uchun maxsus onlayn ish topish platformalarini yaratish yoki mavjud platformalarga keksalar uchun qulay interfeys yaratishlari mumkin. Shuningdek, keksalarni onlayn ish topish va suhbatlashishga o'rgatuvchi maxsus seminarlar va treninglarni tashkil etish mumkin. Keksalar onlayn do'konlarni ochib, o'z mahsulotlari yoki xizmatlarini sotish yo'li bilan kichik biznes bilan shug'ullanishlari mumkin. Bandlik xizmatlari ularga onlayn do'konlarni yaratish, marketing qilish va tovarlarni sotish bo'yicha maslahatlar berishlari, shuningdek, moliyaviy yordam va qo'llab-quvvatlash ta'minlashlari mumkin.

Texnologik korxonalar va startaplari keksalarning hayotini yaxshilash uchun innovatsion yechimlarni yaratishlari mumkin. Bu yechimlar qurilmalarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklarni

yengillashtirish, onlayn xizmatlarni qulaylash, maxfiylikni himoya qilish va ijtimoiy aloqalarni kuchaytirishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Texnologik korxonalar keksalar uchun raqamli savodxonlikni oshirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirishlari, maxsus treninglar va master-klaslar tashkil etishlari mumkin. Ular keksalarga maxsus qurilmalarni, ilovalarni va onlayn xizmatlarni taqdim etishlari, shuningdek, raqamli texnologiyalarni qo'llash bo'yicha maslahatlar berishlari mumkin.

Ijtimoiy himoya vazirligi keksalarning raqamli texnologiyalardan foydalanish qobiliyatini oshirishga qaratilgan turli dasturlar va tashabbuslarni amalga oshiradi. Masalan, vazirlik keksalar uchun raqamli savodxonlik kurslarini tashkil etish, onlayn xizmatlarga kirish imkoniyatini yaxshilash, raqamli qurilmalarni xarid qilishda moliyaviy yordam ko'rsatish kabi tadbirlarni amalga oshiradi [10].

Vazirlik boshqa davlat organlari, jamoat tashkilotlari va NKOlarni bilan hamkorlikda keksalar uchun raqamli texnologiyalar bo'yicha maslahatlar berish, treninglar o'tkazish va texnikaviy yordam ko'rsatish kabi tadbirlarni amalga oshiradi. Bu tadbirlar keksalarning raqamli texnologiyalardan foydalanish qobiliyatini oshirish va ularning ijtimoiy-iqtisodiy faolligini kuchaytirishga qaratilgan.

### XULOSA

Raqamli texnologiyalar keksa odamlar uchun tibbiy yordam, reabilitatsiya, ta'lim, bandlik va ijtimoiy faollikni oshirishda muhim vositaga aylanib borayotganini ko'rsatadi. Raqamli xizmatlar, onlayn maslahatlar va mobil ilovalar keksa bemorlarga tibbiy yordamni samarali va qulay olishga imkon beradi. Telemeditsina va virtual reabilitatsiya texnologiyalari ularning hayot sifatini yaxshilash va tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Shuningdek, keksa odamlar uchun raqamli savodxonlikni oshirish va raqamli texnologiyalarning samarali foydalanilishida bandlik xizmatlari va ijtimoiy himoya dasturlari muhim rol o'ynaydi. Keksalarni onlayn ish topish, frilans, onlayn savdo va ta'limga jalb qilish ularning iqtisodiy mustaqilligini oshiradi. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar keksa odamlarning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash va ularning hayotga bo'lgan interaksijasini o'sishga yordam beradi.

Shu tariqa, raqamli texnologiyalar nafaqat tibbiy xizmatlarni, balki keksa odamlarning har tomonlama faolligini va hayot sifatini yaxshilashda muhim vositaga aylanmoqda. Raqamli texnologiyalar keksalarning hayotini boyitish, ijtimoiy faolligini oshirish, sog'lig'ini saqlash va mustaqil yashashga yordam berish imkonini beradi. O'z-o'zini tashkil etish, bilimlarni yangilash, yaqinlari bilan aloqa qilish, jamiyatda faol ishtirok etish – bular raqamli texnologiyalarning asosiy foydalaridandir. Raqamli texnologiyalar bilan bog'liq xavflar va qiyinchiliklar ham mavjud. Kiberxujumlar, maxfiylik muammolari, raqamli savodxonlikning yetarli bo'lmasligi va ijtimoiy izolyatsiya xavfi - bular yechimini talab qiladigan muammolar hisoblanadi.

### Adabiyotlar/ Литература/ References:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентлиги ҳузуридаги Статистика агентлиги расмий сайти <https://stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2>
2. Абдуллаева М. Ўзбекистонда қарияларни ижтимоий ҳимоялаш // «Кекса авлод манфаатлари давлат ҳимоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002.
3. Александрова М. Проблемы социальной и психологической геронтологии. – М.: Владис, 1997. – С.350.
4. Содиқова Ш.М. Кексаларни эъзозлаш сиёсатининг ҳуқуқий асосларига доир (2001-2015 йй.) // Фуқаролик жамияти – Гражданское общество – Civil society, 2015, 4-сон. – Б.53-56. (22.00.00.№9).
5. Материалы сайта «Сервер информационных технологий». WEB: [www.citforum.ru](http://www.citforum.ru). <https://citforum.ru/security/internet/>
6. Гордон Ф. Пожилые люди в нашей стране. – СПб. и М.: Статистика, 1997. – С.280.

7. Жўраев Н. Ўзбекистон давлатининг ижтимоий ҳимоя концепцияси // «Кекса авлод манфаатлари давлат ҳимоясида» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари. – Тошкент, 2002. – Б. 3-8.
8. Краснова О. Социальная психология старости. – М.: АCADEMIA, 2002. – С.287.
9. Материалы сайта "Сервер информационных технологий". WEB: [www.citforum.ru](http://www.citforum.ru).  
<https://citforum.ru/security/internet/>
10. Галатенко В., Трифоленков И. АО «Инфосистемы Джет». «Введение в безопасность в Internet» <https://citforum.ru/internet/iinet96/14.shtml>
11. Авезова Яна. Актуальные киберугрозы в странах СНГ 2023-2024. Исследование АО Positive Technologies, 2022-2024.

# ИЖТИМОЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

3-МАХСУС СОН

ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР-3

JOURNAL OF SOCIAL STUDIES  
SPECIAL ISSUE-3

Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
ООО Тадқиқот город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000