

**ZAMONAVIY JAMIYATDA CHEKISHNING SOG‘LIQ VA IJTIMOY MUHITGA  
TA’SIRI: YOSHLAR ORASIDAGI XAVFLI ODATNING OQIBATLARI**

**Sultonov Ravshan Komiljonovich**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot kafedrasida katta o‘qituvchisi t.f.n

[Email-ravshansultonov605@gmail.com](mailto:Email-ravshansultonov605@gmail.com)

ORCID ID 0009-0003-6820-1044

**Odiljonov Ozodbek Odiljonovich**

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

[Email-odiljonnorkulov0@gmail.com](mailto:Email-odiljonnorkulov0@gmail.com)

ORCID ID 0009-0004-5765-8548

**Annotatsiya**

Ushbu ilmiy-analitik maqolada zamonaviy jamiyatda, ayniqsa yoshlar orasida chekishning keng tarqalib borayotgani, uning sog‘liq va ijtimoiy hayotga ta’siri chuqur tahlil etiladi. Chekish — inson salomatligiga jiddiy tahdid soluvchi zararli odat bo‘lib, yurak-qon tomir, nafas olish, reproduktiv va asab tizimlarining faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa o‘smirlik va yoshlik davrida organizm hali to‘liq shakllanmagan bo‘lganligi sababli, nikotin va boshqa zararli moddalarning ta’siri yanada kuchli va uzoq muddatli bo‘ladi. Maqolada chekish natijasida yuzaga keladigan salbiy sog‘liq muammolari bilan bir qatorda, uning ijtimoiy-madaniy hayotga, oila muhitiga, ta’lim jarayoni va mehnat unumdorligiga salbiy ta’siri ham yoritilgan. Bundan tashqari, maqolada chekishning yoshlar orasida keng tarqalishiga sabab bo‘layotgan asosiy omillar — ijtimoiy bosim, noto‘g‘ri axborot, ommaviy axborot vositalarining salbiy ta’siri, reklama va mashhurlarni taqlid qilish kabi jihatlarni ham tahlil qilinadi. Muammoning oldini olish va chekishga qarshi kurashish yo‘llari sifatida profilaktik ma’rifiy ishlarni kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, qonunchilik asosida chekishni cheklovchi choralarni joriy etish kabi takliflar ilgari suriladi. Maqola yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish yo‘lida olib borilishi lozim bo‘lgan kompleks yondashuvlarni asoslab beradi. Maqolada jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO), turli ilmiy jurnallar va ekspertlar tomonidan yozilgan kitoblar va maqolalar kirgan. Adabiyotlar chekishning yoshlar salomatligiga ta’siri, uning ijtimoiy salbiy oqibatlari, chekishni kamaytirish bo‘yicha chora-tadbirlar va chekishga qarshi kurashish dasturlari haqidagi zamonaviy tadqiqotlarga asoslanadi.

**Kalit so‘zlar:** yoshlar, chekish, sog‘liq, ijtimoiy muhit, nikotin, profilaktika, zararli odatlar

**The impact of smoking on health and the social environment in modern society: the  
consequences of a dangerous habit among young people**

**Sultonov Ravshan Komiljonovich**

Termez University of Economics and Service

Senior Lecturer, Department of Medicine, Ph.D.

[Email-ravshansultonov605@gmail.com](mailto:Email-ravshansultonov605@gmail.com)

ORCID ID 0009-0003-6820-1044

**Odiljonov Ozodbek Odiljonovich**

Student of the Faculty of Medicine, Department of Therapeutic Work

[Email-odiljonnorkulov0@gmail.com](mailto:Email-odiljonnorkulov0@gmail.com)

ORCID ID 0009-0004-5765-8548

**Abstract**

This scientific-analytical article provides an in-depth analysis of the widespread use of smoking in modern society, especially among young people, and its impact on health and social life. Smoking is a harmful habit that poses a serious threat to human health, negatively affecting the functioning of the cardiovascular, respiratory, reproductive, and nervous systems. Especially during adolescence and young adulthood, when the body is not yet fully formed, the effects of nicotine and other harmful substances are stronger and longer-lasting. In addition to the negative health problems caused by smoking, the article also highlights its negative impact on socio-cultural life, family environment, educational process, and labor productivity. In addition, the article analyzes the main factors contributing to the widespread use of smoking among young people - social pressure, misinformation, the negative impact of the media, advertising, and imitation of celebrities. As ways to prevent the problem and combat smoking, proposals are put forward to strengthen preventive educational work, promote a healthy lifestyle, and introduce measures to restrict smoking based on legislation. The article justifies the complex approaches that should be taken to promote a healthy lifestyle among young people. The article includes books and articles written by the World Health Organization (WHO), various scientific journals, and experts. The literature is based on modern research on the impact of smoking on the health of young people, its negative social consequences, measures to reduce smoking, and programs to combat smoking.

**Keywords:** youth, smoking, health, social environment, nicotine, prevention, harmful habits

**Влияние курения на здоровье и социальную среду в современном обществе:  
последствия опасной привычки среди молодежи**

**Султанов Равшан Комилджонович**

**Термезский университет экономики и сервиса**

**Старший преподаватель кафедры медицины, кандидат медицинских наук.**

Электронная [почта-ravshansultonov605@gmail.com](mailto:почта-ravshansultonov605@gmail.com)

Идентификатор **ORCID 0009-0003-6820-1044**

**Одилжонов Озодбек Одилжонович**

**Студентка лечебного факультета, кафедра лечебной работы**

Электронная [почта-odiljonnorkulov0@gmail.com](mailto:почта-odiljonnorkulov0@gmail.com)

Идентификатор **ORCID 0009-0004-5765-8548**

**Абстрактный**

В данной научно-аналитической статье дается глубокий анализ распространенности курения в современном обществе, особенно среди молодежи, и его влияния на здоровье и общественную жизнь. Курение — вредная привычка, которая представляет серьезную угрозу здоровью человека, отрицательно влияя на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, репродуктивной и нервной систем. Особенно в подростковом и молодом возрасте, когда организм еще не полностью сформирован, воздействие никотина и других вредных веществ сильнее и продолжительнее. В статье подчеркивается, что, помимо негативных последствий курения для здоровья, оно оказывает отрицательное влияние на социально-культурную жизнь, семейную среду, образовательный процесс и производительность труда. Кроме того, в статье анализируются основные факторы, способствующие широкому распространению курения среди молодежи, — социальное давление, дезинформация, негативное влияние СМИ, рекламы, подражание знаменитостям. В качестве путей профилактики проблемы и борьбы с курением выдвигаются такие предложения, как усиление профилактической просветительской

работы, пропаганда здорового образа жизни, введение законодательных мер по ограничению курения. В статье обоснованы комплексные подходы, которые необходимо применять для формирования здорового образа жизни среди молодежи. В статье использована информация Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), различных научных журналов, а также книг и статей, написанных экспертами. Литература основана на современных исследованиях влияния курения на здоровье молодежи, его негативных социальных последствиях, мерах по сокращению курения и программах по борьбе с курением.

**Ключевые слова:** молодежь, курение, здоровье, социальная среда, никотин, профилактика, вредные привычки

### Muammoning dolzarbligi

Zamonaviy jamiyatda chekish masalasi salomatlik va ijtimoiy muhit nuqtai nazaridan kundalik hayotda tobora ko'proq muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida chekishning ommalashishi bugungi kunning eng jiddiy sog'liqni saqlash va ijtimoiy muammolaridan biriga aylangan. Dunyo bo'ylab chekishning ta'siri va undan kelib chiqadigan kasalliklar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, o'pka va boshqa organlar raklari, surunkali nafas olish tizimi kasalliklari kabi salbiy oqibatlar yildan-yilga oshib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida chekishning ommalashishi, ularning kelajakdagi sog'liq holati uchun xavf tug'dirmoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yoshlar orasida chekishga moyillik ortib bormoqda. Bunga, birinchi navbatda, ijtimoiy va psixologik omillar sabab bo'lmoqda. Yoshlar ko'pincha do'stlarining yoki tanishlarining ta'siri ostida chekishni boshlaydi. Shuningdek, chekishning modaga aylanishi, reklama va ijtimoiy tarmoqlarda ommaviy ravishda tarqatilishi, mashhur shaxslarning chekishni "yengil" yoki "zamonaviy" deb ko'rsatishi bu odatning yoshlarga kirib kelishiga sabab bo'lmoqda.


Cekishning salomatlikka ta'siri bevosita o'pka kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, asab tizimining buzilishi kabi jismoniy kasalliklar bilan cheklanmaydi. U uzoq muddatda yoshlarning psixologik holatiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni kamaytirish yoki diqqatni to'plash maqsadida chekishni boshlagan yoshlar, asosan, nikotinga qaramlikka duchor bo'ladilar. Bu esa ularning ruhiy holatini va hayot sifatini yanada yomonlashtiradi. Boshqa tomondan, chekishning ijtimoiy oqibatlari ham juda jiddiy: chekuvchi yoshlarning jamiyatdagi ijtimoiy roli, mehnat bozoridagi imkoniyatlari, o'qishdagi muvaffaqiyatlari pasayadi.

Yoshlarning chekishga moyilligining yana bir muhim jihati — bu yosh avlodning sog'liq va kelajakdagi iqtisodiy salohiyatiga tahdid solayotgan ijtimoiy va iqtisodiy muammo hisoblanadi. Agar bu muammo erta hal qilinmasa, jamiyatning kelajakdagi sog'liqni saqlash tizimi va iqtisodiy holati jiddiy darajada zarar ko'rishi mumkin. Chekishning yoshlar orasida tarqalishi, nafaqat individual sog'liq muammolari, balki jamiyatning umumiy rivojlanishiga xalaqit beradigan bir omilga aylanishi mumkin.

Shu sababli, yoshlar orasida chekishning oldini olish va unga qarshi kurashish dolzarb masaladir. Bu muammo nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy masala sifatida ham qaralishi kerak. Chekishning ijtimoiy va sog'liq uchun xavfli oqibatlari, shuningdek, uning yoshlar orasida keng tarqalishining oldini olish uchun samarali profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish zarur. Bugungi kunning dolzarb masalasiga aylangan chekishni kamaytirish bo'yicha milliy va xalqaro miqyosda kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim.

### Kirish

Chekish — dunyo bo‘ylab keng tarqalgan zararli odat bo‘lib, o‘nlab yillar davomida sog‘liqni saqlash tizimlari uchun jiddiy muammo sifatida qolmoqda. Biroq, so‘nggi yillarda yoshlar orasida chekishning ko‘payishi va undan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish uchun kerakli chora-tadbirlarning yetarlicha samarali bo‘lmaganligi jamiyatda yangi xavflarni keltirib chiqarmoqda. Boshqa zararli odatlar kabi, chekish ham faqat individual salomatlik uchun xavf tug‘dirmasdan, butun jamiyatni sog‘liq, iqtisodiyot va ijtimoiy hayot nuqtai nazaridan salbiy ta’sirga olib keladi.

 **Jadval 1: Yoshlar orasida chekishning tarqalishi**

Yosh guruhi	Cekishni boshlash yoshiga qarab %	Cekishni boshlash sabablari (%)	Cekishning davom etish sabablari (%)
15-18 yosh	45%	Ijtimoiy ta’sir - 35%	Stressni kamaytirish - 40%
19-22 yosh	35%	Do‘stlar ta’siri - 30%	Yengil bo‘lish - 30%
23-25 yosh	20%	Oila ta’siri - 25%	Moda ta’siri - 25%
<b>Jami</b>	<b>100%</b>		

*Izoh: Jadvalda yosh guruhlari bo‘yicha chekishni boshlash sabablari va uning davom ettirilish sabablari keltirilgan. Bu ma’lumotlar yoshlar orasida chekishni boshlashda ijtimoiy omillar (do‘stlar, oilaviy muhit) asosiy rol o‘ynashini ko‘rsatadi.*

Yoshlar orasida chekishning ommalashishi global miqyosda, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda jiddiy tashvishlarni keltirib chiqarmoqda. Yoshlar, o‘zlarining hissiy va jismoniy o‘shish davrida, ko‘pincha chekishni hayot tarzining bir qismi sifatida ko‘rishga moyil. Bunga ijtimoiy tarmoqlarda va reklamalarda chekishni "zamonaviy" yoki "cool" deb ko‘rsatish, tanishlar va do‘stlar orasida bu odatni taqlid qilish kabi omillar sabab bo‘lmoqda. Natijada, yoshlar orasida nikotin qaramligi va unga bog‘liq kasalliklarning tarqalishi ortib bormoqda. Tadqiqotlarga ko‘ra, yoshlar orasida sigaret chekishning boshlanishi, ularning jismoniy va ruhiy holatiga zarar yetkazadi, kelajakda esa turli kasalliklarni yuzaga keltiradi.

Cekishning salomatlikka ta’siri, avvalo, uning qisqa va uzoq muddatli oqibatlari bilan bevosita bog‘liq. O‘pka kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, asab tizimi va reproduktiv salomatlikdagi muammolar — chekishning eng ko‘p uchraydigan salbiy oqibatlaridan biridir. Yoshlar orasida bu muammolar ayniqsa jiddiy tus olmoqda, chunki organizm hali to‘liq rivojlanmagan va nikotin moddasining ta’siriga nisbatan juda sezgir bo‘ladi. Shu bilan birga, chekishning ijtimoiy ta’siri ham ajralmas qism sifatida tahlil qilinishi kerak. Yoshlar chekishni nafaqat o‘ziga, balki atrofidagi insonlarga ham zarar keltiruvchi odat sifatida qabul qilishi mumkin.

Bu muammo nafaqat individual sog‘liqni saqlashni tahdid qilmoqda, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligiga, iqtisodiy va ta’lim sohalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Chekuvchi yoshlarning ishga joylashishi, ta’limdagi muvaffaqiyatlari va mehnat bozoridagi raqobatbardoshligi sezilarli darajada pasayadi. Afsuski, bu jarayonning ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari davlat miqyosida ham sezilarli bo‘ladi. Shunday qilib, chekishning yoshlar orasida keng tarqalishining oldini olish va unga qarshi kurashish jamiyatning sog‘lig‘i, iqtisodiyoti va kelajagi uchun zaruriy chora sifatida qaralishi kerak.

**THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY****VOLUME-5, ISSUE-5**

Yoshlar orasida chekishning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun samarali profilaktik tadbirlar, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jamiyatning barcha qatlamlarini ushbu masalaga jalb etish lozim. Bu muammoning hal etilishi nafaqat sog'liqni saqlash tizimiga, balki butun jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuning uchun bu masala bugungi kunda dolzarb va urg'uli vazifa hisoblanadi.

**Asosiy qism****1. Chekishning sog'liqqa ta'siri**

Chekishning salomatlikka ta'siri, ayniqsa yoshlar orasida, bir necha yillardan buyon o'rganilmoqda va uning jismoniy zararlarini tibbiyot sohasidagi mutaxassislar bir ovozdan tasdiqlashmoqda. Chekish nafaqat nafas olish tizimi, balki butun organizmga zarar keltiradi. Yoshlar o'smirlik va o'rta yosh davrida bo'lganligi sababli, chekishning ta'siri ularda yanada kuchli va uzoq muddatli bo'ladi.

 **Jadval 2: Chekishning yoshlar orasidagi sog'liqqa ta'siri**

Sog'liq holati	Chekovchilar (%)	Chekishni boshlagan yoshlar (%)*	Ta'sirning kuchliligi (yengil/moderatsiya/jiddiy)
O'pka kasalliklari	40%	35%	Jiddiy
Yurak-qon tomir kasalliklari	30%	25%	Moderatsiya
Psixologik holatlar (stress, depressiya)	25%	30%	Yengil
Ruhiy va jismoniy asoratlardan azotlanish	20%	25%	Moderatsiya
<b>Jami</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

*Izoh: Ushbu jadval yoshlar orasida chekishning sog'liqqa ta'siri va uning jiddiylik darajasi haqida umumiy tasavvur beradi. O'pka va yurak-qon tomir kasalliklari ko'proq jiddiy ta'sir qiladi, psixologik holatlar esa yengilroq ko'rinishda bo'lishi mumkin.*

**1. Nafas olish tizimi:**

Chekish o'pka va nafas olish tizimiga birlamchi ta'sir ko'rsatadi. Sigaretdagi nikotin va boshqa zaharli moddalarning ta'sirida o'pka to'qimalari asta-sekin o'limga olib keladigan kasalliklar — bronxit, astma, emfizema kabi kasalliklarga duchor bo'ladi. Yoshlar orasida o'pka rivojlanishining kechikishi va o'pka salomatligining pasayishi kuzatilmoqda.

**2. Yurak-qon tomir tizimi:**

Chekish, nikotinning qonni qayta ishlash jarayonlariga ta'siri orqali qon tomirlarini toraytiradi, qon bosimini oshiradi va yurakning faoliyatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari va insult xavfi ortib bormoqda. Chekishdan kelib chiqqan ateroskleroz, yurak infarkti va qon tomirlarining torayishi kabi kasalliklar yoshlarni nafaqat sog'liq, balki iqtisodiy nuqtai nazardan ham katta yo'qotishlarga olib kelmoqda.

**3. Asab tizimi va psixologik ta'sir:**

Yoshlar orasida chekishning eng salbiy oqibatlaridan biri bu ruhiy beqarorlik va asab tizimining buzilishidir. Nikotin insonning asab tizimiga kuchli ta'sir qiladi, uning dopamin darajasini oshiradi va vaqtincha quvonch hisini yuzaga keltiradi. Ammo uzoq muddatda nikotinga qaramlikning rivojlanishi, diqqatni jamlash, stressni boshqarish, va depressiya kabi ruhiy kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlar va yoshlar o'zlarini ko'pincha depressiv holatlarda his qiladilar va chekishni stressni kamaytirish yoki ruhiy holatni yaxshilash vositasi sifatida qabul qilishadi.

#### 4. Reproduktiv salomatlik:

Cekishning reproduktiv salomatlikka ta'siri ham muhim. Chekishning erkaklar va ayollarning jinsiy salomatligiga zarar etkazishi, ayniqsa yoshlar uchun xavfli. Ayollarda chekish homiladorlikni murakkablashtirishi, erkaklarda esa sperma sifatini yomonlashtirishi mumkin. Chekishni boshlagan yosh ayollarda homiladorlikda asoratlar, pasaygan tug'ilish vazni va boshqa xavfli holatlar kuzatiladi.

#### 2. Chekishning ijtimoiy ta'siri

Cekish nafaqat jismoniy salomatlikka, balki yoshlarning ijtimoiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chekishning ijtimoiy oqibatlari juda kengdir va bu masala jamiyatning barcha qatlamlarini o'z ichiga oladi.

#### Jadval 3: Chekishning ijtimoiy ta'siri

Ijtimoiy omillar	Chekuvchilarning javoblari (%)
Oila va do'stlarning ta'siri	50%
Ommaviy axborot vositalarida reklama	30%
Jamiyatdagi ijtimoiy bosim	20%
Jami	100%

*Izoh: Bu jadvalda chekishning yoshlar orasida ijtimoiy omillarga qanday ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan.*

*Yoshlarning ko'plab chekish odati oila, do'stlar va ommaviy axborot vositalaridan keladigan ta'sirlar orqali boshlanadi.*

#### 1. Oila va atrofdagi odamlar:

Cekishning salbiy ta'siri nafaqat chekuvchiga, balki uning atrofidagi oilaga ham bevosita ta'sir qiladi. Oila a'zolarining passiv chekishga duchor bo'lishi, ayniqsa yosh bolalar uchun juda xavfli. Passiv chekish orqali o'smirlar va yosh bolalar o'pka kasalliklari, astma va boshqa surunkali kasalliklarga duchor bo'lishadi. Bu chekuvchilarni jamiyatda to'g'ri qarorlar qabul qilishga qodir bo'lmagan, salomatligi yomonlashgan shaxslar sifatida tarbiyalaydi.

#### 2. Ijtimoiy bosim va taqlid qilish:

Yoshlar ko'pincha o'z do'stlari yoki atrof-muhitdagi kattalardan ta'sirlanib chekishni boshlaydilar. Chekishni "cool" yoki "moda" sifatida ko'rish, yoshlarning salbiy odatlarni o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Ommaviy axborot vositalari, reklama va ijtimoiy tarmoqlarda chekishni targ'ib qilishning

ta'siri ham katta. Ayniqsa mashhur shaxslarning chekishni ko'rsatishlari yoshlarni ushbu odatni taqlid qilishga undaydi.

### 3. Ish faoliyati va ta'limdagi ta'sir:

Chekish yoshlar orasida diqqatni jamlash qobiliyatini kamaytiradi, bu esa ta'limdagi muvaffaqiyatlarni pasaytiradi. Chekishni boshlagan yoshlar ko'pincha darsdan chalg'ishadi, diqqatni jamlashda muammolar yuzaga keladi va ularning akademik ko'rsatkichlari pasayadi. Shuningdek, mehnat bozorida ham chekish qaramligi bo'lgan yoshlar past darajadagi ishlarga joylashishadi va ularning iqtisodiy potentsiali cheklanadi.

### 4. Sog'liqni saqlash tizimiga yuklama:

Yoshlarning chekishga moyilligi va unga bog'liq kasalliklarning tarqalishi, sog'liqni saqlash tizimi uchun katta yuklama tug'diradi. Bu kasalliklar jiddiy va uzoq muddatli davolashni talab qilishi mumkin, bu esa davlat byudjetiga og'ir yuk bo'ladi. O'smirlar va yoshlarning chekishga moyilligi natijasida kelajakda sog'liqni saqlash tizimiga yanada ko'proq mablag' ajratilishi kerak bo'ladi.

### 3. Chekishga qarshi kurashish yo'llari

Chekishga qarshi kurashish faqat tibbiy yondashuvni talab qilmaydi, balki ijtimoiy, iqtisodiy va pedagogik jihatdan ham kuchli kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu muammoning hal qilinishi uchun quyidagi yo'nalishlar ko'zda tutilishi kerak:

#### Jadval 4: Chekishga qarshi kurashish bo'yicha tavsiyalar

Tavsiyalar	Amalda qo'llash darajasi (%)
Maktablarda ma'rifat targ'iboti	85%
Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish	75%
Ijtimoiy tarmoqlarda chekishning zararlarini ko'rsatish	60%
Yoshlar bilan individual konsultatsiyalar	50%
Jamiyatda chekishga qarshi ijtimoiy harakatlar	65%
Jami	100%

*Izoh: Ushbu jadvalda chekishga qarshi kurashishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan tavsiyalar va ularning amalga oshirilish darajasi ko'rsatilgan. Maktablarda va ijtimoiy tarmoqlarda targ'ibot ishlari va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish eng samarali yo'llar sifatida ko'riladi.*

### 1. Profilaktik ma'rifat ishlari:

Maktablar, universitetlar va ijtimoiy institutlarda chekishning salbiy oqibatlari haqida keng miqyosda targ'ibot ishlari olib borilishi zarur. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, chekishni boshlashdan oldin uning zararli tomonlari haqida to'liq ma'lumot berish kerak.

### 2. Reklama va ijtimoiy tarmoqlarni nazorat qilish:

Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda chekishni targ'ib qilishning oldini olish uchun qattiq qonunlar joriy etish zarur. O'smirlar va yoshlar uchun chekishning zararlarini ko'rsatadigan reklama va ijtimoiy tarmoqdagi kampaniyalar ko'paytirilishi lozim.

3. **Sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha resurslar ajratish:**

Chekishning salbiy oqibatlari bilan kurashish uchun sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha mablag'lar ajratilishi, shuningdek, chekishni tashxislash va davolash bo'yicha mutaxassislar sonini ko'paytirish kerak.

 **Jadval 5: Chekishni kamaytirish bo'yicha eng samarali metodlar**

Metodlar	Samaradorligi (%)
Profilaktik dasturlar (ta'lim va targ'ibot)	80%
Sog'liqni saqlash tizimida davolash imkoniyatlarini kuchaytirish	70%
Ijtimoiy ta'sirni kamaytirish (do'stlar va oilaning roli)	60%
Reklama va chekishni targ'ib qilishni cheklash	90%
Jami	100%

*Izoh: Jadvalda chekishni kamaytirish bo'yicha samarali metodlar ko'rsatilgan. Reklama va chekishni targ'ib qilishni cheklash, profilaktik dasturlar va sog'liqni saqlash tizimining imkoniyatlarini kuchaytirish eng yuqori samaradorlikka ega metodlar sifatida belgilangan.*

**Tadqiqot va tadqiqot natijalari**

**1. Tadqiqotning maqsadi va metodologiyasi**

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — yoshlar orasida chekishning tarqalishiga sabab bo'layotgan omillarni aniqlash, chekishning sog'liq va ijtimoiy muhitga ta'sirini o'rganish, hamda yoshlarning chekishga qarshi ongli qarorlar qabul qilishiga yordam beradigan profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqishdir. Tadqiqot nafaqat yoshlarning chekish odatini o'rganishga, balki bu odatning ijtimoiy va psixologik omillarini ham tahlil qilishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- **Anketalar orqali ma'lumot yig'ish:** Tadqiqotga 15-25 yoshdagi yoshlar, shu jumladan o'quvchilar, talaba va ishchi yoshlar jalb qilindi. Ularga chekishning sog'liq va jamiyatga ta'siri haqida savollar berildi.
- **Muzokaralar va intervyular:** O'quv yurtlari, yoshlar tashkilotlari va ijtimoiy guruhlar bilan intervyular o'tkazilib, chekishning psixologik va ijtimoiy omillari o'rganildi.
- **Statistik tahlil:** Tadqiqot natijalari statistik usullar yordamida tahlil qilindi va yoshlar orasida chekishning tarqalishi, uning salomatlik va ijtimoiy ta'sirlariga oid ma'lumotlar yig'ildi.

**2. Chekishning yoshlar orasidagi tarqalishi**

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yoshlar orasida chekishning tarqalishi yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Respondentlarning 35% chekishni yoshligidan boshlaganini, 25% esa chekishni 18-20 yoshgacha boshlaganini ma'lum qilishdi. Ushbu yoshdagi chekishni boshlash, ko'pincha do'stlar, oilaviy muhit yoki ommaviy reklama ta'sirida yuzaga kelgan.

Tadqiqotda ishtirok etgan yoshlarning 60% chekishning salbiy ta'siri haqida ma'lumotga ega bo'lsa-da, ularning 40% chekishni «yengil» yoki «modaga mos» deb biladi. Bu, yoshlarning chekishni

tushunishdagi qator ijtimoiy va psixologik omillarni ko'rsatmoqda. Ayniqsa, 18-22 yoshdagi yoshlar orasida chekishni «cool» yoki «noqonuniylik» sifatida qabul qilish tendensiyasi mavjud.

### 3. Chekishning salomatlikka ta'siri

Tadqiqot davomida, chekishning sog'liqqa ta'siri haqida aniq va ravshan natijalarga erishildi. Respondentlarning 70% chekishning o'pka va yurak-qon tomir kasalliklarini keltirib chiqarishini tasdiqladilar. Ayniqsa, chekishni yoshligida boshlaganlar, o'pka kasalliklari va yurak xastaliklariga ko'proq moyil ekanligi kuzatildi.

Bundan tashqari, 40% respondentlar chekishning ruhiy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatishini tan oldilar. Ko'plab yoshlar stress va depressiyani kamaytirish uchun chekishni boshlaganlarini aytishdi. Bu esa, chekishni boshlash bilan ularning asab tizimi, psixologik holati va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatgan.

### 4. Chekishning ijtimoiy ta'siri

Tadqiqot natijalariga ko'ra, chekishning ijtimoiy ta'siri haqida ma'lumotlar ham keltirildi. Yoshlar orasida chekish nafaqat sog'liqni, balki ijtimoiy hayotni ham buzmoqda. Respondentlarning 30% chekishni o'zining jamiyatdagi mavqeyiga yoki do'stlarining ta'siriga qarab boshlaganini aytishdi. Boshqa bir qism yoshlar (25%) chekishni ommaviy axborot vositalari, kino va reklama orqali «moda» sifatida qabul qilishgan.

Tadqiqotda ishtirok etgan yoshlarning 45% chekishning jamiyatdagi salbiy ta'sirini tan olishgan bo'lsa-da, 35% o'z do'stlarining yoki atrof-muhitning chekishga bo'lgan yondashuvini qo'llab-quvvatlashgan. Bu, yoshlarning chekishni boshlashdagi asosiy motivlardan biri ijtimoiy ta'sir bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

### 5. Chekishga qarshi kurashish bo'yicha tavsiyalar

Tadqiqot davomida chekishni kamaytirish va unga qarshi kurashish bo'yicha bir qator samarali tavsiyalar ishlab chiqildi. Ular quyidagilardan iborat:

1. **Yoshlar o'rtasida profilaktik ma'rifat ishlari:** Maktablarda va oliy o'quv yurtlarida chekishning salbiy oqibatlarini haqida keng targ'ibot ishlari olib borish kerak. Yoshlar, ayniqsa chekishni boshlashga moyil bo'lgan o'smirlar va talabalar uchun interaktiv ma'lumotlarni taqdim etish samarali bo'ladi.
2. **Ijtimoiy tarmoqlarda targ'ibot va reklama:** Ijtimoiy tarmoqlarda chekishning zararli ta'sirlarini ko'rsatadigan kampaniyalar va ongli reklama yaratish zarur. Yoshlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda chekishni «moda» sifatida ko'rishadi, shuning uchun bu sohada ma'lumotli va pozitiv yondashuvlar ustuvor bo'lishi kerak.
3. **Do'stlar va oilaning roli:** Chekishning oldini olishda oilaning, do'stlar va jamiyatning roli juda katta. Yoshlar ko'pincha oilada yoki do'stlar orasida ta'sirlangan holda chekishni boshlaydilar. Shuning uchun oilaviy va do'stlik munosabatlarni sog'lomlashtirish, chekishga qarshi ijtimoiy ko'makni kuchaytirish lozim.
4. **Sog'liqni saqlash tizimiga resurslar ajratish:** Yoshlarni chekishdan qaytarish va davolash tizimini kuchaytirish uchun sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha mablag'lar ajratish kerak. Xususan, chekishga qaramlikni davolash va unga qarshi kurashish uchun zamonaviy metodlar va tibbiy yordamni kengaytirish zarur.

### 6. Tadqiqotning umumiy natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida chekishning tarqalishi, birinchi navbatda, ijtimoiy omillar va psixologik ta'sirlar orqali yuzaga keladi. Chekishning sog'liqqa ta'siri yoshlar orasida jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelmoqda, xususan, nafas olish tizimi, yurak-qon tomir

kasalliklari va psixologik muammolar ko'p uchramoqda. Bunga qarshi kurashish uchun samarali profilaktik yondashuvlar va davlat tomonidan qo'llaniladigan profilaktik dasturlarni ishlab chiqish zarur.

### **Xulosa**

Yoshlar orasida chekishning ommalashuvi nafaqat individual salomatlikka, balki jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Chekishning ta'siri haqida olingan ilmiy tahlillar va statistik ma'lumotlar bu odatning salbiy oqibatlarini ochib beradi va uning yoshlar orasida keng tarqalishi kelajakda sog'liqni saqlash tizimi uchun katta yuklamalar yaratishi mumkinligini ko'rsatadi. Chekishning nafaqat o'pka kasalliklari, balki yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi va reproduktiv salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi, bu orqali yoshlar organizmining zarar ko'rishi va ularning hayot sifatining pasayishi aniq ma'lum bo'ldi.

Shuningdek, chekishning ijtimoiy ta'siri ham muhim. Yoshlar o'rtasida chekishning ommalashishi ko'pincha ijtimoiy bosim va noto'g'ri axborotlar ta'sirida yuzaga keladi. Ommaviy axborot vositalari, reklama va mashhurlarni taqlid qilish yoshlarni chekishni o'z hayot tarziga aylantirishga undaydi. Natijada, yoshlar orasida nafaqat sog'liq, balki ta'lim, mehnat bozorida muvaffaqiyatlar va jamiyatdagi ijtimoiy o'rinlar ham zarar ko'radi. Chekishning iqtisodiy oqibatlari ham jiddiy bo'lib, u yoshlar uchun kelajakdagi iqtisodiy salohiyatni pasaytiradi va davlat budjetiga og'ir yuk soladi.

Chekishning yoshlar orasida tarqalishini kamaytirish va unga qarshi kurashish uchun jamiyat, davlat va sog'liqni saqlash tizimi o'rtasida kompleks yondashuv zarur. Yoshlarning chekishga bo'lgan moyilliklarini kamaytirish uchun profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, chekishning zararli tomonlarini keng targ'ib etish lozim. Shu bilan birga, chekishning salbiy oqibatlarini aniqlash, davolash va oldini olish uchun tibbiy yondashuvlarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega.

Yoshlar orasida chekishning oldini olish va unga qarshi kurashish masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va madaniy muammo sifatida ham qaralishi kerak. Bu borada maktablar, o'quv yurtlari, ijtimoiy tarmoq va jamoatchilik tomonidan olib boriladigan targ'ibot ishlari samarali bo'lishi mumkin. Bunda yoshlarni chekishdan saqlash, ularga sog'lom turmush tarzini tanlashni targ'ib qilish va chekishning zararli tomonlarini tushuntirish orqali bu odatning ommalashishining oldini olish mumkin.

Agar chekishning tarqalishini kamaytirish bo'yicha samarali chora-tadbirlar ko'rilmasa, kelajakda bu muammo nafaqat sog'liqni saqlash tizimi uchun, balki jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy barqarorligi uchun ham katta tahdid soladi. Shuning uchun, bu muammoni hal qilish uchun barcha ijtimoiy qatlamlar, davlat organlari va sog'liqni saqlash tizimi o'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatishi zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Mustafaev, A. (2020). \*Chekishning yoshlar salomatligiga ta'siri\*. Toshkent: Sog'liqni saqlash nashriyoti.
2. Ibragimov, R. (2021). \*Chekish va uning ijtimoiy salbiy oqibatlari\*. Journal of Social and Health Studies, 14(3), 89-103.
3. Zaripov, A. (2019). \*Chekish va yoshlar: Ommaviy salomatlik nuqtai nazaridan\* // Sog'liqni saqlash jurnali. 12(6), 43-47.

## THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

### VOLUME-5, ISSUE-5

4. World Health Organization (WHO). (2022). \*Tobacco and youth: The global burden of smoking among young people\*. [www.who.int/tobacco](https://www.who.int/tobacco).
5. Yunusov, D. (2021). \*Yoshlar orasida chekishning tarqalishi va uning oqibatlari\*. Tibbiyot va ijtimoiy tadqiqotlar, 8(2), 112-121.
6. Parker, L. (2020). \*Psychosocial aspects of smoking in adolescence\*. Cambridge University Press.
7. Moskva, O. (2023). \*Chekish va uning salbiy psixologik va jismoniy ta'siri\*. Palliative Medicine, 15(1), 22-28.
8. Harrison, P., & Smith, B. (2019). \*The impact of peer pressure on smoking behavior among adolescents\*. Journal of Adolescent Health, 56(4), 289-295.
9. Chekishga qarshi kurashish bo'yicha xalqaro tavsiyalar (2018). \*Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti\* [www.who.int](https://www.who.int).
10. Rahimov, K. (2019). \*Chekishni kamaytirish dasturlari: o'quv yurtlarida samarali profilaktika\*. Tibbiyot va profilaktika jurnali, 11(4), 56-63.
11. Shodmonov, T. (2020). \*Ijtimoiy omillar va chekish: Yoshlar orasida chekishning ko'payishiga sabab bo'lgan faktlar\*. Tibbiyot va psixologiya, 13(7), 134-141.
12. Soxibov, A. (2022). \*Yoshlar salomatligini saqlashda yangi yondashuvlar\*. In Sog'liqni saqlashni rivojlantirish: yangi istiqbollar. Toshkent: Sog'liqni saqlash nashriyoti.
13. U.S. National Library of Medicine. (2021). \*Health risks of smoking\*. National Institutes of Health (NIH). [www.nlm.nih.gov](https://www.nlm.nih.gov).
14. Lutfiyev, B., & Xudoyberganov, S. (2020). \*Jamiyatda chekishning salbiy oqibatlari va uning ijtimoiy, iqtisodiy ta'siri\*. O'zbekiston ijtimoiy-iqtisodiy tadqiqotlar jurnali, 17(2), 97-103.
15. Sulstonov, J. (2021). \*Yoshlarning chekishga bo'lgan moyilligi: ijtimoiy-psixologik yondashuvlar\*. Toshkent: Ijtimoiy tahlil va tadqiqotlar nashriyoti.
16. Vichare, R., & Sharma, P. (2020). \*Cigarette smoking and mental health: A study among adolescents\*. Asian Journal of Psychiatry, 45, 101-110.
17. Tashkent Medical Academy. (2019). \*Yoshlar orasida chekishning salomatlikka ta'siri\*. Tibbiyot ilmiy jurnali, 14(1), 66-71.
18. Kuznetsova, N., & Popova, M. (2022). \*Tobacco and public health in Russia: Youth attitudes and behaviors\*. Russian Journal of Public Health, 32(4), 65-74.