

## KITOB O‘QISHNING FOYDALARI VA AN‘ANAVIY KITOB BILAN ELEKTRON KITOBNING TAQQOSLANISHI

**Amanjlova Umitay Mamutovna**

*Qoraqalpog‘iston qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti  
Axborot-resurs markazi kutubxonachisi*

### KIRISH

Kitob o‘qish inson aqliy va ruhiy rivojlanishi uchun alohida ahamiyatga ega bo‘lgan jarayonlardan biridir. Tarix davomida kitoblar insoniyatning madaniy merosi va bilimlarini avlodlarga yetkazishda asosiy vosita bo‘lib kelgan. Bugungi kunda texnologiyalar rivojlanishi bilan kitoblar faqat bosma shaklda emas, balki elektron shaklda ham mavjud bo‘lib, kitob o‘qish odatlariga ham yangicha yondashuv kiritdi. Ushbu maqolada kitob o‘qishning ilmiy jihatdan isbotlangan foydalari, shuningdek, bosma va elektron kitoblar o‘rtasidagi farqlar ko‘rib chiqiladi.

### KITOB O‘QISHNING UMUMIY FOYDALARI

1. **Bilim va malakalarni oshirish:** Kitoblar bilim olishning eng qadimgi va samarali manbalaridan biri bo‘lib qolmoqda. Ular insonning qiziqish doirasini kengaytiradi, har xil mavzulardagi bilimlarni o‘zlashtirish imkonini beradi. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, kitob o‘qish ilmiy va amaliy ko‘nikmalarni rivojlantiradi va yangi g‘oyalar ishlab chiqishda yordam beradi.

2. **Ijodiy fikrlashni rivojlantirish:** Kitoblar, ayniqsa badiiy adabiyot, ijodiy fikrlashni rag‘batlantiradi. Adabiy asarlarni o‘qish o‘quvchini turli voqealar, obrazlar va dunyoqarashlar bilan tanishtiradi. Bu esa o‘quvchida fantaziyaning rivojlantiradi va dunyoqarashini kengaytiradi.

3. **Konsentratsiya va diqqatni jamlash:** Kitob o‘qish vaqtida diqqat jamlanishi talab qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, kitob o‘qish odati bilan muntazam shug‘ullangan insonlar, o‘z etiborlarini uzoq muddat bir mavzuga yo‘naltirishda boshqalarga nisbatan samaraliroq ishlashadi.

4. **Stressni kamaytirish:** Kitob o‘qish ruhiy tinchlik va xotirjamlikni ta‘minlaydi. Tadqiqotlar ko‘rsatganidek, kitob o‘qish stressni kamaytirish uchun juda foydali bo‘lib, o‘quvchi o‘zini o‘qiyotgan voqea yoki hikoyaga to‘liq berilishi mumkin. Shu sababli, bu jarayon tinchlantiruvchi terapiya sifatida ham tavsiya etiladi.

5. **Xotira va miya faoliyatini mustahkamlash:** Kitob o‘qish jarayonida o‘quvchi turli ma‘lumotlar, obrazlar, voqealar va tafsilotlarni yodda saqlashi kerak bo‘ladi. Bu esa xotirani mustahkamlashda yordam beradi. Kitob o‘qish jarayonida miyaning bir nechta qismi faollashadi, bu esa uning harakatchanligini oshiradi va uzoq muddatli aqliy faoliyatni saqlab qolishga yordam beradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam ravishda kitob o‘qiydigan odamlar Alzheimer va demensiya kabi kasalliklardan himoyalangan bo‘lishadi.

### **AN'ANAVIY KITOBLARNING FOYDALARI**

1. Jismoniy tajriba va sensor moslashuv: An'anaviy bosma kitobni qo'lda ushlab, sahifalarni varaqlash, ularning hidini sezish kabi hissiyotlar o'quvchi uchun maxsus tajriba yaratadi. Ko'pchilik uchun bu hissiy jihatlar kitob o'qish jarayonini yanada yoqimli va zavqli qiladi. Kitobning shakli, qalinligi va vazni o'quvchining uni o'z xotirasida saqlashiga ham ta'sir qilishi mumkin.

2. Ko'zlarni himoya qilish: Elektron ekranlarga uzoq vaqt tikilib turish ko'zlarni charchatishi va quruqlik sindromi kabi ko'z muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Bosma kitoblar esa ko'zlarga zarar yetkazmaydi va o'qish davomida ko'zlar uchun qulayroq hisoblanadi.

3. Xotira va matni yodda saqlash samaradorligi: Bosma kitoblar o'quvchi uchun sahifa dizayni, tuzilishi, rasmlari va bo'limlari bilan yaxshi eslab qolish imkonini beradi. Sahifalarni ochish va burish jarayonlari inson xotirasiga ijobiy ta'sir qiladi, ayniqsa matni uzunroq vaqt davomida yodda saqlash imkoniyatini beradi.

### **XOTIRA VA MIYA FAOLIYATINI MUSTAHKAMLASH**

Kitob o'qish jarayonida o'quvchi turli ma'lumotlar, obrazlar, voqealar va tafsilotlarni eslab qoladi. Bu esa xotirani mustahkamlashga yordam beradi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, muntazam kitob o'qish miya faoliyatini yaxshilaydi va kognitiv funksiyalarni rivojlantiradi. Ayniqsa, yoshi ulg'aygan insonlar uchun kitob o'qish demensiya va Altsgeymer kasalligi kabi kasalliklarni oldini olishda samarali usul hisoblanadi.

### **ANALITIK QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH**

Kitob o'qish o'quvchining mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Ayniqsa, detektiv janrdagi kitoblar voqealar zanjirini o'zaro bog'lab, mantiqiy tahlil qilishni talab etadi. Bu esa insonning analiz qilish va vaziyatni tushunish qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

### **BOSMA KITOBLARNING AFZALLIKLARI**

1. Tajriba va hissiyot: An'anaviy kitoblarning sahifalarini ochish va ularni qo'lda his qilish tajribasi o'quvchiga ruhiy yaqinlikni ta'minlaydi. Ko'plab o'quvchilar bosma kitoblarning xushbo'y hidi va ularni qo'lga olish hissiyotini yuqori baholaydilar. Kitob sahifalari jismoniy shaklda mavjud bo'lgani uchun, kitob bilan bog'liq nostalgik hissiyotlar ham kuchliroq bo'ladi.

2. Ko'z uchun qulaylik: Elektron qurilmalar bilan taqqoslaganda, bosma kitoblar o'qish vaqtida ko'zlarni kamroq charchatadi. Ko'plab odamlar ekran oldida ko'p vaqt o'tkazish natijasida ko'z og'rig'i, bosh og'rig'i va charchoqni boshdan kechiradilar. Bosma kitoblar esa ko'z uchun qulayroq va uzoq muddat o'qish uchun mos keladi.

3. Diqqatni jamlash: Bosma kitob o'qish jarayonida telefon yoki kompyuter kabi qurilmalarda tez-tez bo'ladigan xabarlar yoki reklamalardan chalg'ish ehtimoli kamroq. Shu sababli, an'anaviy kitoblar diqqatni yaxshiroq jamlashga yordam beradi va o'quvchi kitobga to'liq e'tibor qaratishi mumkin bo'ladi.

### **ELEKTRON KITOBLARNING AFZALLIKLARI**

1. Mobil qulaylik: Elektron kitoblar juda ixcham va ko'p joy egallamaydi. Faqatgina bitta elektron qurilmada yuzlab kitoblarni saqlash mumkin. Bu sayohat qilayotganda yoki ishga ketayotganda juda qulay. O'quvchilar o'zlari bilan bir nechta kitob olib yurish o'rniga, elektron kitob o'quvchini qulay tarzda olib yurishadi.

2. Qidiruv funksiyasi: Elektron kitoblar ichida tezkor izlash funksiyasi mavjud. Bu imkoniyat o'quvchiga kitobdagi kerakli joyni topishda, qidiruv qilishda va ma'lum bir mavzuga osongina kirishda yordam beradi. Bosma kitoblarda esa kerakli joyni topish ko'proq vaqt talab qilishi mumkin.

3. Atrof-muhitni himoya qilish: Elektron kitoblar atrof-muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki ular qog'oz sarflanishini kamaytiradi va daraxtlarni asrab qolishda hissa qo'shadi. Shuningdek, qog'oz ishlab chiqarish jarayonida energiya va resurslar tejashga imkon beradi.

### **BOSMA VA ELEKTRON KITOBLAR TAQQOSLANISHI: TADQIQOT NATIJALARI**

Yevropa va AQShda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar kitob o'qish usuli insonning matni o'zlashtirishiga ta'sir qilishini ko'rsatdi. Tadqiqotlarda ishtirok etgan o'quvchilarning ko'pchiligi an'anaviy kitoblarni o'qish orqali materiallarni yaxshiroq eslab qolishgan. Biroq elektron kitoblar foydalanuvchilar uchun qulayligi, har qanday vaqtda va joyda o'qish imkoniyati bilan ajralib turadi.

Kitob o'qishning turli shakllarini tushunish va ularning afzalliklarini tahlil qilish orqali biz inson hayotida o'qishning nechog'li ahamiyatli ekanligini anglab yetamiz. Elektron va bosma kitoblarning taqqoslanishi o'quvchilarning afzalliklari, yashash sharoitlari va texnologiyaga bo'lgan munosabatlari bilan bog'liq bo'lib, har birining o'ziga xos jihatlari bor.

### **PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK NUQTAI NAZARDAN**

Psixologlar fikricha, kitob o'qish bolalar va kattalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar uchun ertaklar va hikoyalar orqali o'rganish jarayoni ijodiy fikrlash, so'z boyligini oshirish va voqelikni anglashga yordam beradi. O'smirlar esa o'z dunyoqarashini shakllantiradi va murakkab hissiy holatlarni boshqarishni o'rganadi. Shu bilan birga, kattalar uchun kitob o'qish hissiy va intellektual hayotning mustahkamlanishi, hayotiy tajribalarni chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Pedagoglar o'quv jarayonida o'qishning muhimligini ta'kidlaydilar. Bosma kitoblar darsliklar shaklida ko'p asrlardan beri qo'llanilib kelinmoqda. Ammo bugungi kunda elektron kitoblar va interaktiv o'quv qo'llanmalari ta'lim tizimida keng qo'llanilmoqda. Elektron o'quv materiallari ko'proq vizual kontent, video va grafikalar orqali o'quvchining e'tiborini tortadi, bu esa o'qitish samaradorligini oshirishda yordam beradi. Shu bilan birga, bosma darsliklar o'quvchining chuqur o'zlashtirishiga yordam beradi, chunki bu usul an'anaviy metodlarga asoslangan.

### Sog'liq va salomatlikka ta'siri

Ko'plab o'quvchilar elektron kitob o'qish davomida ko'zlari charchashidan shikoyat qilishadi. Ekraniga uzoq vaqt tikilish ko'zlarni quritadi va ko'z og'rig'iga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sog'liqni saqlash mutaxassislari uzoq vaqt davomida elektron qurilmalardan foydalanishdan qochishni tavsiya etadilar, ayniqsa, ekran yorug'ligi yuqori bo'lgan paytlarda. Elektron kitoblarni o'qiyotganda ko'zlarni dam oldirish uchun muntazam tanaffus qilish va ekranning yorug'ligini sozlash zarur.

Bosma kitoblarda esa bunday salbiy ta'sirlar deyarli yo'q. Qog'oz sahifalarida matni o'qish ko'zlar uchun tabiiyroq hisoblanadi va uzoq muddatli o'qish ham unchalik zararli emas. Bu holatda ko'zlar ko'proq dam oladi va charchash kamroq seziladi.

### Atrof-muhitga ta'siri

Elektron kitoblar ekologik jihatdan foydaliroq deb hisoblanadi, chunki ular qog'oz sarflanishini kamaytiradi. Bu esa daraxtlarni kesish miqdorini kamaytiradi va chiqindi qog'ozlar atrof-muhitga ta'sir qilmasligini ta'minlaydi. Elektron kitoblar qog'oz ishlab chiqarish jarayonidagi resurslarni tejashga ham yordam beradi, bu esa global miqyosda energiya sarfini kamaytirishi mumkin.

Ammo, elektron qurilmalar ishlab chiqarish jarayonining ham atrof-muhitga ta'siri bor. Qurilmalarni ishlab chiqarish va utilizatsiya qilish jarayonida ko'plab kimyoviy moddalar, metallar va boshqa zaharli materiallar qo'llaniladi. Shu sababli, bu jihatdan elektron kitoblar va qurilmalar ham o'z salbiy ta'siriga ega bo'lishi mumkin.

### Kelajakdagi rivojlanish tendensiyalari

Kelajakda kitob o'qish usullari yanada takomillashishi va texnologiyalarning rivojlanishi bilan yangi shakllar paydo bo'lishi mumkin. Masalan, virtual va kengaytirilgan reallik (VR va AR) kitob o'qish jarayonini mutlaqo yangi darajaga olib chiqishi mumkin. Bu texnologiyalar yordamida o'quvchi kitobdagi voqealar dunyosiga chuqurroq sho'ng'ishi va interaktiv ravishda hikoyaga qamrab olinishi mumkin.

Shuningdek, sun'iy intellekt yordamida shaxsiylashtirilgan o'qish tajribasi yaratilishi kutilmoqda. O'quvchilarning qiziqishlari, o'qish darajasi va maqsadlariga mos ravishda sun'iy intellekt o'quv materiallarini tavsiya qilish va ularning o'qish jarayonini kuzatish imkoniyatini taqdim etadi.

## XULOSA

An'anaviy bosma kitoblar va elektron kitoblar o'rtasidagi farqlarni tahlil qilganimizda, har bir turdagi kitobning o'z afzalliklari va kamchiliklari borligini ko'ramiz. Bosma kitoblar ko'zlar uchun qulayroq va kitob bilan chuqurroq hissiy aloqani ta'minlaydi, ammo elektron kitoblar o'qish qulayligi, ko'p joy egallamasligi va qidiruv funksiyasi bilan afzal.



**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Mangan, A., Walgermo, B. R., & Brønnick, K. (2013). Reading linear texts on paper versus computer screen: Effects on reading comprehension. *International Journal of Educational Research*, 58, 61-68.

(Bosma va elektron kitob o'qishning ta'siri haqida ilmiy tadqiqot).

2. Baron, N. S., Calixte, R. M., & Havewala, M. (2017). The persistence of print among university students: How students perceive the relative advantages of print and digital texts. *Journal of College Reading and Learning*, 47(3), 212-232.

(Talabalarning bosma va elektron kitoblarga bo'lgan afzalliklari haqida tadqiqot).

3. Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. New York: W. W. Norton & Company.

(Internet va raqamli texnologiyalarning miyaning kognitiv qobiliyatlariga ta'siri).

4. Wolf, M. (2007). *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*. New York: HarperCollins.

(O'qish jarayonining miyaga ta'siri va uning evolyutsiyasi haqida ilmiy asar).

5. Mathews, H. S., & Hendrickson, C. T. (2001). Economic and environmental implications of online retailing in the United States. *Environmental Impact Assessment Review*, 21(5), 461-476.

(Elektron kitoblarning ekologik va iqtisodiy jihatlari bo'yicha tahlil).