KITOB O'QISHNING YOSHLAR HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Abdiyeva Sarvinoz Shoyimovna

Annotatsiya: *Zamonaviy raqamli texnologiyalar asrida yoshlarning kitob o'qish odatlari sezilarli transformatsiyaga yuz tutmoqda. Mazkur tadqiqotning maqsadi O'zbekiston yoshlari o'rtasida kitob o'qishning kognitiv, ijtimoiy va psixologik ta'sirlarini kompleks tarzda baholashdan iborat. Tadqiqotda miqdoriy va sifatiy yondashuvlarni o'zida mujassam etgan aralash metodologiyadan (mixed methods) foydalanildi. O'zbekistonning turli hududlaridan tasodifiy tanlanma asosida jalb qilingan 18–30 yoshli 200 nafar respondent ishtirokida strukturalashtirilgan so'rovnoma o'tkazildi, shuningdek, ularning 20 nafari bilan chuqurlashtirilgan yarim tuzilgan intervyular tashkil etildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam kitob mutolaasi yoshlarning akademik o'zlashtirish darajasi ($r = .64$, $p < .01$), tanqidiy tafakkuri va hissiy intellekti bilan to'g'ridan-to'g'ri ijobiy korrelyatsiyaga ega. Shunga qaramay, yoshlarning 62 foizi vaqt yetishmasligi va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni mutolaaga to'sqinlik qiluvchi asosiy omillar sifatida e'tirof etgan. Qiyosiy tahlillar kitob o'qiydigan va o'qimaydigan yoshlar o'rtasida stressni boshqarish va empatiya darajasida statistik ahamiyatli farqlarni ($p < .05$) ko'rsatdi. Xulosa o'rnida, yoshlar o'rtasida mutolaa madaniyatini shakllantirish bo'yicha ta'lim muassasalari va davlat organlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *Kitob o'qish, yoshlar, kognitiv rivojlanish, hissiy intellekt, akademik muvaffaqiyat, aralash metod, O'zbekiston.*

Zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli media vositalari jadal rivojlanayotgan XXI asrda insoniyat axborotni qabul qilish va qayta ishlashning mutlaqo yangi paradigmasiga qadam qo'ydi. Ushbu global transformatsiya sharoitida kitob o'qishning jamiyat, xususan, yoshlar hayotidagi o'rni va ahamiyati tubdan o'zgarmoqda. Bir tomondan, elektron kitoblar, audiokitoblar va onlayn platformalar orqali ma'lumotga kirish imkoniyatlari misli ko'rilmagan darajada kengaydi. Boshqa tomondan esa, ijtimoiy tarmoqlar, qisqa metrajli videolar va instinktiv vizual kontentning ommalashuvi yoshlarning chuqur mutolaa (deep reading) amaliyotidan uzoqlashishiga olib kelmoqda (Wolf, 2018). Jahon miqyosida o'tkazilgan so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yosh avlodning matn bilan ishlash va ma'lumotni kognitiv qayta ishlash qobiliyatlarida tarqoqlik (fragmentation) tendensiyasi kuzatilmoqda. Xususan, Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkilotining (OECD, 2021) PISA xalqaro baholash dasturi natijalariga ko'ra, ko'plab rivojlangan mamlakatlarda o'quvchilarning matnni o'qib tushunish darajasi pasaygan bo'lsa-da, mutolaani kundalik odatga aylantirgan yoshlarning akademik va ijtimoiy ko'rsatkichlari barqaror yuqori bo'lib qolmoqda. O'zbekistondagi vaziyat ham ushbu global tendensiyalardan mustasno emas. Aholisining 60 foizidan ortig'ini 30 yoshgacha bo'lgan yoshlar tashkil etadigan O'zbekistonda intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda mamlakatda "Kitobxon millat" umummilliy g'oyasi doirasida ko'plab loyihalar amalga oshirilmoqda. Yangi kutubxonalar bunyod etilishi, yoshlar o'rtasida "Yosh kitobxon" ko'rik-tanlovlarining o'tkazilishi va noshirlik faoliyatini qo'llab-quvvatlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari shular jumlasidandir (Karimov, 2019). Biroq, qilingan amaliy harakatlarga qaramay, milliy statistik ma'lumotlar va dastlabki sotsiologik so'rovlar hududlarda, ayniqsa chekka qishloqlarda, yoshlarning kitob mutolaasiga ajratadigan vaqti internet va

ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadigan vaqtdan bir necha barobar kamligini ko'rsatmoqda (Abdullayeva, 2022). Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — O'zbekiston yoshlari o'rtasida kitob o'qish amaliyotining ularning kognitiv rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va akademik muvaffaqiyatiga ko'rsatadigan ta'sirini empirik jihatdan o'rganish va baholashdir. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Yoshlarning haftalik mutolaa vaqti, o'qiydigan adabiyotlari formati (qog'oz, elektron, audio) va janrlarini miqdoriy jihatdan aniqlash.

2. Kitob o'qish chastotasi va yoshlarning akademik ko'rsatkichlari, hissiy intellekti (empatiya) o'rtasidagi statistik korrelyatsiyani tahlil qilish.

3. Zamonaviy yoshlarni kitob o'qishdan uzoqlashtiruvchi asosiy to'siqlar va ularning psixologik sabablarini sifatiy metodlar orqali ochib berish.

4. Tadqiqot natijalariga asoslanib, mutolaa madaniyatini rag'batlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Kitob o'qishning inson psixologiyasi va intellektiga ta'siri bo'yicha jahon ilm-fanida turli yo'nalishlarda keng ko'lamli izlanishlar olib borilgan. Mazkur adabiyotlar sharhi ushbu tadqiqotlarni beshta asosiy tematik yo'nalish bo'yicha tahlil qiladi.

Kitob o'qish va kognitiv rivojlanish

Mutolaa jarayoni miya yarim sharlarida murakkab kognitiv faoliyatni talab qiluvchi jarayon hisoblanadi. Smith va hammualliflar (2020) tomonidan o'tkazilgan neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy ravishda kitob (ayniqsa, murakkab syujetli badiiy asarlar) o'qish miyaning til va tasavvur uchun mas'ul bo'lgan qismlarida (chap chakka bo'lagi) asab tolalari tarmog'ini qalinlashtiradi. Bu jarayon "neyroplastiklik" deb atalib, insonning diqqatni jamlash, mantiqiy xulosa chiqarish va ishchi xotira (working memory) imkoniyatlarini kengaytiradi (Johnson et al., 2023). Shuningdek, Cunningham (2019) ta'kidlashicha, mutolaa jarayonida matndagi mavhum tushunchalarni

vizualizatsiya qilish kognitiv yuklamani (cognitive load) boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi, bu esa o'z navbatida umr davomida kognitiv pasayish (demensiya) xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Kitob o'qish va empatiya, hissiy intellekt

Adabiyotlar, xususan badiiy adabiyot o'qish va insonning ijtimoiy-emotsional qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlik so'nggi o'n yillikda psixologlarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Kidd va Castano (2013) Science jurnalida chop etilgan mashhur maqolasida, yuqori saviyali badiiy adabiyot (literary fiction) o'qish insonlarda "Teoriya aqli" (Theory of Mind - ToM), ya'ni boshqa odamlarning his-tuyg'ulari va niyatlarini tushunish qobiliyatini vaqtinchalik va uzoq muddatda oshirishini tajriba yo'li bilan isbotladilar. Mar (2018) ushbu g'oyani rivojlantirib, kitob qahramonlari bilan kognitiv va emotsional identifikatsiyaga kirishish o'quvchiga real hayotdagi turli xil ijtimoiy stsenariylarni "xavfsiz muhitda" mashq qilish imkonini berishini ta'kidlaydi. So'nggi tadqiqotlarda (Brown, 2022) o'smirlar orasida chuqur mutolaa empatiya darajasini 15-20 foizga oshirishi e'tirof etilgan.

Kitob o'qish va akademik muvaffaqiyat

Mutolaa va ta'lim muassasalaridagi o'zlashtirish o'rtasidagi bog'liqlik ko'plab metatahlillar orqali tasdiqlangan. Clark va Teravainen (2017) Buyuk Britaniyada 40 000 dan ortiq yoshlar ishtirokida o'tkazgan so'roviga ko'ra, kuniga kamida 30 daqiqa kitob o'qiydigan o'quvchilarning lingvistik va matematik savodxonlik darajasi o'qimaydigan tengdoshlariga nisbatan o'rtacha bir akademik yilga ilgarilab ketadi. Mutolaa faqatgina til ko'nikmalarini emas, balki tanqidiy fikrlash (critical thinking), axborotni analiz va sintez qilish ko'nikmalarini rivojlantirgani uchun ham akademik muvaffaqiyatning fundamental asosi hisoblanadi (Sullivan & Brown, 2015; Garcia & Gonzalez, 2023).

Raqamli texnologiyalar ta'sirida o'qish madaniyatining o'zgarishi

Raqamli vositalerning kirib kelishi o'qish madaniyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatdi. Wolf (2018) o'zining "Reader, Come Home" asarida ekrandan o'qish matnni "skaner qilish" (skimming) odatini keltirib chiqarishi, bu esa murakkab matnlarni chuqur anglash qobiliyatiga putur yetkazishini ogohlantiradi. Baron (2021) talabalar o'rtasida o'tkazgan xalqaro tadqiqotida shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning 80% dan ortig'i murakkab ilmiy yoki badiiy matnlarni raqamli ekranga qaraganda qog'oz formatida yaxshiroq tushunishlari va diqqatlarini ko'proq jamlay olishlarini ta'kidlashgan. Bu "Raqamli chalg'ish" (Digital Distraction) nazariyasi bilan tushuntiriladi, ya'ni qurilmalardagi gipermatnlar va bildirishnomalar kognitiv davamiylikni buzadi (Thompson, 2024).

O'zbekiston va Markaziy Osiyo bo'yicha mavjud tadqiqotlar

Mahalliy va mintaqaviy olimlar mutolaa madaniyatining tarbiyaviy va ma'naviy aspektlariga ko'proq e'tibor qaratishgan. Karimov (2019) O'zbekistonda yoshlarning kitobxonlik madaniyatini shakllantirishda oila va maktabning hamkorligi muhimligini sotsiologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Abdullayeva (2022) o'z tadqiqotlarida global internet tizimining O'zbekiston yoshlariga ta'sirini o'rganib, internet orqali olinayotgan qisqa ma'lumotlar tizimli va uzluksiz o'qish o'rnini bosa olmayotganligini qayd etadi. Olimjonov va Rustamov (2023) esa yoshlar o'rtasida motivatsion va shaxsiy rivojlanish (self-help) kitoblariga bo'lgan talabning keskin o'sish tendensiyasini bozor iqtisodiyoti va kuchli raqobat sharoitida muvaffaqiyatga erishish istagi bilan izohlaydilar. Shunga qaramay, mahalliy ilmiy adabiyotlarda kitob o'qishning miqdoriy psixologik ta'sirlarini xalqaro andozalarga asoslangan holda baholovchi tadqiqotlar o'tkir yetishmovchilik qilmoqda.

Mazkur tadqiqot kitob o'qishning yoshlarga ta'sirini atroflicha va xolis o'rganish maqsadida aralash metod (Mixed Methods Research - MMR)

dizaynidan foydalangan holda amalga oshirildi. Aniqroq qilib aytganda, tushuntiruvchi ketma-ket dizayn (explanatory sequential design) qo'llanildi. Bu yondashuv dastlab keng ko'lamli miqdoriy ma'lumotlarni yig'ish, so'ngra uchrashi mumkin bo'lgan statistik tendensiyalarni chuqurroq anglash uchun sifatiy metodlarni ishga solishni taqozo etadi (Creswell & Creswell, 2017).

Tanlanma va ishtirokchilar: Tadqiqotning bosh to'plamini O'zbekiston Respublikasida istiqomat qiluvchi 18–30 yosh oralig'idagi yoshlar tashkil etadi. Miqdoriy bosqich uchun tasodifiy stratifikatsiyalangan tanlanma (stratified random sampling) usulidan foydalanildi. Unda jami 200 nafar yoshlar (n=200) ishtirok etdi. Ishtirokchilar jinsi bo'yicha teng taqsimlangan (52% erkaklar, 48% ayollar). Geografik jihatdan respondentlar Toshkent shahri (35%), viloyat markazlari (40%) va qishloq hududlaridan (25%) jalb qilingan. Ijtimoiy maqomiga ko'ra ular talabalar (55%), yosh mutaxassislar (30%) va vaqtincha ishsizlar (15%) toifalariga bo'lingan. Sifatiy bosqich (intervyu) uchun esa ushbu 200 nafar respondent orasidan maqsadli tanlanma (purposive sampling) usulida 20 kishi tanlab olindi.

Ma'lumot to'plash vositalari: Miqdoriy ma'lumotlarni to'plash uchun Google Forms platformasi orqali maxsus strukturalashtirilgan so'rovnoma ishlab chiqildi. So'rovnoma uch blokdan iborat bo'ldi:

1. Demografik va odatga oid ma'lumotlar: Yosh, jins, mutolaaga haftasiga ajratiladigan o'rtacha vaqt, kitob formati va janr preferensiyalari.

2. Kognitiv va Akademik ta'sirlarni baholash shkalasi: Akademik ko'rsatkichlar va o'zlashtirishni baholash uchun 5 balli Likert shkalasi (1 - "mutlaqo qo'shilmayman", 5-"to'liq qo'shilaman") asosida 10 ta savol.

3. Psixologik va Ijtimoiy ta'sir (Empatiya) shkalasi: Xalqaro "Interpersonal Reactivity Index" (IRI) so'rovnomasining moslashtirilgan qisqa versiyasidan foydalanildi (Davis, 1983).

Sifatiy ma'lumotlarni to'plash uchun yarim tuzilgan intervyu protokoli (semi-structured interview protocol) qo'llanildi. Intervyu savollari asosan mutolaaning inson hayotidagi o'zgarishlarga qanday sabab bo'lgani, chuqur o'qish jarayonidagi hissiyotlar hamda ijtimoiy tarmoqlar va kitob o'qish o'rtasidagi ziddiyatlarni ochib berishga qaratildi. Har bir intervyu o'rtacha 25-30 daqiqa davom etdi va audioyozuvga olinib, keyinchalik transkript qilindi. Tahlil metodlari: Miqdoriy ma'lumotlar IBM SPSS Statistics (26.0 versiyasi) dasturi yordamida tahlil qilindi. Deskriptiv statistika, Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti hamda Independent Samples t-test usullaridan foydalanildi. Sifatiy ma'lumotlar Braun va Klark (2006) tematik tahlili yordamida kodlandi.

Tadqiqot doirasida olingan ma'lumotlar statistik qayta ishlanib, quyidagi asosiy topilmalar aniqlandi. Natijalar dastlab yoshlarning kitob o'qish odatlari statistikasi, so'ngra mutolaaning kognitiv-akademik ko'rsatkichlar bilan korrelyatsiyasi, shundan so'ng to'sqinlik qiluvchi omillar ketma-ketligida taqdim etiladi.

Jadval 1. Yoshlarning o'qish odatlari va preferensiyalari statistikasi (n=200)

Ko'rsatkichlar	**Kategoriyalar**	**Chastota (n)**	**Foiz (%)**
Haftalik o'qish vaqti	0 - 1 soat (Deyarli o'qimaydi)	24	12.0%
	1 - 2 soat (Vaqti-vaqti bilan)	84	42.0%
	3 - 4 soat (O'rtacha faol)	56	28.0%
	5 soat va undan ko'p (Muntazam)	36	18.0%

Afzal ko'rilgan format	Qog'oz (An'anaviy)	62	31.0%
	Elektron (Smartfon, planshet)	108	54.0%
	Audiokitoblar	30	15.0%
Asosiy janrlar	Badiiy adabiyot	90	45.0%
	Motivatsion va biznes	64	32.0%
	Diniy/Ma'rifiy adabiyot	30	15.0%
	Ilmiy/Akademik asarlar	16	8.0%

Izoh: Asosiy janrlar qatori respondentlar tomonidan eng ko'p o'qiladigan birinchi raqamli afzallikdan olingan.

Kognitiv rivojlanish va akademik muvaffaqiyatga ta'siri: Kitob o'qishga ajratiladigan vaqt bilan respondentlarning akademik va kognitiv ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti orqali hisoblandi (Jadval 2). Natijalar haftalik o'qish vaqti hamda universitet/ish joyidagi muvaffaqiyat ($r = .64$, $p < .01$), xotira va ma'lumotni eslab qolish qobiliyati ($r = .58$, $p < .01$) o'rtasida kuchli va statistik ahamiyatli ijobiy bog'liqlik borligini ko'rsatdi. Xususan, mustaqil ravishda badiiy va ilmiy adabiyot o'qiydigan talabalarning GPA (O'zlashtirish ko'rsatkichi) o'rtacha 4.2 ni tashkil etgan bo'lsa, faqatgina o'quv dasturi doirasida cheklanadigan talabalarda bu ko'rsatkich 3.5 ga teng bo'ldi.

Jadval 2. Kitob o'qish va kognitiv/ijtimoiy ko'rsatkichlar o'rtasidagi korrelyatsiya (N=200)

O'zgaruvchilar	1	2	3	4
1. Haftalik o'qish vaqti (soat)	1			
2. Akademik muvaffaqiyat indeksi	.64**	1		
3. Xotira / Diqqatni jamlash	.58**	.52**	1	
4. Empatiya va Ijtimoiy moslashuv	.47**	.39*	.41**	1

*Izoh: ** p < 0.01 darajasida statistik ahamiyatli; * p < 0.05 darajasida statistik ahamiyatli.*

Sifatiy tahlil natijalari (Tematik tahlil): Chuqurlashtirilgan intervyular (n=20) natijasida 3 ta asosiy tema ajratib olindi:

1. Raqamli qaramlik vs Kognitiv charchoq: Ko'plab respondentlar ijtimoiy tarmoqlardan keyin kitob o'qishga o'tish qiyinligini e'tirof etdilar.

2. Kitobning terapevtik ta'siri: Faol kitobxonlar mutolaani kundalik stressdan qochish (escapism) va emotsional barqarorlikni tiklash vositasi sifatida ta'riflashgan.

3. Motivatsion adabiyotlarning shaxsiy o'sishga ta'siri: Yoshlar orasida muvaffaqiyatga erishish bosimi yuqori ekanligi bois, ko'pchilik tayyor formulalarni izlaydi.

Ushbu tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, kitob o'qish zamonaviy yoshlarning kognitiv, akademik va ijtimoiy-psixologik rivojlanishida hamon fundamental ahamiyatga ega. Olingan ma'lumotlar avvalgi xalqaro ilmiy adabiyotlarda (Smith, 2020; Clark & Teravainen, 2017) ilgari surilgan gipotezalar bilan kuchli mutanosiblikka ega ekanligini namoyish etdi. Shu bilan birga, tadqiqot O'zbekiston yoshlari kontekstiga xos bo'lgan bir qator o'ziga xos tendensiyalarni ham ochib berdi.

Kognitiv va Akademik foyda tahlili: Tadqiqot natijasida haftalik mutolaa vaqti va akademik muvaffaqiyat o'rtasida yuqori korrelyatsiya (r = .64) aniqlangani tasodif emas. Buni mutolaa jarayoni neyroplastiklikni kuchaytirib, yoshlarning analitik fikrlash qobiliyatini oshirishi bilan izohlash mumkin (Johnson et al., 2023). O'zbekistonda ta'lim tizimi hali ham ma'lum darajada yodlash va reproduktiv xotiraga asoslangan bo'lsa-da, muntazam ravishda ilmiy va badiiy adabiyot o'qiydigan yoshlar axborotni shunchaki qabul qilibgina qolmay, uni sintez qilish, sabab-oqibat bog'lanishlarini ko'ra olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Bu ularga nafaqat imtihonlarda, balki kasbiy faoliyatdagi murakkab masalalarni hal etishda ustunlik beradi. Sifatiy intervyular ham tasdiqlaganidek, chuqur mutolaa bilan muntazam shug'ullanish orqali yoshlar uzoq davom etadigan intellektual ishlarga chidamlilik (kognitiv sabr) hosil qiladilar.

Ijtimoiy va Psixologik ta'sirlar: Psixologik nuqtai nazardan eng diqqatga sazovor natija bu badiiy adabiyot o'qish va empatiya (hissiy intellekt) o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikdir (r = .47). Kidd va Castano (2013) tadqiqotlarida qayd etilganidek, adabiyot o'qish orqali yoshlar o'zlari hech qachon guvoh bo'lmagan voqeliklarni, turli qahramonlarning og'riqlari va quvonchlarini "yashab ko'radilar". O'zbekiston kabi kuchli jamoatchilik (kolektivistik) qadriyatiga ega jamiyatda yoshlarning kommunikatsiya va konfliktlarni hal etish ko'nikmalari aynan o'zgani tushunishga bog'liq. Muntazam kitob

o'qiydigan respondentlarning muloqot jarayonida o'z fikrini to'g'ri ifodalay olishi va agressiya darajasining pastligi, kitob ularning hissiy barqarorligiga hissa qo'shganidan dalolat beradi.

Tadqiqot cheklovlari (Limitations):

1. Tanlanma hajmi: Tadqiqotda ishtirok etgan 200 kishilik tanlanma respublika miqyosida umumlashtirish uchun cheklangan bo'lishi mumkin.

2. Subyektiv baholash: Ma'lumotlar respondentlarning o'z-o'zini baholash so'rovnomalari (self-reported data) asosida yig'ildi.

3. Kesishuvchan dizayn: Ma'lumotlar bir vaqtning o'zida yig'ilganligi sababli, kitob o'qish va muvaffaqiyat o'rtasidagi sabab-oqibat aloqalarini mutlaq aniqlik bilan tasdiqlash qiyin.

Ushbu tadqiqot orqali zamonaviy axborot davrida kitob o'qishning yoshlar hayotidagi ko'p qirrali ahamiyati amaliy dalillar yordamida chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot yakunlariga ko'ra kitob o'qish O'zbekiston yoshlarining akademik ko'rsatkichlari, kognitiv rivojlanishi va xotira mustahkamligi bilan kuchli ijobiy korrelyatsiyaga ega. Muntazam mutolaa inson kapitalini rivojlantirishning asosiy vositasidir. Shuningdek, badiiy adabiyot o'qish yoshlarning hissiy intellektini hamda empatiya darajasini sezilarli oshirib, sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar:

- Ta'lim muassasalariga: Oliy ta'lim muassasalari va maktablarda an'anaviy yodlashga asoslangan ta'limdan voz kechib, axborotni izlash, chuqur tahlil qilish va mustaqil fikrlashga qaratilgan o'quv dasturlarini joriy qilish.

- Davlat siyosatiga: Kutubxonalarni an'anaviy kitob saqlanadigan joydan zamonaviy kovorking markazlariga aylantirish. Sifatli xorijiy ilmiy va badiiy adabiyotlarni o'zbek tiliga tarjima qilish bo'yicha davlat grantlarini ko'paytirish.

- Ota-onalarga: Oilaviy mutolaa an'analarini tiklash. Oila davrasida bolalar qo'lida smartfon bilan band bo'lgan kattalarni emas, kitob o'qiyotgan rolli modellarni ko'rishi muhim.

- Yoshlarning o'zlariga: Kundalik hayotda smartfon va ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadigan vaqtni monitoring qiluvchi ilovalardan foydalanib, o'zlashtirilayotgan axborot sifati ustidan shaxsiy nazorat o'rnatish.

7. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullayeva, N. (2022). Raqamli muhitda O'zbekiston yoshlari: Axborot iste'moli va mutolaa madaniyati transformatsiyasi. Markaziy Osiyo sotsiologiyasi va psixologiyasi jurnali, 14(2), 45-58.
2. Baron, N. S. (2021). How we read now: Strategic choices for print, screen, and audio. Oxford University Press.
3. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa
4. Brown, T. (2022). Empathy and the novel in the 21st century: The effects of literary fiction on emotional intelligence in adolescents. Journal of Applied Developmental Psychology, 79, 101375. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101375
5. Clark, C., & Teravainen, A. (2017). Reading for enjoyment and its link to broader academic outcomes. National Literacy Trust.
6. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.
7. Cunningham, A. E. (2019). Vocabulary growth and cognitive development through independent reading. In Handbook of Reading Research (pp. 350-370). Routledge.

8. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113

9. Garcia, M., & Gonzalez, R. (2023). Sustained reading and critical thinking: A meta-analysis of academic performance in university students. Educational Psychology Review, 35(1), 45-67.

10. Johnson, E. L., Miller, B., & Smith, D. (2023). Neuroplasticity and deep reading: How prolonged literary engagement shapes working memory networks. Cognitive Neuroscience Journal, 12(4), 412-429.

11. Karimov, B. (2019). O'zbekistonda "Kitobxon millat" g'oyasining ijtimoiy-falsafiy asoslari va yoshlar tarbiyasidagi o'rni. O'zbekiston Milliy universiteti xabarlari, (1/2), 89-94.