

**AXBOROT UMMONIDAGI FILTR: ONGNI MANIPULYATSIYADAN
QANDAY HIMOYA QILISH KERAK?**

**THE FILTER IN THE INFORMATION OCEAN: HOW TO PROTECT
YOUR MIND FROM MANIPULATION?**

**ФИЛЬТР В ИНФОРМАЦИОННОМ ОКЕАНЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ
СОЗНАНИЕ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ?**

Muallif:

O'zbekiston Milliy Pedagogika universiteti,

Professional ta'lim va san'at fakulteti,

1-bosqich bakalavr talabasi, **Anvarova Duriniso**

Annotatsiya

Ushbu maqola axborot oqimidagi manipulyatsiya usullari va ongni himoya qilish strategiyalariga bag'ishlangan. Dezinformatsiya, propagandistika filtr qabariqlari va sun'iy intellekt generatsiyasining ta'siri tahlil qilinadi. Tanqidiy fikrlash, fakt-cheking va axborot gigiyenasi asosida amaliy himoya vositalari taklif etiladi.

Abstract

This article examines manipulation techniques in information flows and strategies for protecting the mind. It analyzes disinformation, propaganda, filter bubbles, and AI-generated content. Practical protection tools based on critical thinking, fact-checking, and information hygiene are proposed.

Аннотация

Данная статья посвящена методам манипуляции в информационном потоке и стратегиям защиты сознания. Анализируются дезинформация,

пропаганда, фильтрующие пузыри и контент, сгенерированный искусственным интеллектом. Предлагаются практические инструменты защиты, основанные на критическом мышлении, фактчекинге и информационной гигиене.

Kalit so‘zlar: axborot manipulyatsiyasi, dezinformatsiya, filtr qabariq, tanqidiy fikrlash, fakt, axborot gigiyenasi, neyromarketing, sun’iy intellect

Keywords: information manipulation, disinformation, filter bubble, critical thinking, fact-checking, information hygiene, neuromarketing, artificial intelligence

Ключевые слова: информационная манипуляция, дезинформация, фильтрующий пузырь, критическое мышление, фактчекинг, информационная гигиена, нейромаркетинг, искусственный интеллект

Kirish

Bugungi kunda insoniyat tarixda hech qachon bo‘lmagan darajada ko‘p axborot iste‘mol qilmoqda. Bir minutda Facebook‘da 150 ming post, YouTube‘da 500 soat video, Twitter‘da 350 ming tvit yoziladi. Ammo bu ulkan okean ichida haqiqat, yolg‘on, reklama, tashviqot va manipulyatsiya bir-biriga aralashib ketgan. Axborot “ummoni” metaforasi shundan kelib chiqqan – u go‘zal va hayotbaxsh, lekin unda cho‘kish, adashish va yirtqichlar tomonidan yutib yuborish xavfi ham bor.

Ongni manipulyatsiyadan himoya qilish – bu shaxsiy filtr yaratishni anglatadi. Ushbu filtr nima, qanday ishlaydi va uni qanday qurish mumkin? Maqola aynan shu savollarga javob beradi.

1. Manipulyatsiya turlari va ularning mexanizmlari

Manipulyatsiya – bu insonning fikrlari, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini uning xohishsiz, ongsiz ravishda boshqarishdir. Axborot muhitida qo‘llaniladigan asosiy usullar:

- Emotsional zarba: Qoʻrquv, gʻazab, nafrat, shodlik kabi kuchli his-tuygʻularga murojaat qilish. Masalan: “Bu xabar sizni hayratda qoldiradi!” yoki “Siz aldanmoqdasiz, buni oʻqing!”

- Takrorlash effekti (illusory truth): Bir xil yolgʻon xabar koʻp marta takrorlansa, miya uni “tanish” deb qabul qiladi va “haqiqat” deb ishonadi. Goebbelsning mashhur tamoyili: “Agar yolgʻonni yetarlicha koʻp takrorlasangiz, odamlar unga ishonadi”.

- Oʻziga qarama-qarshi fikrni yoʻq qilish: Muhim dalillarni oʻtkazib yuborish, faqat bir tomondagi faktlarni koʻrsatish.

- “Boʻlib-tashla va hukmronlik qil” (divide and rule): Jamiyatni bir-biriga qarama-qarshi guruhlariga boʻlib, adovatni kuchaytirish.

- Sunʼiy intellekt (AI) va deepfake: Mashinalar yordamida real koʻrinadigan soxta matn, ovoz va videolarni yaratish (masalan, siyosatchining aytmagan soʻzlarini uning ogʻzidan chiqarish).

- Neyromarketing va subliminal xabarlar: Miyaning ongsiz qatlamlariga taʼsir qilish; ranglar, tovushlar, kadrlar orasidagi yashirin signallar (baʼzi mamlakatlarda taqiqlangan).

- Filtr qabariqlari (filter bubble) va aks-sado kameralari (echo chamber): Algoritmlar sizga faqat sizning qarashlaringizga mos kontentni koʻrsatadi, shuning uchun siz hech qachon qarama-qarshi dalillarni koʻrmaysiz.

2. Nima uchun biz manipulyatsiyaga chalinamiz? Psixologik asoslar

Inson miyasi evolyutsiya davomida energiyani tejash uchun “qisqa yoʻllar” (heuristics) dan foydalanadi. Aynan shu qisqa yoʻllar manipulyatsiyaning eshigi boʻlib xizmat qiladi:

- Tasdiqlash tarfkashligi (confirmation bias): Oʻz eʼtiqodimizni tasdiqlaydigan maʼlumotlarni izlash va qarama-qarshi dalillarni eʼtiborsiz qoldirish.

- Yetarlilik hissi (availability heuristic): Tezda esga tushadigan (ko'p takrorlangan) misollarni ko'proq ehtimolli deb hisoblash.
- Guruh bosimi (social proof): “Ko'pchilik shunday deb o'ylayotgan bo'lsa, to'g'ridir” degan noto'g'ri ishonch.
- Hokimiyatga bo'ysunish (authority bias): Biror “mutaxassis” (aslida bo'lmagan) aytgan narsani shubhasiz qabul qilish.

Manipulyatorlar aynan bu zaif tomonlarni nishonga oladi.

3. Ongni himoya qilishning asosiy vositalari

3.1. Tanqidiy fikrlash (critical thinking)

Tanqidiy fikrlash – bu ma'lumotni shunchaki qabul qilmaslik, balki uni tahlil qilish, asoslarini tekshirish va mantiqiy xulosalar chiqarishdir. Har bir yangilik, post yoki videoni quyidagi “5 W” savollari bilan sinab ko'ring:

- Who (Kim)? Muallif kim? Ushbu soha bo'yicha vakolatlimi? Kinga foyda?
- What (Nima)? Aniq qanday da'vo qilinmoqda? Bu da'vo dalillarga asoslanadimi?
- Where (Qayerda)? Qaysi platformada e'lon qilingan? Ishonchli manbami?
- When (Qachon)? Yangilikning yaratilgan sanasi qachon? Eski ma'lumot yangi vaziyatga mos keladimi?
- Why (Nima uchun)? Muallifning maqsadi nima? Xabardor qilishmi, sotishmi, qo'rqitishmi, g'azablantirishmi?

3.2. Fakt-cheking (fact-checking) – “Tekshirmasdan ishonma”

Fakt-cheking – bu da'volarni mustaqil va ishonchli manbalar orqali tekshirishdir. Samarali usullar:

- Rasmiy va tibbiyot saytlarini ishlatish: .gov yoki .edu domenlari, JSST, UNICEF, milliy statistika qo‘mitalari.
- Maxsus fakt-cheking platformalaridan foydalanish: FactCheck.org, Snopes, PolitiFact, Hoax.uz (O‘zbekiston uchun mahalliy tashabbuslar).
- Teskari tasvir qidiruvi (reverse image search): Google Images, Yandex, TinEye orqali foto va rasmlarning asl manbasini topish.
- Manbani o‘rganish: “About” yoki “Bio” sahifasini o‘qish. Muallifning oldingi maqolalari ishonchlimi?

3.3. Filtr qabariqlaridan chiqish (breaking the filter bubble)

- Turli xil manbalarni o‘qish: Faqat bir siyosiy yoki mafkuraviy qarashdagi OAVlarni kuzatmaslik. Qarama-qarshi nuqtai nazarlarni ataylab o‘rganish.
- Algoritmni “aldash”: TikTok, YouTube, Instagram va Telegram kanallarida vaqti-vaqti bilan “Menga yoqmaydi” yoki “Bu men uchun emas” tugmalarini bosish.
- Qidiruvda inkognito rejimidan foydalanish: Brauzerning inkognito (xususiy) oynasi shaxsiy izlanish tarixingizni saqlamaydi, shuning uchun natijalar ob’ektivroq bo‘ladi.
- Yangi hisob yaratish: Hech qanday sozlamalarsiz (default) yangi ijtimoiy tarmoq hisobi sizga asl algoritm qanday ishlashini ko‘rsatadi.

3.4. Axborot gigiyenasi (information hygiene) – tish yuvishdek muntazam odat

- Doomscrolling (salbiy yangiliklarni to‘xtovsiz varaqlash) dan saqlanish: Kuniga 1-2 marta faqat belgilangan 15-20 daqiqa yangiliklar o‘qish.
- Ishonchli manbalar ro‘yxatini tuzish: O‘zingizga 5-10 ta eng ishonchli gazeta, telekanal, yoki bloggerlarni tanlang, faqat ularga tayanching. Elektron pochta va

messenjerlarda “bevosita xatolik” (phishing) ni aniqlash: Hech qachon shubhali havolalarni bosmang, shaxsiy ma’lumotlarni (passport, karta) jo‘natmang.

· Raqamli detoks (digital detox): Haftada bir kun yoki har kuni 1-2 soat – ekransiz vaqt. Tabiat, kitob, oila, sport.

3.5. Emotsional boshqaruv (emotional regulation)

Manipulyatorlar eng ko‘p his-tuyg‘ularingizga ishonadi. Agar biror xabar sizni g‘ayrioddiy darajada g‘azablantirsa, qo‘rqitsa yoki hayratda qoldirsa – birinchi navbatda pauza qiling.

· “3 daqiqa qoidasi”: Biror reaksiya bildirishdan oldin 3 daqiqa kutib, chuqur nafas oling.

· O‘zingizga savol bering: “Aynan qaysi his-tuyg‘um ishga tushdi? Bu nima uchun?”

· Xulosa chiqarishdan oldin boshqa manbalardan tekshiring.

4. Amaliy mashq: Bir soxta yangilikni qanday tekshirish mumkin?

Misol: “Yangi O‘zbekistonda o‘quvchilarga vaksina majburiy kiritiladi, vaksina o‘limga olib keladi!”

Tekshirish bosqichlari:

1. Manbasini baholash: Xabarni kim e‘lon qilgan? Rasmiy davlat saytimi (gov.uz) yoki noma‘lum telegram kanalimi? Rasmiy manbalarda bunday ma‘lumot yo‘q.

2. Fakt-cheking platformasida qidirish: “Hoax.uz” yoki xalqaro tizimlarda “vaccine death Uzbekistan 2025” so‘rovini tekshiring – hech qanday topilmadi.

3. Vakolatli tashkilotlardan ma‘lumot olish: JSST, Sog‘liqni saqlash vazirligi saytlarida o‘qing. Hech bir vaksina “o‘limga olib keladi” degan bayonot topilmadi.

4. Teskari tasvir qidirish: Xabar biriktirilgan rasmni Google Images'ga yuklang – rasm 2018 yilda Afrikada olingan, O'zbekistonga hech qanday aloqasi yo'q.

5. Xulosa: Xabar yolg'on (fake news) va dezinformatsiya. Tarqatmang!

5. O'zingizning "filtr"ingizni yaratish (kundalik amaliyot)

O'zingizga quyidagi jadvalni tuzing va har hafta yakunlang:

So'rov Ha Yo'q Qayd

Bugun men ishonchli manbadan yangilik o'qidimmi?

Tekshirilmagan xabarni boshqalarga jo'natdimmi?

Manipulyatsiyani aniqlash uchun "5 W" savollarini ishlatdimmi?

Filtr qabariqdan chiqib, qarama-qarshi fikr o'qidimmi?

Ekran oldida 2 soatdan kam vaqt o'tkazdimmi?

6. Rivojlangan himoya: jamoaviy filtr (collective fact-checking)

Yolg'on xabarlarga qarshi eng kuchli qurollardan biri bu jamoa. Telegram, Facebook yoki WhatsApp'da oilangiz va do'stlaringiz bilan "fakt-checking guruhi" tuzing.

- Kimdir shubhali xabar topsa, uni guruhga tashlaydi.
- Guruh a'zolari birgalikda tekshiradi.
- Yolg'on ekanligi isbotlansa, barcha boshqa guruhlarda bu haqda tarqatmaslikka kelishiladi.

Bu usul Finlyandiyada juda samarali ishlagan va "soxta yangiliklar epidemiyasi" ni yengishda yordam bergan.

7. Yolg'on xabarning tarqalishini to'xtatish: sizning mas'uliyatingiz

- Tekshirmaguningizcha baham ko‘rmang (Do not share unless you check). Bitta tekshirilmagan xabarni qayta jo‘natish minglab odamlarga yetib borishi mumkin.
- Agar siz xato qilib yolg‘on xabarni tarqatgan bo‘lsangiz, uni to‘g‘irlashdan tortinmang. “Kechirasiz, avval jo‘natgan xabarim yolg‘on ekan” degan izohni yozing.
- Kiberbulling va nafratga asoslangan xabarlarni targ‘ib qilmang.

Xulosa

Axborot ummonida suzishni bilish – bu endi ixtiyoriy mahorat emas, balki omon qolishning shartidir. Manipulyatsiya, dezinformatsiya va sun‘iy intellekt generatsiyasi kundan-kunga takomillashib bormoqda. Ammo sog‘lom shubha, tanqidiy fikrlash, fakt-checking va axborot gigiyenasi kabi “filtr”lar sizni bu xavflardan himoya qiladi.

Yodingizda bo‘lsin: eng ishonchli filtr – bu sizning miyangiz. Unga g‘amxo‘rlik qiling: muntazam ravishda “5 W” savollarini bering, o‘z his-tuyg‘ularingizni boshqaring va hech qachon tekshirmay turib xulosa chiqarmang.

Conclusion

Knowing how to navigate the information ocean is no longer an optional skill – it is a survival requirement. Manipulation, disinformation, and AI-generated content are improving every day. But filters such as healthy skepticism, critical thinking, fact-checking, and information hygiene can protect you.

Remember: the most reliable filter is your own mind. Take care of it: regularly ask the “5 W” questions, regulate your emotions, and never draw conclusions without verification.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux, 2011.

2. Cialdini R.B. Influence: The Psychology of Persuasion. Harper Business, 2006.
3. Pariser E. The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think. Penguin Press, 2011.
4. Wardle C., Derakhshan H. Information Disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. Council of Europe, 2017.
5. Vosoughi S., Roy D., Aral S. The spread of true and false news online. Science. 2018;359(6380):1146-1151.
6. Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism. PublicAffairs, 2019.
7. European Commission. Tackling online disinformation: A European approach. Brussels, 2018.
8. UNESCO. Journalism, 'Fake News' and Disinformation: A Handbook for Journalism Education and Training. Paris, 2018.
9. Roozenbeek J., van der Linden S. The fake news game: actively inoculating against the risk of misinformation. Journal of Risk Research. 2019;22(5):570-580.
10. Finland Ministry of Education. Media Literacy in Finland: National policies and best practices. Helsinki, 2019.