

O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTGA PSIXOLOGIK QARSHILIKNI SHAKLLANTIRISHDA METAKOGNITIV STRATEGIYALARNING O'RNI

S.Y.Kulatova¹

1. Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

Mas'ul muallif: Kulatova Svetlana Yuldashevna, Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi.

Received: 02 Oktabr 2026

Accepted: 07 Oktabr 2026

Published: 12 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Kulatova, S. Y. O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTGA PSIXOLOGIK QARSHILIKNI SHAKLLANTIRISHDA METAKOGNITIV STRATEGIYALARNING O'RNI / S. Y. Kulatova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 390–393.

Annotatsiya. Maqolada o'smirlarda destruktiv axborotga psixologik qarshilikni shakllantirishda metakognitiv strategiyalarning o'rni nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Metakognitiv bilim, monitoring va nazorat jarayonlarining xabar ishonchligini baholash, hissiy ta'sirni anglash hamda axborotni tarqatish qarorini boshqarishdagi vazifalari yoritiladi. Metakognitiv tanaffus, ishonch darajasini kalibrlash, lateral o'qish, dalillarni solishtirish, o'z-o'ziga savol berish va refleksiv qayd yuritish usullarining psixologik mazmuni ochib beriladi. Ushbu strategiyalarni media savodxonlik, emotsional o'zini boshqarish va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit bilan uyg'unlashtirish zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, destruktiv axborot, psixologik qarshilik, metakognitsiya, metakognitiv monitoring, lateral o'qish, refleksiya, media savodxonlik.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИИ ЖУРНАЛИСТА

Аннотация. В статье теоретически анализируется роль метакогнитивных стратегий в формировании психологической устойчивости подростков к деструктивной информации. Раскрываются функции метакогнитивного знания, мониторинга и контроля при оценке достоверности сообщения, осознании эмоционального воздействия и управлении решением о распространении информации. Рассматривается психологическое содержание метакогнитивной паузы, калибровки уверенности, латерального чтения, сопоставления доказательств, самовопросов и ведения рефлексивных записей. Обосновывается необходимость сочетания этих стратегий с медиаграмотностью, эмоциональной саморегуляцией и поддерживающей социальной средой.

Ключевые слова: подростковый возраст, деструктивная информация, психологическая устойчивость, метакогниция, метакогнитивный мониторинг, латеральное чтение, рефлексия, медиаграмотность.

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE JOURNALISM PROFESSION

Abstract. The article theoretically analyzes the role of metacognitive strategies in developing adolescents' psychological resistance to destructive information. It explains how metacognitive knowledge, monitoring, and control support credibility assessment, awareness of emotional influence, and regulation of information-sharing decisions. The psychological functions of a metacognitive pause, confidence calibration, lateral reading, evidence comparison, self-questioning, and reflective note-taking are discussed. The analysis substantiates the need to combine these strategies with media literacy, emotional self-regulation, and a supportive social environment.

Keywords: adolescence, destructive information, psychological resistance, metacognition, metacognitive monitoring, lateral reading, reflection, media literacy.

Kirish. Raqamli muhit o'smirlarga voqealarni tez kuzatish, bilim olish va ijtimoiy munosabatlarni kengaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, xabarlarining uzluksizligi, hissiy sarlavhalar, algoritmik tavsiyalar, tasvir va videoning ishonchiruvchi kuchi axborotni ongli qayta ishlashga bosim o'tkazadi. Destruktiv axborot yolg'on xabargina emas; qo'rquv, nafrat, tajovuz, o'ziga zarar yetkazish, kamsitish, umidsizlik yoki ijtimoiy ajralishni kuchaytiruvchi mazmun ham shunday ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirni barcha salbiy kontentdan to'liq ajratib qo'yish real emas. Shuning uchun asosiy vazifa axborotni ko'rmaslikni emas, unga duch kelganda fikrlash jarayonini boshqarish, hissiy bosimni anglash va tekshirilgan qarorga kelish qobiliyatini shakllantirishdan iborat.

Psixologik qarshilikni oddiy ishonmaslik bilan tenglashtirib bo'lmaydi. Har qanday xabarni rad etish ham noto'g'ri axborotga ishonish kabi biryozlama yondashuvdir. Barqaror qarshilik shaxsning xabar mazmunini, manbasini, maqsadini va o'z reaksiyasini tahlil qilishi, yetarli dalil bo'lmaganda xulosani kechiktirishi hamda yangi ishonchli ma'lumot paydo bo'lsa, fikrini o'zgartira olishini anglatadi. Bunday moslashuvchanlikning markazida metakognitsiya, ya'ni insonning o'z fikrlashi haqida bilishi va uni boshqarishi

turadi. J. Flavell metakognitiv tizimni bilimlar, metakognitiv kechinmalar, vazifalar yoki maqsadlar hamda strategiyalar o'rtasidagi aloqa orqali tushuntiradi [1]. Bu qarash axborotni qabul qilishda «men nimani bilaman?», «nimaga ishonayapman?» va «xulosamni qanday tekshiraman?» degan savollarni bir tizimga keltiradi.

Metakognitsiyaning ikki asosiy tomoni mavjud. Birinchisi, shaxsning o'z bilimi, vazifa xususiyati va samarali strategiyalar haqidagi tasavvurlarini qamrab oluvchi metakognitiv bilimdir. Ikkinchisi rejalashtirish, monitoring va nazorat orqali fikrlashni boshqarishdir. G. Schraw va D. Moshman metakognitiv nazariyalarni insonning o'z kognitiv faoliyatini izohlashi va yo'naltirishiga xizmat qilishini ta'kidlaydi [2]. Destruktiv xabar bilan to'qnashganda metakognitiv bilim qaysi jihatlar tekshirilishi kerakligini ko'rsatadi; monitoring tushunish va ishonch darajasini kuzatadi; nazorat esa qidiruvni davom ettirish, boshqa manbaga o'tish, ulashishni kechiktirish yoki xabarni rad etish haqidagi qarorni boshqaradi.

O'smirlikda bu jarayonlar jadal rivojlansa-da, barcha vaziyatlarda bir xil ishlamaydi. Kuchli hissiy qo'zg'alish, tengdoshlar bosimi, shoshilinchlik hissi va ijtimoiy ma'qullanish ehtiyoji monitoring aniqligini pasaytirishi mumkin. C. Roebers ijro funksiyalari va metakognitsiyaning kognitiv o'zini boshqarishning o'zaro bog'langan tizimlari sifatida ko'rib, monitoring natijasi nazorat qaroriga aylanishi uchun diqqatni ushlab turish, impulsni to'xtatish va strategiyani almashtirish imkoniyatlari ham muhimligini ko'rsatadi [3]. Demak, o'smir xabarning shubhali ekanini sezishi mumkin, biroq guruh tezda ulashayotgan paytda ushbu sezgiga muvofiq harakat qilmasligi ehtimol. Psixologik qarshilik bilim bilan birga o'zini to'xtata olish va muqobil harakatni tanlashni ham talab qiladi.

Metakognitiv monitoringning muhim ko'rsatkichi ishonch va aniqlik o'rtasidagi muvofiqlikdir. Inson ba'zan noto'g'ri xulosaga juda yuqori ishonch bildiradi, ba'zan esa yetarli dalilga ega bo'lsa-da, o'z qarorini asossiz ravishda shubha ostiga oladi. Raqamli muhitda mazmunning takrorlanishi, ravon tili, professional dizayni yoki ko'p marotaba ulashilgani xabarni tushunarli va tanish qilib ko'rsatadi. Tanishlik hissi esa dalil sifatida noto'g'ri talqin qilinishi mumkin. Metakognitiv jihatdan tayyorlangan o'smir «bu menga tanish tuyulyapti» degan ichki kechinmani «bu rost» degan xulosadan ajratadi. U ishonch darajasini taxminiy foiz yoki past, o'rta, yuqori mezonlarda baholab, ishonchni oshirgan aniq dalilni nomlaydi.

Destruktiv axborot ko'pincha fikrlash maqsadini sezilmas tarzda o'zgartiradi. O'smir dastlab xabarning rostligini bilishni istashi mumkin, ammo g'azab, qo'rquv yoki hayrat kuchaygach, maqsad tengdoshlariga tez yetkazish, munosabat bildirish yoki o'z guruhiga sodiqligini ko'rsatishga almashadi. Shu sababli metakognitiv strategiyani birinchi bosqichi maqsadni qayta aniqlashdir: «Men hozir haqiqatni aniqlamoqchimanmi, hissiyotimni ifodalamoqchimanmi yoki boshqalarning e'tiborini jalb qilmoqchimanmi?» Bu savol shaxsga o'z harakat motivini ko'rish imkonini beradi. Maqsad aniqlanmasa, eng mukammal tekshiruv qoidalari ham impulsiv ulashish qarorini to'liq to'xtata olmaydi.

Ikkinchi strategiya metakognitiv tanaffusdir. Xabar kuchli hissiyot uyg'otganda yoki zudlik bilan tarqatishga undaganda, bir necha soniyalik to'xtash kognitiv nazoratni qayta faollashtiradi. Tanaffus davomida o'smir hissiyotini nomlaydi, tanasidagi zo'riqishni sezadi, xabarning undan qanday harakat kutayotganini aniqlaydi va dastlabki xulosasini vaqtinchalik deb belgilaydi. Bu usul hissiyotni bostirmaydi; aksincha, uni axborot haqiqiylikining isboti emas, psixologik ta'sirning belgisi sifatida ko'rishga yordam beradi. «Men qo'rquyapman, demak xabar rost» o'rniga «men qo'rquyapman, demak tekshiruvni shoshmasdan bajarishim kerak» degan ichki formula shakllanadi.

Uchinchi strategiya manba ustida emas, manba atrofiga izlanishni tashkil etuvchi lateral o'qishdir. Oddiy foydalanuvchi ko'pincha saytning o'zidagi «biz haqimizda» bo'limi, tashqi ko'rinish va keltirilgan havolalarga tayanadi. Tajribali faktcheker esa sahifada uzoq qolmay, yangi oynalarda tashkilot, muallif, moliyalashtirish manbasi va boshqa mustaqil baholarni qidiradi. S. Wineburg va S. McGrewning ekspert hamda yangi foydalanuvchilarni taqqoslagan tadqiqoti lateral o'qish raqamli manbani baholashning samarali ekspert strategiyasi ekanini ko'rsatadi [5]. Metakognitiv nuqtayi nazardan bu usul «sahifadagi taassurotim yetarlimi?» degan monitoring savoliga amaliy nazorat javobini beradi: taassurot yetarli bo'lmasa, tekshiruv tashqi manbalarga ko'chiriladi.

To'rtinchi strategiya dalillarni o'zaro tasdiqlashdir. Bir xil xabarni ko'p saytning takrorlashi har doim mustaqil tasdiqni anglatmaydi, chunki ularning barchasi bitta noma'lum manbani ko'chirgan bo'lishi mumkin. O'smir manbalar sonini emas, ularning mustaqilligi va dalilga yaqinligini baholashi zarur. Birlamchi hujjat, bevosita kuzatuv, rasmiy ma'lumot, ilmiy tadqiqot, mutaxassis izohi va anonim postning daliliy vazni bir xil emas. Metakognitiv nazorat «yana bir havola topdim» degan qoniqish bilan to'xtamasdan, «bu manba avvalgisidan mustaqilmi va da'voni qaysi dalil bilan tasdiqlaydi?» degan savolni qo'yishni talab qiladi.

O'quvchilarning internet manbalarini baholash ko'nikmasi o'z-o'zidan shakllanadi, deb taxmin qilish xato. S. McGrew va hammualliflar o'rta maktab, yuqori sinf hamda talabalarga mo'ljallangan fuqarolik onlayn mulohazasi topshiriqlari orqali manba, dalil va da'voni tekshirishda sezilarli qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatgan [4]. Bu holat texnik jihatdan internetdan yaxshi foydalanish axborotning ishonchliligini yaxshi baholash bilan bir xil emasligini anglatadi. Ta'lim jarayonida qisqa nazariy qoida berishdan tashqari, real sahifalar, yashirin reklama, kontekstdan uzilgan tasvir, soxta ekspert va birlamchi manbaga o'xshatilgan ikkilamchi xabarlar bilan mashq qilish kerak.

Beshinchi strategiya o'z-o'ziga savol berishdir. Savollar xabar mazmuniga ham, shaxsning ichki jarayoniga ham qaratiladi: «Asosiy da'vo nima?», «Bu da'voni tasdiqlovchi tekshiriladigan dalil qayerda?», «Muallif nimani yutadi?», «Qaysi ma'lumot ataylab chetda qolgan bo'lishi mumkin?», «Men bu xabarga qarashimga mos kelgani uchun ishonayapmanmi?», «Qarshi dalil bo'lsa, fikrimni o'zgartirishga nima yetarli bo'ladi?» Oxirgi savol ayniqsa muhim, chunki u ishonchni yopiq e'tiqoddan tekshiriladigan taxminga aylantiradi. Javobi «hech qanday dalil fikrimni o'zgartirmaydi» bo'lsa, muammo ma'lumot yetishmasligidan ko'ra kognitiv qat'iylik bilan bog'liq ekanini ko'rsatadi.

Oltinchi strategiya refleksiv qayd yuritishdir. O'smir qisqa jadval yoki kundalikda xabarning da'vosi, dastlabki

hissiyoti, boshlang'ich ishonch darajasi, foydalangan manbalari, tekshiruvdan keyingi qarori va fikri o'zgargan sababni yozadi. Bunday qayd shaxsga o'z xatolarining takroriy namunalarini ko'rishga yordam beradi. Masalan, u sensatsion sarlavhalarga tez ishonishi, mashhur shaxslar fikrini ortiqcha dalil deb qabul qilishi yoki o'z guruhiga mos xabarlarini kamroq tekshirishi mumkin. Refleksiya maqsadi o'zini ayblash emas, kelajakda qaysi vaziyatda qo'shimcha ehtiyotkorlik kerakligini oldindan bilishdir.

Metakognitiv strategiyalar tanqidiy fikrlash bilan birga ishlaydi. O'smirlarda o'tkazilgan keng ko'lamli, oldindan ro'yxatdan o'tkazilgan tadqiqot analitik fikrlashning yolg'on xabarlarini farqlashdagi yuqoriroq natija bilan bog'liqligini ko'rsatgan [6]. Biroq analitik imkoniyat mavjudligining o'zi uni har bir vaziyatda qo'llashni kafolatlamaydi. Metakognitsiya aynan qachon qo'shimcha tahlil kerakligini sezish va strategiyani ishga tushirish vazifasini bajaradi. Shu jihatdan u bilim va amaliy xulq o'rtasidagi ko'prikdir: o'smir tekshiruv usullarini bilishi bilan birga, o'zining shoshayotganini, haddan tashqari ishonganini yoki hissiyot ta'sirida qolganini payqashi kerak.

Psixologik qarshilikni shakllantirishda tengdoshga tushuntirish va «ekspert roli» samarali metakognitiv mashq bo'lishi mumkin. O'smir boshqa kishiga yolg'on xabarni qanday aniqlashni tushuntirganda, o'z bilimini tartiblaydi, noaniq joylarni ko'radi va strategiyalarni so'z bilan ifodalaydi. G. Orosz, L. Faragó, B. Paskuj va P. Krekó 1476 nafar o'smir qatnashgan oldindan ro'yxatdan o'tkazilgan randomizatsiyalangan tadqiqotda qisqa onlayn aralashuv yolg'on xabarni tanish natijasiga darhol ijobiy ta'sir ko'rsatganini aniqlagan [7]. Uzoq muddatli samara barcha ishtirokchilarda bir xil bo'lmagan; ko'rsatmaga rioya qilgan va bilishga ehtiyoji yuqoriroq o'smirlarda natija yaxshiroq saqlangan. Bu profilaktika bir martalik axborot berishdan ko'ra faol bajarish, shaxsiy ma'no va takroriy mashqni talab qilishini ko'rsatadi.

Maktab amaliyotida metakognitiv tayyorgarlikni alohida ma'ruza sifatida emas, turli fanlar va hayotiy vaziyatlarga kiritish maqsadga muvofiq. Tarix darsida manbaning kelib chiqishi va konteksti, biologiyada ilmiy dalil va taxmin farqi, ona tilida sarlavha va matn munosabati, tarbiyaviy mashg'ulotda esa hissiy manipulyatsiya tahlil qilinishi mumkin. Har bir mashqda o'quvchi nafaqat yakuniy «to'g'ri javob»ni, balki qaysi bosqichda nimani payqagani, qaysi strategiyani tanlagani va qarorini nima sababdan o'zgartirganini izohlashi kerak. Fikr yuritish jarayonini ko'rinadigan qilish metakognitiv tilni rivojlantiradi.

Oila muhitida ham tekshiruv xulqi kattalarning namunasiga bog'liq. Katta kishi xato xabar ulashganini tan olib, uni qanday tekshirganini ko'rsatsa, fikrni tuzatish obro'ni yo'qotish emas, mas'uliyat belgisi sifatida qabul qilinadi. Aksincha, savol bergan o'smirni masxara qilish yoki «men aytdim, demak rost» tarzidagi muloqot manba mavqeini dalil o'rniga qo'yadi. Qo'llab-quvvatlovchi muhitda «qayerdan bilding?», «boshqa izoh bo'lishi mumkinmi?» va «bu xulosaga ishonching nechog'li?» kabi savollar ayblovsi beriladi. Bu usul shubhani doimiy xavotirga emas, sog'lom epistemik ehtiyotkorlikka aylantiradi.

Metakognitiv strategiyalarni baholashda faqat terminlarni eslab qolish yetarli mezon emas. O'smir yangi xabar bilan ishlaganda tekshiruv maqsadini belgilaydimi, ishonch darajasini asoslaydimi, lateral qidiruvdan foydalanadimi, mustaqil dalillarni ajratadimi va keyin qarorini yangilaydimi - shular kuzatilishi kerak. Ishonch kalibrovkasini baholash uchun javob aniqligi bilan o'ziga qo'yilgan ishonch balli solishtiriladi. Bunda yuqori ishonchning o'zi yutuq emas; to'g'ri javobga nisbatan asosli ishonch va xato ehtimoli bo'lganda ehtiyotkorlik muhim. Baholash natijasi jazolash uchun emas, o'quvchiga qaysi monitoring xatosi takrorlanayotganini ko'rsatish uchun ishlatilishi lozim.

Shu bilan birga, metakognitsiyani barcha muammoning yagona yechimi sifatida ko'rsatish to'g'ri emas. Vaqt tanqisligi, doimiy bildirishnomalar, agressiv algoritmik tavsiyalar, tengdoshlar me'yori va ishonchli manbalarga kirish imkoniyati individual strategiyalarning samaradorligini cheklaydi. O'smirlar mas'uliyat yuklash bilan birga, maktab va oilada tekshiruv uchun vaqt, ochiq savol berish huquqi va xatoni xavfsiz tuzatish muhiti yaratilishi zarur. Psixologik qarshilik shaxsiy monitoring, amaliy media ko'nikmalari va sog'lom ijtimoiy me'yorlarning birlashgan natijasidir.

Xulosa. Metakognitiv strategiyalar o'smirning destruktiv axborotga munosabatini avtomatik hissiy javobdan ongli tekshiruv jarayoniga o'tkazadi. Metakognitiv bilim tekshiruv mezonlarini beradi, monitoring tushunish va ishonchdagi xatoni sezadi, nazorat esa izlanishni davom ettirish, xulosani kechiktirish yoki ulashishdan voz kechish qarorini boshqaradi. Metakognitiv tanaffus, maqsadni aniqlash, ishonchni kalibrlash, lateral o'qish, mustaqil dalillarni solishtirish, o'z-o'ziga savol berish va refleksiv qayd yuritish psixologik qarshilikning o'zaro bog'liq tarkibiy qismlaridir. Ushbu ko'nikmalar bir martalik tushuntirish bilan barqarorlashmaydi. Ularni real raqamli materiallar asosida muntazam mashq qilish, fikrlash jarayonini og'zaki izohlash, tengdoshga tushuntirish va xatoni xavfsiz tuzatish imkoniyati bilan mustahkamlash lozim. Media savodxonlik emotsional o'zini boshqarish, tanqidiy fikrlash va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit bilan uyg'unlashgandagina o'smirning zararli ta'sirga nisbatan barqaror, ammo haddan tashqari shubhali bo'lmagan pozitsiyasini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. - 1979. - Vol. 34, No. 10. - P. 906-911. - DOI: 10.1037/0003-066X.34.10.906.
- [2] Schraw G., Moshman D. Metacognitive theories // Educational Psychology Review. - 1995. - Vol. 7, No. 4. - P. 351-371. - DOI: 10.1007/BF02212307.
- [3] Roebbers C. M. Executive function and metacognition: towards a unifying framework of cognitive self-regulation // Developmental Review. - 2017. - Vol. 45. - P. 31-51. - DOI: 10.1016/j.dr.2017.04.001.
- [4] McGrew S., Breakstone J., Ortega T., Smith M., Wineburg S. Can students evaluate online sources? Learning from assessments of civic online reasoning // Theory & Research in Social Education. - 2018. - Vol. 46, No. 2. - P. 165-193. - DOI:

10.1080/00933104.2017.1416320.

[5] Wineburg S., McGrew S. Lateral reading and the nature of expertise: reading less and learning more when evaluating digital information // Teachers College Record. - 2019. - Vol. 121, No. 11. - P. 1–40. - DOI: 10.1177/016146811912101102.

[6] Faragó L., Orosz G., Paskuj B., Krekó P. Analytic adolescents prevail over fake news: a large-scale preregistered study // Personality and Individual Differences. - 2024. - Vol. 229. - Art. 112747. - DOI: 10.1016/j.paid.2024.112747.

[7] Orosz G., Faragó L., Paskuj B., Krekó P. Strategies to combat misinformation: enduring effects of a 15-minute online intervention on critical-thinking adolescents // Computers in Human Behavior. - 2024. - Vol. 159. - Art. 108338. - DOI: 10.1016/j.chb.2024.108338.

