

## **ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ГИГИЕНЫ: КАК НАУЧИТЬ СТУДЕНТОВ ОТЛИЧАТЬ ФЕЙКИ ОТ ФАКТОВ**

**Тазетдинова Ю.А.**, к.ф.-м.н., доцент

**Тазетдинов Б.И.**, к.ф.-м.н., доцент

**Гайнутдинов Л.Р.**, студент 1 курса БФ

г. Бирск, Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий

**Аннотация.** Работа посвящена актуальной проблеме формирования информационной гигиены в условиях беспрецедентного информационного давления современного цифрового общества. Рассматривается сущность информационной гигиены как системы принципов, направленных на защиту ментального здоровья и когнитивных функций человека от негативного воздействия избыточного, ложного и вредоносного контента. В работе детально проанализированы ключевые риски информационной перегрузки, включая потерю способности к критическому мышлению, рост тревожности и подверженность манипуляциям. Особое внимание уделено практическим аспектам: предложен комплекс конкретных правил и методик, позволяющих сознательно ограничивать и фильтровать информационные потоки, организовывать цифровое пространство и развивать альтернативные способы получения знаний. Материал статьи служит основой для разработки образовательных программ, направленных на развитие медиаграмотности и осознанного информационного поведения у студенческой

аудитории.

**Ключевые слова:** информационная гигиена, информационная перегрузка, медиаграмотность, критическое мышление, фейковые новости, цифровая безопасность, думскроллинг, информационный шум, манипуляция сознанием, цифровой детокс.

**Введение.** В современном мире человека окружает беспрецедентный объем информации. Новостные ленты, социальные сети, реклама, мессенджеры и бесконечные уведомления создают постоянный информационный шум, который негативно влияет на наше психическое и физическое состояние. В этих условиях информационная гигиена становится не просто полезным навыком, а необходимостью для сохранения ясности ума и эмоционального равновесия. Это система правил и принципов, которая помогает эффективно обращаться с информацией и защищать себя от негативного влияния непроверенных или вредоносных данных. Это раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Как личная гигиена защищает наше тело от инфекций, так информационная гигиена оберегает наш разум от вредоносного воздействия избыточного или ложного контента.

Цель информационной гигиены – предупредить отрицательное влияние информации на человека, предотвратить заболевания, связанные с информационной перегрузкой, и оздоровить окружающую информационную среду.

**1. Что такое информационная гигиена и почему она важна.** Информационная гигиена – это система принципов, направленных на эффективное взаимодействие с информацией и защиту от негативного влияния непроверенных или вредоносных данных. Она подразумевает умение правильно собирать и обрабатывать информацию, отличать правдивую информацию от ложной, а также защищать свою личную

информацию.

Человеческий мозг ежедневно перерабатывает огромные объемы данных, поступающих из интернета, телевидения, радио и рекламы. Многие ученые считают, что человечество приближается к точке, когда входящие информационные потоки начинают превышать воспринимающие способности нашего мозга. Значительная часть этой информации является ложной, бесполезной или даже вредной. Поглощая такие объемы данных, человек ежедневно подвергает себя серьезным рискам.

Информационная гигиена основана на принципах, схожих с традиционной гигиеной: это не просто разовые действия, а наука, изучающая влияние внешней среды на организм человека. Если гигиена тела предотвращает физические заболевания, то информационная гигиена направлена на сохранение ментального здоровья и когнитивных функций.

**2. Риски информационной перегрузки и последствия для человека.** Информационная перегрузка может привести к серьезным негативным последствиям как для отдельного человека, так и для общества в целом.

- **Потеря способности к критическому мышлению:** Перегруженный мозг теряет возможность сравнивать, анализировать, делать выводы и мыслить логично. Это делает человека более уязвимым для манипуляций и пропаганды экстремистских и радикальных идей .

- **Психологические и эмоциональные проблемы:** Бесконечное потребление информации, особенно негативной, приводит к стрессу, тревожности, бессоннице и даже депрессии. Явление думскроллинга (от англ. Doom – «гибель» и scroll – «прокручивать») – это феномен траты чрезмерного количества времени на поглощение негативных новостей, который усугубляет психологическое состояние.

- **Формирование негативных установок:** Избыток информации способствует созданию стереотипов и предрассудков, делает человека более подверженным

манипуляциям.

- **Киберугрозы и мошенничество:** Неосведомленность пользователей делает их легкой добычей мошенников, распространителей вредоносных программ и фишинговых атак. Игнорирование правил цифровой гигиены может привести к краже денег, потере контроля над личной информацией и разрушению репутации.
- **Потеря времени и чувства реальности:** Бесцельное блуждание по интернету и социальным сетям отнимает огромное количество времени, приводя к ощущению потери реальности.
- **Опасность для общества:** Распространение ложной информации о лекарствах или методах лечения может привести к серьезным последствиям для здоровья людей.

**3. Практические правила информационной гигиены.** Сознательное ограничение информационного потребления. Первым шагом к информационной гигиене является осознанное ограничение времени, проводимого в интернете, особенно в социальных сетях. Это помогает избежать информационной перегрузки и сохранить эмоциональное равновесие.

### Рекомендации

- Установите лимит времени на использование интернета и отдельных приложений.
- Выделите для просмотра соцсетей определенное время один-два раза в

день, желательно не более 30 минут.

- **Создайте «информационный вакуум»** – периоды, свободные от информационного шума, особенно до завтрака и после ужина.
- **Читайте новости не ежедневно, а раз в неделю** – это поможет отсеять несущественное и получить более достоверные данные, так как самые «жареные фейки» к тому времени уже будут разоблачены.
- **Практикуйте «информационные разгрузочные дни»**, полностью отключаясь от новостей и социальных сетей.

### Как фильтровать информацию

- **Проверяйте источники:** Уделяйте внимание деталям и анализируйте их достоверность. Всегда проверяйте информацию хотя бы в двух официальных источниках.
- **Развивайте «гибридное» мышление:** Соединяйте подход математика (умение строить логические цепочки) и гуманитария (анализ достоверности источников). Логика не проверяет истинность фактов, а лишь устанавливает связи между ними.
- **Обращайте внимание на признаки фейковой информации:** Броские заголовки, отсутствие авторитетных источников, старые фотографии низкого качества, опечатки в тексте, сомнительный адрес домена.

- **Используйте тематические подборки** вместо бессистемного пролистывания ленты соцсетей, так как бесструктурность повышает утомляемость и стресс.
- **Анализируйте манипулятивные приемы:** Насторожитесь, если в тексте используются фразы «все знают», «каждому известно», «ученые доказали» без указания конкретных источников.

### Цифровая организация пространства

- Отпишитесь от бесполезных ресурсов, групп, рассылок и сообществ в соцсетях, которые вы постоянно пролистываете или оставляете непрочитанными.
- Используйте блокировщики рекламы для ограничения ненужного контента.
- Применяйте практику отложенного чтения – добавляйте интересные статьи в закладки и просматривайте их позже за один подход. Многие из того, что кажется важным сейчас, через пару дней не вызовет никаких эмоций.
- Будьте внимательны к личным данным: Обращайте внимание на то, кому вы предоставляете их, и как эти данные могут в дальнейшем использоваться.
- Используйте надежные пароли и двухфакторную аутентификацию для защиты от вирусов и хакерских атак.

- Регулярно обновляйте программное обеспечение.
- Не отвечайте на подозрительные звонки, не открывайте подозрительные письма или файлы, не переходите по подозрительным ссылкам.

### Развитие альтернативных способов получения знаний

- Чтение книг – исследования показывают, что всего шесть минут чтения книги могут снизить уровень стресса на 68%. В отличие от новостей, книги предполагают более глубокое погружение в тему, задают вопросы «Как?» и «Почему?», а не просто констатируют факты.
- Фокусировка на локальных новостях – их меньше, чем глобальных, и они больше влияют на вашу жизнь.
- Профессиональное развитие – потребление информации, связанной с вашей профессиональной деятельностью, принесет больше пользы, чем бесцельный скроллинг.

**Заключение.** Информационная гигиена – это не просто модное словосочетание, а необходимый навык выживания в современном цифровом мире. Отношение человека к информации не должно быть просто потребительским – наше сознание обязано

постоянно работать, делать выбор, анализировать, критически интерпретировать и генерировать ответ. Соблюдение правил информационной гигиены позволяет не только защититься от негативного влияния информационного шума, но и вернуть себе самый ценный ресурс – время, которое можно потратить на действительно важные вещи: общение с близкими, саморазвитие, хобби и просто наслаждение жизнью. Будьте осознанны в своем информационном потреблении, и вы обретете ясность мысли, эмоциональное равновесие и психологическое благополучие.

### Литература

1. Еремин А.Л. Информационная и цифровая гигиена: учебное пособие для вузов. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 92 с.
2. Гордин А.И. Безопасное информационное поведение человека: учебное пособие для вузов. – Санкт-Петербург: Лань, 2025 – 260 с.
3. Школа Москва. Информационная гигиена: как не впасть в панику от негативных новостей. – URL: [https://shkolamoskva.ru/mental/info\\_hygiene/](https://shkolamoskva.ru/mental/info_hygiene/) (дата обращения: 08.11.2025).