

КРИТИЧЕСКОЕ ИГНОРИРОВАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ НАВИГАЦИИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Грабаровская А.А.

ГАОУ ВО МГПУ Дирекция образовательных программ

Аннотация. В статье рассматривается феномен критического игнорирования как ответ на вызовы информационной перегрузки в интернет-пространстве. Анализируется актуальность проблемы, обусловленная низким процентом пользователей, проверяющих достоверность информации, и распространенностью «информационного мусора». Классифицируются и описываются основные психологические стратегии критического игнорирования (саморегуляция, стороннее чтение, эвристика «Не кормите троллей»).

Ключевые слова: критическое игнорирование, информационный мусор, цифровая среда, критическое игнорирование, саморегуляция, психологические стратегии.

Актуальность. Социальная природа человека исторически обуславливает его потребность в получении информации из внешнего мира для оценки безопасности, поиска пропитания и кооперации [3]. В онтогенезе этот процесс начинается с сенсорного восприятия и игровой деятельности, постепенно усложняясь до сложных форм обучения и социальной активности. Современный высокотехнологичный мир требует быстрого извлечения, консолидации и применения данных, и появление интернет-пространства кардинально упростило доступ к информации. Однако возникла и обратная сторона — переизбыток информации, включая научно не обоснованную и откровенно вредоносную. Статистика Росстата за 2022 год демонстрирует тревожную тенденцию: лишь 12,8% пользователей в России проверяют достоверность полученных из интернета сведений [6]. Это создает риски распространения дезинформации и формирования искаженной картины мира, указывая на очевидное несоответствие между необходимостью верификации и реальными практиками поведения пользователей. В этом контексте актуальной становится задача не только поиска, но и селекции информации — осознанного отбрасывания лишних, отвлекающих сведений. Ключевым понятием для решения этой задачи выступает критическое игнорирование, определяемое как способность осознанно распределять ограниченные ресурсы внимания, избирательно отбрасывая малозначимую информацию ради концентрации на необходимых данных [1].

Цель. Целью данной статьи является изучение основных психологических стратегий критического игнорирования и обоснование важности их применения в интернет-среде.



Объёмы появляющейся информации стремительно растут, однако её качество зачастую остаётся низким. В этих условиях возникает феномен информационного мусора — контента, который не только не обладает практической или познавательной ценностью, но и активно препятствует доступу к полезной информации, затрудняя навигацию, критическое осмысление и принятие решений. Его основная цель — привлечение внимания любыми средствами, что наносит психологический, социальный и даже экономический вред [7].

Вред информационного мусора многогранен: столкновение с фейками, троллингом и агрессивной рекламой провоцирует хронический стресс, чувство беспомощности и информационной незащищенности, способствует поляризации мнений, разрушает доверие внутри онлайн-сообществ, делает дискуссионные площадки токсичными и непригодными для продуктивного общения [4]. Постоянная необходимость фильтровать мусор истощает ментальные ресурсы, снижая способность к концентрации и решению сложных задач, а постоянный поток упрощенного и манипулятивного контента притупляет аналитические способности, формируя пассивное потребление информации [2].

Многообразие форм информационного шума в интернете актуализирует необходимость развития у пользователей навыков критического мышления, осознанного потребления контента и применения инструментов вычленения необходимых знаний из всего объёма информации для противодействия информационной перегрузке.

В данном контексте особую актуальность приобретает концепция критического игнорирования. Она выходит за рамки пассивного неприятия информации, представляя собой активный и целенаправленный когнитивный процесс. Критическое игнорирование можно определить как целенаправленную деятельность по селекции информации, основанную на предварительной оценке её ценности, достоверности и потенциального воздействия на психоэмоциональное состояние, с последующим сознательным отказом от её дальнейшей обработки в случаях негативного результата такой оценки [1]. В отличие от пассивного избегания информации, критическое игнорирование требует от пользователя не только осознания необходимости фильтрации определённых информационных стимулов, но и применения комплекса специальных психологических стратегий для его успешной реализации [8].

В современной цифровой среде можно выделить три ключевые поведенческие стратегии, составляющие ядро практики критического игнорирования [1; 9]:

1. **Саморегуляция.** Стратегия саморегуляции играет важную роль в формировании способности индивида эффективно справляться с избытком поступающей информации и противостоять негативному



воздействию информационного шума. Одним из ключевых аспектов является развитие умения критически оценивать содержание сообщений, определять степень их значимости и ценности для себя лично или профессиональной деятельности. Саморегуляция предполагает сознательное управление вниманием, концентрацию на значимых аспектах и формирование фильтров, позволяющих исключить излишнюю нагрузку информацией низкого качества.

2. **Стороннее чтение.** Данная стратегия представляет собой методический подход, направленный на дистанцирование читателя от непосредственного содержания текста и фокусировку на восприятии и оценке материала с точки зрения постороннего наблюдателя. Этот подход способствует развитию объективного взгляда на изучаемую информацию, уменьшению влияния эмоциональных реакций и предвзятых мнений, что особенно важно при работе с источниками различного характера, такими как научные публикации, публицистические материалы или рекламные тексты.
3. **Эвристика «Не кормите троллей».** Третья стратегия является практикой сознательного подавления реакции на провокационные стимулы, исходящие от деструктивных акторов («троллей»), которые стремятся сгенерировать конфликт и привлечь внимание. Основной принцип заключается в отказе отвечать на провокационные высказывания, поскольку любое внимание лишь усиливает желание тролля продолжать подобные действия. Данная эвристика применяется в разных ситуациях, включая онлайн-дискуссии, социальные сети и даже личные коммуникации. Её цель — минимизировать негативное воздействие провокаций, предотвратить эскалацию конфликта и сохранить собственное психоэмоциональное благополучие.

Данные стратегии находят применение не только в повседневном использовании интернета, но и в профессиональных сферах: психологическом консультировании (для дозирования вмешательства), педагогике (для создания пространства для самостоятельности ученика) и при взаимодействии с агрессивными людьми [1; 5].

Заключение. Проведённый теоретический анализ подтвердил высокую актуальность развития навыков критического игнорирования в условиях информационной перегрузки современной цифровой среды. Было установлено, что критическое игнорирование является необходимой и эволюционно обусловленной составляющей, выполняющей функцию когнитивного фильтра. Системное применение стратегий критического игнорирования способствует снижению когнитивной нагрузки, минимизации психологического вреда от токсичного контента и созданию более безопасной и продуктивной личной информационной среды.

Перспективы дальнейших исследований видятся в проведении



эмпирической проверки эффективности данных стратегий на различных группах пользователей, а также в разработке практических тренингов и образовательных программ, направленных на развитие компетенции критического игнорирования у цифровых граждан. НУЖНО ЛИ??

Список литературы

1. Булгаков А.В. От критического мышления к критическому игнорированию: психологические стратегии // Вестник Московского университета МВД России. — 2023. — № 5.
2. Зеленко, А.П., Пьянкова, В.В., Тетерина, Е.В. Информационный мусор: проблема XXI века / А.П. Зеленко, В.В. Пьянкова, Е.В. Тетерина // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. — 2014. — №10.
3. Коровникова, Г.А. Развивающая игра как средство формирования представлений об окружающем мире у детей раннего возраста / Г.А. Коровникова // Интернет-журнал Multiurok. — 2016.
4. Кулаков, В.Г. О проблеме токсичности информационного мусора / В.Г. Кулаков // Символ науки. — 2016. — №5-3.
5. Мартьянова, Г.Ю. Принцип ориентации на нормы и ценности клиента в практике психологического консультирования / Г.Ю. Мартьянова // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. — 2016. — № 2 (41).
6. Федеральная служба государственной статистики. Доля населения, имеющего навыки работы с информационными технологиями... — URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/business/it/ikt22/index.html
7. Юдалевич, Н.В. Информационный мусор как феномен современного общества / Н.В. Юдалевич // Бизнес-образование в экономике знаний. — 2016. — №2 (4).
8. Якунина, Н.А. Критическое мышление: аналитическое осмысление понятия / Н.А. Якунина // Гаудеамус. — 2019. — №4 (42).
9. Kozyreva, A., Wineburg, S., Lewandowsky, S., & Hertwig, R. (2022). Critical Ignoring as a Core Competence for Digital Citizens. Current Directions in Psychological Science. Advance online publication. doi:10.1177/096372142211215

