

**Oriental Journal of Philology****ORIENTAL JOURNAL OF PHILOLOGY**

journal homepage:

<http://www.supportscience.uz/index.php/ojp/about>**THE ROLE OF CRITICAL THINKING IN THE CONTEXT OF INFORMATION OVERLOAD AND 'FAKE NEWS' ON THE INTERNET*****Kamila Dilshodovna Abdurakhmanova****Student of Namangan State University*[\*abduraxmanovakamila07@gmail.com\*](mailto:abduraxmanovakamila07@gmail.com)*Namangan, Uzbekistan***ABOUT ARTICLE****Key words:** Critical thinking, fake news, infodemic, psychological manipulation, digital hygiene, artificial intelligence.**Received:** 21.04.26**Accepted:** 22.04.26**Published:** 23.04.26**Abstract:** This article explores the role of critical thinking as a primary tool for countering information overload and disinformation in today's digital landscape. The author analyzes the phenomenon of "infodemic" and the neurobiological reasons behind human susceptibility to fake news, including the mechanisms of "cognitive paralysis" and the impact of emotional triggers.**AXBOROT ORTIQCHALIGI VA INTERNETDAGI "SOXTA YANGILIKLAR" SHAROITIDA TANQIDIY FIKRLASHNING ROLI*****Kamila Dilshodovna Abduraxmanova****Namangan davlat universiteti talabasi**Namangan, O'zbekiston***MAQOLA HAQIDA****Kalit so'zlar:** Tanqidiy fikrlash, feyk xabarlar, infodemiya, ongni manipulyatsiya qilish, raqamli gigiyena, sun'iy intellekt.**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy raqamli makonda axborot haddan tashqari ko'pligi va dezinformatsiyaga qarshi turishning asosiy vositasi sifatida tanqidiy fikrlashning roli ko'rib chiqiladi. Muallif «infodemiya» fenomeni va inson ongining feyk (yolg'on) xabarlar oldidagi zaifligining neurobiologik sabablarini, jumladan, «kognitiv falajlik» mexanizmlari va hissiy triggerlarning ishlashini tahlil qiladi.**РОЛЬ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ И «ФЕЙКОВЫХ НОВОСТЕЙ» В СЕТИ*****Камила Дилшодовна Абдурахманова****Студентка Наманганского государственного университета*

## О СТАТЬЕ

---

<b>Ключевые слова:</b> Критическое мышление, фейковые новости, инфодемия, манипуляция сознанием, цифровая гигиена, искусственный интеллект.	<b>Аннотация:</b> В данной статье рассматривается роль критического мышления как ключевого инструмента противодействия информационной перегрузке и дезинформации в современном цифровом пространстве. Автор уязвимости человеческого сознания перед фейковыми новостями, включая механизмы «когнитивного паралича» и работу эмоциональных триггеров.
---	--

---

**Введение.** В эпоху, когда информация обновляется быстрее, чем мы успеваем выпить утренний кофе, наше сознание подвергается беспрецедентной атаке. Мы живем в состоянии «инфодемии», где зерна истины часто погребены под тоннами цифрового шума, манипуляций и откровенной лжи. Ежедневно мы потребляем объем данных, эквивалентный десяткам газет. Наш мозг, эволюционно не приспособленный к такому темпу, включает режим экономии энергии. Мы начинаем сканировать заголовки вместо чтения текста. Доверять информации, которая подтверждает наши предубеждения (эффект «эхо-камеры»). Принимать решения на эмоциях, а не на фактах. Фейки выживают не потому, что они правдоподобны, а потому, что они распространяются куда быстрее. Их создатели используют психологические триггеры. Критическое мышление — это не постоянный скептицизм по отношению ко всему, а способность задавать правильные вопросы перед тем, как «проглотить» информацию. Чтобы не утонуть в океане лжи, стоит придерживаться нескольких правил. Устройте «цифровой детокс» и выберите 3-5 проверенных источников информации. Если новость вызывает сильный эмоциональный отклик — подождите 10 минут. Скорее всего, это манипуляция. Выходите за пределы своего «информационного пузыря».

**Методология.** Анализ проводится на основе наблюдения за механизмами распространения контента в цифровой среде и реакциями пользователей на информационные раздражители. Рассматриваются паттерны когнитивных искажений, типичные сценарии работы алгоритмов социальных сетей и приемы психологического воздействия в текстах «фейковых новостей». В качестве иллюстраций приведены конкретные инструменты верификации данных, логические уловки и маркеры генеративного контента (ИИ), ставшие ключевыми факторами информационной гигиены в современных условиях.

**Результаты и обсуждение.** Информационная перегрузка — это не просто «слишком много новостей». Это состояние, которое нейробиологи называют когнитивным параличом. Когда объем входящих данных превышает пропускную способность нашего мозга, система обработки информации начинает давать сбои. Наш мозг — самый энергозатратный орган, и он крайне ленив. Чтобы сэкономить ресурсы, он предпочитает информацию, которую легко переварить. Фейки и мемы создаются максимально простыми и понятными. Сложная аналитическая статья требует усилий. Есть некие общие правила проверки любой информации, особенно в медиа, и уж тем более в интернете: убедиться в достоверности источника, изучить альтернативные мнения по вопросу, всегда читать дальше заголовка, который часто может быть кликбейтным (от английских слов *click* — «щелчок» и *bait* — «наживка»). Его задача состоит не в том, чтобы максимально полно донести содержание статьи или новости, а просто заставить пользователя перейти на страницу, чтобы впоследствии получить доход от рекламы. Мы подсознательно выбираем примитивный контент, который не заставляет нас думать, даже если он неверный. Люди до того стали ленивыми, что готовы проглотить ложную информацию, лишь бы она была признана большинством. И мало кто проверит, включит критическое мышление. Возможно, именно поэтому многие легко поддаются, принимают данную информацию, потому что ее признали и лайкнули. Мозг не требует правды, а его волнует мнение других людей. Значит это верно, правдиво и эффективно. Хотя может и принести вред, например, подрастающему поколению. В современном мире очень модно стало прислушиваться мнению псевдопсихологов, которые воспитывают поколение эгоистов, лентяев, живущих за чужой счет. Конечно, здесь возникают вопросы, как реагировать на такие уроки психологов, чтобы выбрать правильный путь в жизни. Нет конкретных ответов, так как к каждому человеку нужен индивидуальный подход. А здесь следует включить критическое мышление, и надо заметить, что не у всех оно работает. Вот именно поэтому, я пишу данную статью, чтобы молодые люди открыли глаза, научились анализировать, делать свои выводы, проверять любую информацию и, в конце концов, иметь свое индивидуальное мнение.

Именно в детстве закладывается умение анализировать, делать самостоятельные выводы. И важно понимать, что формировать критическое мышление у детей можно только в творческой атмосфере, где учитель — не строгий надзиратель, а друг и помощник. Будьте доброжелательны, откажитесь от строгой критики и научите ребёнка не бояться высказываться. Развивать навыки критического мышления помогают дискуссии, обсуждения, самостоятельный поиск и анализ информации.

Сегодня дети ежедневно сталкиваются с огромным потоком информации — в школе, в интернете, в социальных сетях. Без навыка аналитического мышления они рискуют

утонуть в фейках, навязанных мнениях и эмоциональных манипуляциях. Дети часто берут пример с других и копируют модели поведения одноклассников, друзей, блогеров. К сожалению, чаще всего это не самые лучшие примеры. Ребенок с развитым критическим мышлением сможет отличать плохое от хорошего и не поддаваться негативному влиянию. Хорошо, когда ребенок, прежде чем что-то сказать или сделать, сядет и подумает, чем это ему может обернуться или как достичь цели самым быстрым и безопасным путем. Когда родители учат ребенка задавать вопросы и размышлять, они формируют в нем умение мыслить логически и аргументировать. В результате он меньше подвержен давлению со стороны и не боится выразить собственное мнение. Большую роль в этом процессе играют родители. Если они будут заниматься чаще с детьми, задавать им вопросы после просмотра мультфильма или прочтения сказки, искать причинно-следственные связи, ребенок научится самостоятельно мыслить, что не маловажно для развития критического мышления. Родители, которые обсуждают с детьми книги, новости и мультфильмы, помогают им рассуждать, задавать вопросы и анализировать информацию. Дети, умеющие размышлять на разные темы, охотнее проявляют инициативу, успешнее учатся, легче адаптируются к изменениям и увереннее чувствуют себя в общении. Они способны замечать логические ошибки, понимать мотивы поступков других людей и выстраивать собственную точку зрения.

Единственный способ минимизировать влияние фейков на повседневную жизнь — просто помнить об их существовании и принять, что каждый из нас человек и может ошибаться. Мы верим: не ошибается тот, кто ничего не делает. Ошибка — это не повод для самоуничижения, а путь разобраться, как поступить в следующий раз умнее, лучше и эффективнее. Конструктивно подходите к разбору каждой ошибки: найдите её, оцените причины, которые к ней привели, придумайте варианты, как её можно было избежать.

Когда критическое мышление в дефиците, общество перестает говорить на одном языке. Главная цель современных фейков — даже не заставить вас поверить в конкретную ложь, а заставить вас перестать верить кому-либо вообще. Когда всё кажется фейком, человек впадает в апатию и становится легко управляемым. Дезинформация в социальных сетях распространяется в 10 раз быстрее, чем правда. Это создает эффект «ложного большинства», когда идеи кажутся общепринятыми из-за их шумности. Критическое мышление — это способность анализировать, оценивать и интерпретировать информацию, а не принимать её на веру. Если ты хочешь иметь критическое мышление, включи скептицизм (не верить сразу, а проверять), логику (искать причинно-следственные связи), рефлексию (подвергать сомнению свои убеждения), объективность (учитывать разные

точки зрения). Критическое мышление не делает человека циником — оно помогает отличать факты от мнений и принимать осознанные решения.

Критически мыслить невозможно без достаточного количества знаний об окружающем нас мире. Чем больше знаний — тем проще сравнивать и анализировать. Прежде чем критически оценивать проблему, её необходимо рассмотреть со всех сторон, увидеть ситуацию в контексте других событий, проследить за её развитием во времени.

Постоянно пополняйте знания в самых разных областях: читайте художественную и научно-популярную литературу, смотрите документальные фильмы, наблюдайте за людьми и их поведением, разговаривайте с людьми, интересуйтесь их мнением и опытом.

Чтобы превратить критическое мышление из абстрактного понятия в рабочий инструмент, необходимо внедрить в повседневность алгоритм SIFT (разработанный Майклом Колфилдом):

1. S (Stop) — Остановитесь. Почувствовали прилив адреналина от новости? Сделайте вдох. Эмоция — враг анализа.

2. I (Investigate the source) — Исследуйте источник. Кто это пишет? Какова их репутация? Не является ли сайт клоном известного СМИ с измененной одной буквой в домене?

3. F (Find better coverage) — Найдите подтверждение в других местах. Пишут ли об этом мировые агентства или профильные эксперты? Если новость «сенсационна», но о ней молчат все, кроме одного паблика — это красный флаг.

4. T (Trace claims to the original context) — Отследите до оригинала. Часто цитаты вырываются из контекста, а старые видео выдаются за свежие репортажи.

Фильтрация сегодня — это не только удаление спама, но и понимание архитектуры потребления. Преодоление «алгоритмической предвзятости»: Мы должны осознавать, что лента новостей — это не зеркало мира, а кривое зеркало наших прошлых кликов. Фильтрация включает в себя осознанный поиск контента, который противоречит вашему мнению, чтобы разрушить «пузырь фильтров». Отсечение «белого шума». Критически мыслящий человек понимает, что 90% оперативных новостей («молний») не имеют долгосрочного значения.

В эпоху дипфейков и ИИ-генерации текста простого названия сайта уже недостаточно. Проверка становится многоуровневой. Вместо того чтобы изучать страницу на подозрительном сайте, нужно открыть пять новых вкладок и поискать, что об этом ресурсе говорят другие. Что пишут в архивах, кто финансирует издание, на кого они ссылаются? Обладает ли автор компетенцией в данной узкой области? Пост «вирусолога»

в соцсетях может звучать убедительно, но проверка его научных публикаций (или их отсутствие) быстро расставляет всё на свои места.

Информационная перегрузка бьет по самому слабому звену — нашей способности к рефлексии. В условиях дефицита времени мозг переключается на «Систему 1» (по Даниэлю Канеману) — быстрое, автоматическое и эмоциональное мышление. Повторение — мать лжи, ставшей правдой. Если мы видим один и тот же фейковый тезис в пяти разных Telegram-каналах, мозг начинает воспринимать его как достоверный просто из-за частоты контактов. Знакомое кажется истинным. Мы подсознательно ищем те новости, которые гладят нас по шерстке. Если мы злы на правительство, экономику или соседа, мы с радостью «проглотим» любой негативный фейк об этих объектах, не проверяя факты. Фейк здесь служит эмоциональным валидатором, а не источником знаний. В 2026 году важно уметь проверять первоисточник изображения через обратный поиск. Часто «кадры с места событий» оказываются графикой из компьютерных игр или видео десятилетней давности из другой страны.

Мы живём в эпоху информационного шума: соцсети, новости, реклама, мнения блогеров — всё это влияет на наше восприятие мира. Но как отличить правду от манипуляции? Манипуляция — это всегда попытка взломать ваше эмоциональное мышление. Расширенное распознавание включает детекция логических уловок: «Ложная дилемма» (вам предлагают только два варианта, хотя их десять). Использование «заряженных» слов (вместо «изменения» — «катастрофа», вместо «оппонент» — «враг»). Если текст перенасыщен прилагательными в превосходной степени, его цель — не информировать, а заразить эмоцией. Манипуляторы эксплуатируют наши базовые потребности в безопасности, принадлежности к группе и справедливости. Распознать манипуляцию — значит вовремя заметить: «Сейчас мне пытаются внушить страх, чтобы я перестал рассуждать логически».

Это самый мощный инструмент. Задача манипулятора — вызвать у вас состояние, при котором ваша префронтальная кора (отвечающая за логику) отключается. «Вы в опасности», «Вас обманывают», «Завтра будет поздно». Страх заставляет нас действовать импульсивно (купить, репостнуть, обвинить). Логические уловки - это ошибки в рассуждениях, которые выглядят убедительно, если не присматриваться. Оппонент берет ваш аргумент, искажает его до абсурда и атакует эту искаженную версию. Пример: «Я считаю, что детям нужно меньше сидеть в телефонах» — «Ага, значит вы хотите запретить технический прогресс и вернуть нас в каменный век!» «Все здравомыслящие люди уже поняли, что...» или «Известный блогер (не эксперт в теме) подтвердил...». Это заставляет вас чувствовать себя «белой вороной», если вы не согласны.

Слова — это не просто ярлыки, это инструменты оценки. Манипуляторы используют «заряженную» лексику. Вместо «сокращение штата» — «оптимизация» (звучит мягче). Вместо «оппонент» — «фанатик» или «предатель» (звучит агрессивнее). Слова «все», «никогда», «всегда», «никто». Они стирают нюансы и создают иллюзию абсолютной истины там, где её нет. Новости, вызывающие возмущение, распространяются в разы быстрее. Манипулятор рисует образ врага, чтобы вы перестали анализировать аргументы и просто примкнули к «своим». Распространение фейков чаще всего связано с воздействием на эмоции человека. Если речь идет о какой-то катастрофе, о каких-то перипетиях жизни, о каких-то новостях, связанных с интересными и знаменитыми людьми, это привлечет внимание аудитории и вызовет эмоцию. Те, кто создают фейки, вызывают к нашим эмоциям, к нашим стереотипам, в том числе и стереотипам общественного сознания, и используют это для того, чтобы манипулировать. Поэтому здесь здоровый рационализм очень пригодится.

Так как же существовать в этой новой реальности? Давайте разбираться, но сначала немного теории. Существуют три основных типа ложной информации: дезинформация, мисинформация и малинформация.

Дезинформация – это когда человек намеренно распространяет ложную информацию, пытаясь извлечь выгоду из обмана других людей.

Мисинформация подразумевает, что человек распространяет что-то, искренне полагая, что это правда. Это может быть, например, фактологическая ошибка, трудности в переводе или апелляция к недостоверному источнику.

Малинформация – это распространение подлинной информации, но со злым умыслом. Например, передача чьих-то паспортных данных, истории здоровья или личных фотографий третьим лицам.

Как вы могли заметить, особую роль в создании фейков сегодня играют нейросети. Они могут реалистично подделывать голоса, менять изображения и неплохо писать тексты.

Различить контент, созданный человеком, и продукт ИИ становится всё сложнее, так как нейросети научились имитировать человеческий стиль, юмор и даже ошибки. Однако у ИИ есть свои «родовые признаки» — специфические паттерны, которые он пока не может полностью преодолеть.

ИИ — это статистическая машина. ИИ может с абсолютной уверенностью выдумать несуществующую книгу, закон или биографию. Человек, если не уверен, обычно использует обороты «кажется», «насколько я помню». ИИ же «лжет» уверенно. Несмотря на доступ к поиску, ИИ часто опирается на базу обучения. Проверьте текст на знание событий, произошедших буквально сегодня утром — человек в соцсетях среагирует на них

естественнее. Даже современные модели иногда оставляют следы, хотя они становятся всё тоньше. ИИ всё еще может ошибаться в написании слов на заднем плане, вывесках или футболках (лишние буквы, странные шрифты). У ИИ-людей часто отсутствует текстура пор, мелкие морщинки или естественные дефекты кожи. Лица выглядят как после агрессивного ретуша. Проверьте количество пальцев, форму ушных раковин, стык зубов и то, как очки сидят на переносице. ИИ часто «плавит» мелкие детали. Посмотрите на задний план. У ИИ там могут быть люди с тремя ногами, окна, ведущие в никуда, или тени, падающие в разные стороны.

Если вы подозреваете, что общаетесь с ИИ или читаете его текст. Например: «Сколько весит звук синего цвета?» Человек посмеется или спросит, всё ли с вами ок. ИИ может попытаться серьезно это проанализировать. Существуют сервисы, но помните: они ошибаются в 30% случаев. Не полагайтесь только на них. Если аккаунт в соцсетях постит по 10 глубоких аналитических статей в час — это бот на базе ИИ. Человек физически так не может.

**Заключение.** Подводя итог, можно полагать, что в условиях современной «инфодемии» критическое мышление трансформируется из интеллектуального преимущества в базовый навык выживания. Навыки критического мышления требуют времени, но с усилием и терпением вы можете применять непредвзятый, аналитический ум к любой ситуации. Критическое мышление — один из многих коммуникативных навыков, которые делают вас эффективным участником команды, руководителем и сотрудником. Человеку каждый день приходится самостоятельно принимать решения, порой на основе неполной или недостоверной информации. Эти решения касаются не только учёбы или работы, но и здоровья, быта, личных отношений. Критическое мышление позволяет выбрать оптимальный вариант действий, избежать серьёзных ошибок или быстро найти способ их исправления.

#### **Список использованной литературы:**

1. Даниэль Канеман: «Думай медленно... решай быстро»
2. Сол Перлмуттер, Роберт Маккун, Джон Кэмпбелл: «Мышление третьего тысячелетия: как находить смысл в мире чепухи»
3. Том Чатфилд: «Критическое мышление»
4. Никита Непряхин: «Анатомия заблуждений»
5. Зара Абрамс: «Как обучать студентов критическому мышлению для борьбы с онлайн-дезинформацией».