

2. Ницше Ф. Так говорил Заратустра / [перевод с немецкого] / Ф. Ницше – Москва: АСТ, 2015. – 416 с.
3. Хиншун Я. Древнекитайская философия / Я. Хиншун – Москва: Мысль, 1972. – 747 с.
4. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / [перевод с немецкого] / З. Фрейд – Ижевск: Эрго, 2018. – 112 с.
5. Деррида Ж. О грамматологии / [перевод с французского] / Ж. Деррида – Москва: Ад Маргинем Пресс, 2000. – 512 с.
6. Лябин И. Коротко о деконструкции Даррида // psychoanalysis. – 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychoanalysis.by/2018/10/28/darrida-4/>. (Дата обращения: 06.04.2025).

## **Информационный хаос: проблемы человека в цифровой реальности**

*Нежевец Н.С., Вабищевич Д.В., Булыго, Е.К.*

Наши дни – это отрезок человеческой истории, где люди впервые столкнулись лицом к лицу с таким избытком информации. И, казалось бы, чем больше человек узнаёт, тем ближе он подходит к истине. Как будто наш мир – это громадное полотно, где каждая отдельная деталь, которую дорисовывает некий «художник», даёт нам представление обо всей картине в целом. Однако, несмотря на большее количество информации, человек, попавший в эпоху постмодернизма, менее уверен в своих познаниях этого мира в сравнении со своими предками.

Современные источники поражают нас объёмами выдаваемой ими информации. Ежедневно мы сталкиваемся с новостями в соцсетях, спамом на электронной почте, рекламой на сайтах, а также различными уведомлениями, которыми оповещают нас наши телефоны и компьютеры. Листая ленту в Tik Tok, читая посты в Telegram-каналах, глядя видео в YouTube, мы получаем

соответственное количество информации. И эти действия занимают практически всё свободное время подавляющего большинства, заполняя человеческий разум самой разной информацией: от видео про глупых котят до результатов президентских выборов в Демократической Республике Конго. Сделавшись значительной частью времяпрепровождения, интернет теснит собою привычные нам занятия. Например, мы тратим время на то, чтобы просматривать чужие идеальные фотографии, вместо прогулки и живого общения с друзьями.

Всё это создаёт как бы иллюзию жизни, лишь симуляцию реального человеческого опыта. Ещё до появления интернета данное явление было описано французским философом Жаном Бодрийяром. Он назвал этот процесс «гиперреальность» и определил её следующими словами: «ситуация, когда феномены истины, адекватности, реальности перестают восприниматься в качестве онтологически фундированных и воспринимаются в качестве феноменов символического порядка» [1].

То есть такая реальность, о которой мы говорим, является лишь символом действительности. Например, лайк под фото в Instagram – это цифровое действие, обозначающее одобрение контента, но само нажатие кнопки «лайк» не может выразить эмоционально отношение человека к фото.

Информации стало настолько много, что человеческий мозг попросту не успевает её обрабатывать. Отсюда и невозможность простого обывателя интернета критически оценить прочитанное или увиденное им. По причине неограниченности информации, получаемой нами из интернета, а также ограниченности свободного времени человека, последнему приходится выбирать такой контент, который он посчитает наиболее важным для него в данную секунду. Логично, что это создаёт довольно субъективную картину мира для каждого индивида. Об этом феномене активно писал Никлас Луман.

По его словам, «Массмедиа руководствуются не кодом истинное/ложное, но подчиняются коду информация/неинформация». Н. Луман считал, что такой объём и характер информации вынуждает человека «предпочитать беспокойство покою» и такие излишки информации, по его меткому замечанию,

перекликающемся с идеями Ж. Бодрийяра, «порождают проблемы, требующие решений, которые порождают проблемы, требующие решений» [2].

Всё вышесказанное даёт нам право говорить о понятии «информационного хаоса». Информационный хаос – это такое состояние информационной среды, при котором происходит перегрузка данными, что затрудняет их восприятие. Интернет ещё более усложняет эту ситуацию тем, что «начиняет» нас таким количеством информации, что человеческие представления и убеждения об окружающей действительности размываются и теряют свою «рельефность». Возникновение сетевого пространства создаёт ряд ранее невиданных проблем, способных продемонстрировать роль современных технологий в явлении «информационного хаоса».

Ввиду того, что человек получает круглосуточный доступ к любого рода информации, появляются новые факторы стресса. Ярким примером являются социальные сети. Они созданы, чтобы объединять людей, но на практике часто делают их ещё более одинокими. Почему? Потому что мы постоянно сравниваем себя с другими. Вот вы смотрите на фото друга, который отдыхает на Мальдивах, и думаешь: «Почему у меня нет такой жизни?» Такие мысли заставляют начать сомневаться в своих достижениях. Это называется «эффект сравнения», и он очень сильно влияет на наше психическое состояние [3].

Ещё одна проблема – это «атомизация общества». Алгоритмы рекомендаций в YouTube или TikTok работают так, чтобы показывать тебе контент, который ты будешь смотреть снова и снова. Звучит удобно, но на самом деле это создает «пузырь фильтров» – ситуацию, когда ты видишь только то, что уже знаешь или поддерживаешь. Илай Парайзер описывает этот эффект так: «Ваш пузырь фильтров – это ваша личная, уникальная вселенная информации, в которой вы живете онлайн» [4]. Это ограничивает наш кругозор и делает нас менее открытыми к новым идеям. Когда каждый человек погружен в свой информационный пузырь, общество начинает распадаться на мелкие группы, которые живут по своим правилам и принципам.

Ситуация в Республике Беларусь имеет свои особенности, которые усиливают влияние информационного хаоса на психическое здоровье населения. Во-первых, это связано с тем, что медиапространство страны включает как государственные, так и негосударственные источники информации. Это создает ситуацию, когда человек получает разные версии одного и того же события, что затрудняет формирование четкого представления о происходящем.

Во-вторых, стоит отметить, что в Беларуси высокий уровень доверия к традиционным медиа, таким как телевидение и печатные издания. Однако с развитием интернета и социальных сетей люди все чаще сталкиваются с противоречивыми данными. Например, новости в Telegram-каналах могут существенно отличаться от тех, что публикуются на официальных ресурсах. Это создает дополнительную нагрузку на психику, так как человек вынужден выбирать, кому доверять.

Не стоит умалять негативного влияния на психику человека цифрового хаоса. Он вызывает стресс, усиливает чувство тревоги и изоляции, а также способствует распаду общества на отдельные группы. По мнению исследователей, даже кратковременный отказ от технологий благоприятно сказывается на психическом здоровье [5]. А взяв в расчёт тот факт, что в Республике Беларусь страдает от депрессии около 25% населения, то периодическое избегание белорусами цифрового мира может заметно исправить ситуацию в стране [6].

Чтобы справиться с информационным хаосом, важно не только научиться фильтровать данные, но и глубже понять его природу. Философия предлагает нам подход, который может помочь нам взглянуть на проблему под другим углом. Прежде всего, сама философия, как многовековая традиция критического мышления («майя» в древнеиндийской философии и культуре, принципы эллинских скептиков, «идолы» Бэкона, радикальное сомнение Декарта и т.п.) на протяжении всего своего развития стремилась научить человека отличать «знание по истине» от «знания по мнению».

В современной культуре таким подходом является концепция «медленного мышления». Данный термин был популяризирован исследователем

Дэниелом Канеманом, который разделял два типа мышления: быстрое (интуитивное) и медленное (аналитическое) [7]. Д. Канеман описал проблему интуитивного мышления в условиях информационного шума следующими словами: «иллюзия того, что прошлое может быть понято, порождает иллюзию прогнозируемости и управляемости будущего». Мы часто полагаемся на быстрое мышление, которое помогает нам принимать решения на основе первых впечатлений. Однако это может привести к ошибкам, так как мы не успеваем глубоко проанализировать информацию. Медленное мышление, напротив, требует времени и усилий, но оно позволяет нам лучше понимать контекст и находить истину. Теперь, резюмируя вышесказанное, определим конкретные шаги, которые каждый из нас может сделать, чтобы справиться с информационным хаосом.

Во-первых, нам всем нужно учиться критически оценивать информацию, которую мы получаем. Например, прежде чем поверить новости, стоит проверить, кто ее опубликовал, есть ли подтверждение из других источников и насколько достоверны эти источники. Это особенно актуально для Республики Беларусь, где медиапространство включает как государственные, так и негосударственные ресурсы.

Во-вторых, порой стоит полностью исключать социальные сети из своей жизни. Цифровой детокс – это периодическое отключение от интернета и социальных сетей. Например, можно выделить один день в неделю, когда ты полностью отказываешься от смартфона и компьютера. Это поможет снизить уровень стресса и восстановить эмоциональное равновесие. Как уже было сказано ранее, достаточно делать небольшие паузы в использовании интернета, чтобы значительно улучшить психическое здоровье [5].

В конце концов, не все источники информации одинаково полезны. Лучше выбирать те, которые имеют хорошую репутацию и предоставляют проверенные данные. Государство может регулировать медиапространство, чтобы предотвращать распространение дезинформации. Например, в Респуб-

лике Беларусь действуют законы, направленные на защиту населения от недостоверной информации. Это помогает создавать более безопасную информационную среду.

Важно развивать программы поддержки психического здоровья населения. Например, можно организовывать образовательные мероприятия, направленные на повышение медиаграмотности. Необходимо, чтобы такие программы были доступны всем слоям населения, особенно молодежи, которая наиболее уязвима к влиянию цифровых технологий.

Наконец, общество должно активно участвовать в формировании информационной культуры. Это можно сделать через создание сообществ, где люди смогут обсуждать важные вопросы и делиться опытом. Например, в Республике Беларусь уже существуют инициативы, направленные на развитие медиаграмотности среди школьников и студентов. Такие проекты помогают молодым людям научиться критически мыслить и быть ответственными пользователями интернета.

Информационный хаос – это вызов, с которым сталкивается каждый человек в цифровую эпоху. Однако, используя философские подходы и практические рекомендации, мы можем научиться справляться с этой проблемой. Важно помнить, что ответственность за управление информацией лежит не только на индивидууме, но и на государстве и обществе в целом. Только совместными усилиями мы сможем создать более здоровую и гармоничную информационную среду.

### **Список использованных источников**

1. Бодрийяр, Ж. Система вещей / Ж. Бодрийяр. – Москва: РИПОЛ классик, 2020. – 256 с.
2. Луман, Н. Реальность массмедиа / Н. Луман. – Москва: Праксис, 2005. – 234 с.
3. Маклюэн, М. Понимание медиа: внешние расширения человека / М. Маклюэн. – Москва: Кучково поле, 2019. – 300 с.

4. Pariser, E. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You* / E. Pariser. – New York: Penguin Press, 2011. – 312 p.
5. Hunt, M.G. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression / M. G. Hunt, R. Marx, C. Lipson, J. Young // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2018. – № 37 (10). – P. 751–768.
6. Григорьева, О. Каждый четвёртый житель Беларуси страдает депрессией или эмоциональными расстройствами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsknews.by/kazhdyj-chetvertyj-zhitel-belarusi-stradaet-depressiej-ili-emocziionalnymi-rasstrojstvami/>. – Дата доступа: 03.04.2025.
7. Канеман, Д. *Думай медленно... решай быстро* / Д. Канеман. – Москва: АСТ, 2014. – 654 с.

### **Что такое счастье?**

*Булгак В. Д., Булыго Е. К.*

Понятие счастья является одним из самых важных для человека и человечества. Оно стало одной из самых обсуждаемых и многогранных тем в истории философии, культуры и религии. Счастье является не только желаемым состоянием, но и критерием осмысленной жизни, объектом стремлений и размышлений. В философии счастье приобретает различные значения: от ощущения удовольствия до духовного совершенства и морального долга. Современное общество, столкнувшись с переосмыслением ценностей и стремлений, вновь обращается к классическим концепциям счастья, что делает тему особенно актуальной.

Счастье – это не просто эмоциональное состояние, а многослойное явление, которое охватывает этические, психологические и социальные измерения. Оно может восприниматься как удачное стечение жизненных обстоятельств, как яркое чувство радости, как обладание тем, что человек считает наивысшим благом, или как глубокое внутреннее удовлетворение своей жиз-