



The Search for Balance in the Digital Existence of Modern Man: A Review of the Set of Manuals “Digital Ascetics”

Sofya A. Rezvushkina¹ & Kirill E. Rezvushkin²

South Ural State University. Chelyabinsk, Russia

Received: 20 August 2023 | Revised: 9 October 2023 | Accepted: 14 October 2023

Abstract

The review is devoted to the set of manuals “Digital Ascetics” and the prospects of its use in the educational process among modern youth. It also considers and problematizes the trend towards increasing digitalization of contemporary human existence and ways of finding a balance between “online” and “offline”.

The purpose of this review is to familiarize a wide range of readers with the methodology of “digital asceticism”, to justify the use of this methodology in the modern educational model, and to search for potential “growth zones” of this methodological material.

The results of the review can be useful to both teachers and students of schools, secondary schools, universities, and their parents.

Keywords

“Digital Ascetics”; Teaching Manual; Teaching and Learning Manual; Methodology; Pedagogy; Philosophy of Education; Digitalization; Digital Literacy; Critical Thinking; Self-Care



This work is licensed under a [Creative Commons “Attribution” 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

1 Email: [finntundra\[at\]gmail.com](mailto:finntundra[at]gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6208-2950>

2 Email: [kirus2002\[at\]mail.ru](mailto:kirus2002[at]mail.ru) ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3610-6871>



Поиск баланса в цифровом бытии современного человека: рецензия на комплект пособий «Цифровая аскетика»

Резвушкина Софья Александровна¹, Резвушкин Кирилл Евгеньевич²

Южно-Уральский государственный университет. Челябинск, Россия

Рукопись получена: 20 августа 2023 | Пересмотрена: 9 октября 2023 | Принята: 14 октября 2023

Аннотация

Рецензия посвящена комплекту пособий «Цифровая аскетика» и перспективам его использования в образовательном процессе среди современной молодёжи. Рассматривается и проблематизируется тенденция к возрастающей цифровизации бытия современного человека и способы поиска баланса между «онлайн» и «оффлайн».

Целью настоящей рецензии является ознакомление широкого круга читателей с методикой «цифровой аскетики», обоснование использования этой методики в современной образовательной модели, а также поиск потенциальных «зон роста» данного методического материала.

Результаты рецензии могут быть полезны как преподавателям, так и обучающимся школ, ССУЗов, ВУЗов, их родителям.

Ключевые слова

«Цифровая аскетика»; учебное пособие; учебно-методическое пособие; методика; педагогика; философия образования; цифровизация; цифровая грамотность; критическое мышление; забота о себе



Это произведение доступно по лицензии [Creative Commons “Attribution”](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) («Атрибуция»)4.0 Всемирная

1 Email: [finntundra\[at\]gmail.com](mailto:finntundra[at]gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6208-2950>

2 Email: [kirus2002\[at\]mail.ru](mailto:kirus2002[at]mail.ru) ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3610-6871>



Введение

Современный мир находится в состоянии стремительной цифровизации. Ускорение и усиление этого процесса современный человек особенно остро прочувствовал во время «горячей фазы» пандемии Covid-19. Более того, этот опыт показал, что цифровизация является утилитарным экономическим инструментом, и всё больше и больше компаний предпочитают переходить на формат виртуальных организаций (Михайлов, Федулов, 2020, с. 353). Особенно ярко процесс цифровизации проявляется в интеллектуально ёмких организациях и в сфере образования. Виртуализация образовательного процесса, безусловно, обладает рядом преимуществ: мобильностью, доступностью, более широким выбором образовательных организаций, структур и специализаций. Практически цифровизация образовательной среды раздвинула границы перед обучающимися, предоставив им поистине неограниченные возможности для выбора образовательной траектории.

Однако диалектическое единство противоположностей подсказывает нам, что даже в самой большой бочке мёда непременно должна быть и ложка дёгтя. В случае цифровизации образования тёмными сторонами этого процесса, на наш взгляд, являются рост цифровой аддикции у обучающихся, а также трансформация социальных структур Интернета с переносом на них классических деструктивных моделей поведения: буллинга, сталкинга, угроз и преступлений. Всё вышесказанное создаёт определённую лауну, нуждающуюся как в социо-философской рефлексии, так и в выработке конкретных педагогических мер по противодействию негативным последствиям цифровизации.

В 2023-м году научно-педагогическим коллективом сотрудников ИМСГН ЮУрГУ было подготовлено учебно-методическое пособие для практических занятий «Цифровая аскетика», целью которого является решение названных выше проблем (Гулеватая et al., 2023). Авторы считают, что современный человек остро нуждается в формировании нового, сетевориентированного, но не сетецентрического образа жизни. В качестве такой парадигмы бытия человека ими предлагается переход к цифровому аскетизму, который они определяют как образ жизни, характеризующийся пониманием новейших средств коммуникации и разумным расходом своего внимания в мире современных технологий и медиа (Гредновская et al., 2023, с. 7). Внутри цифрового аскетизма как образа жизни авторы выделяют отдельную методику цифровой аскетики, которая, по их мнению, является важным инструментом для достижения баланса между онлайн и офлайн жизнью человека. Цифровая аскетика включает в себя ряд практик, помогающих человеку контролировать свое потребление информации и использование цифровых технологий.

Рецензируемое пособие предлагает конкретные методические указания для освоения первичных навыков цифровой аскетики. Оно делится на две



части. «Цифровая аскетика: учебное пособие для практических занятий» предназначено для самостоятельной рефлексивной работы учащихся 9–11 классов, а также младших курсов ВУЗов. «Цифровая аскетика: учебно-методическое пособие» в большей степени ориентировано на педагогов и может быть использовано для проведения образовательной и воспитательной работы в школах, ВУЗах и ССУЗах. В пособии предложен ряд заданий и упражнений, нацеленных на выработку навыков противостояния деструктивным воздействиям цифровизации и повышения качества жизни современного человека в цифровой среде. В комплект пособий входит приложение для смартфонов «Цифровая аскетика», которое дублирует учебное пособие для практических заданий.

Формат работы с пособием предполагает собой дневниковую работу, рассчитанную на четыре недели. Каждая неделя посвящена актуальным вызовам, которые ставит перед современным человеком цифровизация. Таким образом, структурно пособие делится на 4 основные части: цифровой след, кибербуллинг, критическое мышление, забота о себе. В пособии есть блоки, посвященные вопросам к себе и ответам для себя. Каждый тематический блок содержит практические задания, направленные на усвоение полученной информации и актуализацию полученных навыков цифровой аскетики. Опорным материалом для упражнений служат философские афоризмы или цитаты из отдельных произведений, фрагменты философских текстов и вопросы экзистенциального характера. Такой род заданий должен способствовать осуществлению обучающимися необходимой рефлексии над своим индивидуальным существованием.

Авторами предлагаются два основных способа работы с дневником – рефлексивное осмысление философской цитаты и применение ее в своей повседневной жизни, и фрирайтинг – свободное и творческое размышление на предложенную проблемную тему. Каждая неделя открывается постановкой проблемы, которую предложено осмыслить, и завершается рефлексивным «Письмом к себе», в котором предложено подвести итоги тематического блока.

Далее следует уделить внимание каждому из тематических блоков рецензируемых пособий.

Цифровой след

Блок «Цифровой след» посвящен типологизации цифровых следов и выработке навыков корректного управления собственным цифровым следом (Гулеватая et al., 2023, с. 12). В рамках данного блока авторы определяют цифровой след (digital footprint) как уникальный набор действий в Интернете или на цифровых устройствах (2023, с. 14). Он появляется, когда пользователь помещает в сеть свои персональные данные. Важно отметить, что в современном мире пользователь может оставлять информацию намеренно (например, выложив фотографию), неосознанно (посетив сайт или страницу)



или пассивно (будучи отмеченным на фотографии, выложенной другим). При этом заинтересованные стороны пассивно или активно консолидируют информацию о пользователе.

Проблема цифрового следа является достаточно острой на сегодняшний день. Зачастую он используется компаниями для формирования адресной контекстной рекламы, а также для анализа поведения пользователей и для исследования цифрового рынка (Гайдаш, 2020, с. 10). Опасность цифрового следа состоит в том, что он может стать объектом таких киберпреступлений, как кража личных данных или мошенничество. В этой связи представляется значимым развитие у обучающихся компетенций, необходимых для защиты своих персональных данных и управления своим цифровым следом (2023, с. 16).

Помимо цифрового следа в данном тематическом блоке авторы вводят следующие опорные понятия: «цифровой профиль», «социальная сеть» и «цифровая гигиена». Все эти термины являются связанными с феноменом «цифрового следа», и ознакомление обучающихся с ними способствует формированию навыков безопасной работе в цифровом пространстве. Однозначным достоинством данного блока является многоаспектный подбор материалов авторами. Понятие «цифрового следа» и смежных с ним опорных понятий («цифровой профиль», «социальная сеть» и «цифровая гигиена») рассматриваются не только с философских и педагогических, но и с юридических, социальных и прочих позиций. Такая оптика позволяет сформировать у обучающихся целостное представление об изучаемом феномене, увидеть позитивные и негативные стороны собственного цифрового следа, а также выработать индивидуальную стратегию поведения в цифровом пространстве.

Интерес также представляют упражнения, предложенные в приложении и учебном пособии для практических занятий. Авторы предлагают обучающимся провести час без телефона, переосмыслить свой повседневный маршрут, провести ревизию собственных технических устройств на предмет наименее значимых, обозначить наиболее значимых людей из повседневного круга коммуникации и ещё ряд других (Гредновская et al., 2023, с. 23-41). Выполнение этих упражнений, на наш взгляд, способно повысить уровень включённости обучающихся в «здесь-бытие» и снижению его времени онлайн. Однако зоной роста для авторов пособий может стать поиск конкретных практических и аттрактивных упражнений, в результате которых поведение обучающихся в сети станет более безопасным.

Кибербуллинг

В связи с переходом коммуникативных практик в онлайн в современном мире возникает такая форма насилия как кибербуллинг. Его целью является дестабилизация психоэмоционального состояния жертвы (Черкасенко, 2015, с. 92).



Второй блок рецензируемых пособий посвящен основным формам кибербуллинга, его последствиям и методам борьбы с данным феноменом (Гулеватая et al., 2023, с. 12). По мнению авторов, эта тема является особенно актуальной для учащихся, поскольку в настоящее время все больше молодых людей используют цифровые устройства и социальные сети для общения и обмена информацией (2003, с. 28). Наиболее частыми формами столкновения с данным феноменом являются сетевые оскорбления, угрозы, распространение заведомо ложной (фейковой) информации и т.д. Кибербуллинг может осуществляться как одним человеком, так и группой лиц и зачастую влечёт за собой серьёзные негативные последствия для жертвы, такие как психологические проблемы, снижение самооценки, депрессия, суицидальные мысли и действия. В процессе изучения темы «Кибербуллинг» обучающиеся смогут осмыслить последствия такого насилия, научиться распознавать признаки кибербуллинга, освоить способы предотвращения и противостояния ему.

В качестве опорных понятий обучающимся предлагаются «буллинг», «кибербуллинг», «сталкинг», «киберсталкинг», «социальная сеть», «секстинг», «троллинг», «хейтинг». Также приводится дифференциация понятий «кибербуллинга» и «свободы мнения», которые зачастую воспринимаются подростками как смежные понятия. Авторы считают необходимым привести в пособии фрагмент научной статьи, «разводящий» эти термины. За счёт него аргументированно демонстрируется, что свобода мнения человека в цифровом пространстве является оправданной и осмысленной тогда, когда высказывания не содержат заведомо оскорбительного или угрожающего содержания (Иванова et al., 2019, с. 99). Авторы приводят виды юридической ответственности за виды кибербуллинга (Гулеватая et al., 2023, с. 35). По нашему мнению, такое решение является исключительно удачным, поскольку целевая аудитория пособий является достигшей возраста деликтоспособности. И понимание юридических механизмов регулирования данной проблемы способствует повышению уровня гражданского правосознания и позволяет скорректировать представление о кибербуллинге как о чём-то несерьёзном в сторону большего соответствия реальным фактам.

Достоинством этого раздела является блок практических заданий. Он содержит в себе как конкретные рекомендации и шаги по предотвращению кибербуллинга, направленного на обучающегося, так и практики, направленные на заботу о тех близких, кто столкнулся или может столкнуться с этим феноменом.

Критическое мышление

Однако, говоря о повсеместной цифровизации, было бы совершенно неправильно не уделить внимание такому её феномену, как «Постправда». Традиционно под постправдой понимается информационный поток, намеренно конструируемый в современном обществе с помощью СМИ



для создания виртуальной, отличной от действительности, реальности с целью манипулирования общественным сознанием (Николаевич, 2018, с. 11). Наиболее утилитарным инструментом противостояния постправде является критическое мышление, которому посвящён третий блок рецензируемых пособий. Овладение обучающимися базовыми навыками критического мышления, по мнению авторов, поможет избежать попадания «под власть эмоций, предрасположений, неверных представлений о чем бы то ни было. Это ценнейший навык, который позволяет построить успешную карьеру и принимать взвешенные решения во многих жизненных ситуациях. Критическим мышлением может овладеть каждый, его можно и нужно тренировать и прививать себе полезные привычки мышления» (2023, с. 40). Помимо критического мышления и постправды в тезаурус обучающихся, формируемый этим блоком, войдут такие понятия как «мышление», «некритическое мышление», «метапознание», «скептицизм», «предвзятость», «объективность», «фейковые новости».

В разделе учебно-методического пособия даны актуальные источники по теме. Выбранные фрагменты текста в большинстве случаев относятся к современной научно-популярной литературе, что делает комфортным вхождение в эту, безусловно, непростую тему, а их содержание позволяет воспринять материал, как нечто близкое и актуальное. Интересной находкой авторов является игра «Квадрат Декарта», направленная на применение навыков критического мышления относительно решения конкретной, актуальной для обучающихся проблемы (Гулеватая et al., 2023, с. 46).

В учебном пособии для практических занятий также предоставлен обширный инструментарий для развития навыков критического мышления. Так, в первый день работы с дневником обучающемуся предлагается провести фактчекинг информации из его новостной ленты. Другое, не менее интересное задание представляет собой размышление над проблемной ситуацией по методу «колея Вена». Достаточно спорным, но от этого не менее интересным выглядит последний из предложенных методов критического мышления – написание синквейна. Строго говоря, синквейн как таковой не является методом, но представляет собой пятистрочную стихотворную форму. Безусловно, известны случаи, когда синквейн используется как метод, но тогда его результаты направлены на развитие образной речи (Баннов, 2007, с. 105-106). В методологию критического мышления в настоящий момент синквейн не входит; возможно, авторам следовало бы избрать более изящную формулировку для интеграции этой арт-практики в методологию критического мышления или же предложить более полное методологическое обоснование, легитимирующее его использование в данном контексте.

Еще одной потенциальной зоной роста в этом блоке является возможность знакомства обучающихся с основами формальной логики. Так, в учебном пособии для практических занятий логика упоминается, но исключительно в назывном порядке, без уточнения, является ли она формальной, символиче-



ской, диалектической или любой иной (Гредновская et al., 2023, с. 73). При этом задания, предлагаемые в блоке, либо относятся к философской практике, либо направлены на формирование компетенций, непосредственно связанных с применением критического мышления в цифровой среде. На наш взгляд, более тесная интеграция основ формальной логики, внедрение ряда заданий на закрепление полученных знаний позволило бы сделать блок, посвящённый критическому мышлению, наиболее полным и продуктивным.

Забота о себе

Четвёртый и заключительный блок рецензируемых пособий посвящен способам заботы о себе, оформленным в принципах стоицизма для современного человека. По мнению авторов, «в информационную эпоху особенно важным оказывается способность человека учиться «искусству бытия», заботиться о своем существовании и придавать ему осмысленную форму, культивировать внутренний центр, управлять процессом саморазвития. С одной стороны, античная «забота о себе» в первоначальном значении не имеет прямых аналогов среди современных понятий и категорий, а с другой – проявляется как некая вневременная категория, апеллирующая к человеку, ищущему путь к самому себе через образование (Гулеватая et al., 2023, с. 57).

Практики заботы о себе, оформленные в принципах стоицизма, являются безусловным трендом на рынке Self-Help литературы. Брэд Инвуд определяет современный стоицизм как «устойчивое философское движение, вдохновляющее людей в XXI веке, заставляющее переосмысливать и организовывать свою жизнь для достижения личного удовлетворения» (Inwood, 2018). Для этой формы заботы о себе характерен акцент на философии как образе жизни и мышления, что сближает её с методологией философской практики. С началом пандемии COVID-19 «стоический бум» достиг и России, и самой популярной книгой, предлагающей знакомство с методами заботы о себе по принципам античных стоиков, является работа М. Пильюччи «Счастливая жизнь. Руководство по стоицизму для современного человека» (Пильюччи, 2021).

На наш взгляд, использование стоических практик в условиях тотальной цифровизации является весьма удачным решением. Современная цифровая среда порождает большое количество информационного шума и соблазнов, в которых человек может легко потерять себя. Обращаясь же к стоическим идеям, человек учится жить своим разумом и сосуществовать в гармонии с «цифровой природой», потребляя из неё лишь необходимое. Если мы посмотрим на структуру медиа-контента глазами античных стоиков, то увидим, что наиболее кликейтный материал базируется на четырёх аффектах, которых необходимо избегать: удовольствие, отвращение, вождение и страх. Скептическая позиция и следование этическому идеалу стоиков позволяют увидеть пустоту, стоящую за этими аффектами.



Интересно, что блоки пособий в той или иной мере соответствуют добродетелям, которые стойки почитали за наиважнейшие. Так, навык работы с цифровым следом развивает у обучающегося состояние атараксии и чувства защищённости собственного сетевого бытия. Противостояние кибербуллингу базируется на апатии как принципе бесстрастности. А критическое мышление предполагает интеллектуальную автаркию человека.

Относительно содержательной части этого блока необходимо сделать следующее критическое замечание. В учебно-методическом пособии авторы предлагают обучающимся не только опорные понятия, но и имена. В качестве ключевых персоналий авторами предложены Сократ, Платон и М. Фуко (Гулеватая et al., 2023, с. 55). Однако, на наш взгляд, упоминание стоицизма как методологического базиса предполагает ознакомление обучающихся и с ключевыми философами-стойками. Этот недостаток отчасти скорректирован в учебном пособии для практических занятий, но умолчание стойков в контексте учебно-методического пособия выглядит странной лакуной, нуждающейся в заполнении.

В качестве позитивной обратной связи относительно этого блока хочется отметить широкий пул предложенных практик и методов заботы о себе. Авторы не только предлагают обучающимся способы ментальной гигиены и духовного роста, но и акцентируют внимание на телесности обучающихся и их творческом развитии.

Выводы

Подводя итоги рецензии, хочется сказать, что серия пособий «Цифровая аскетика» является органичным и своевременным ответом на вызовы цифровизации. По нашему мнению, в результате использования предложенных авторами практик человек может достичь более здорового баланса между своей онлайн и офлайн жизнью. Развитие осознанности обучающихся в процессе использования цифровых технологий поможет скорректировать цифровые поведенческие паттерны в сторону большей продуктивности и безопасности, а также продемонстрирует значимость бытия в реальном мире. Овладение навыками цифровой аскетики потенциально может помочь человеку улучшить свои взаимоотношения с другими людьми, поскольку он будет глубже вовлечен в реальный мир, не являясь отвлечённым от него цифровыми устройствами.

Удачной находкой авторов рецензируемых пособий, на наш взгляд, является увеличение внимания к кибербезопасности и защите личной информации и предложение обучающимся конкретных рекомендаций по противодействию киберпреступлений. В условиях растущей цифровой экономики и увеличения количества кибератак на личные данные людей использование методики цифровой аскетики поможет людям обезопасить свои данные и личную информацию, используя специальные инструменты и приемы.



Несмотря на незначительные недочёты, о которых более подробно написано выше, комплект рецензируемых пособий производит впечатление целостного и методологически выверенного материала, фундированного в актуальных потребностях современного человека. Авторам удалось выстроить образовательную методику, которая является в равной степени утилитарной и аттрактивной. Ими соблюден баланс между дидактикой и рефлексией, что зачастую представляет определённое затруднение при составлении пособий такого рода. Отдельно хочется отметить мобильное приложение «Цифровая аскетика». Несмотря на кажущуюся парадоксальность (избавляться от цифровой аддикции посредством взаимодействия со смартфоном), оно обладает несомненным достоинством – формат приложений является наиболее привычным для молодых людей, представляющих целевую группу комплекта пособий. Соответственно, использование цифровых технологий задаёт для них более низкий и комфортный порог вхождения, а также позволяет избежать ассоциаций с классическими образовательными процессами.

Прогрессивным и логичным шагом в дальнейшем развитии этой методики стала бы её популяризация и интеграция в образовательный процесс на правах спецкурса, электива или классного часа. Современные обучающиеся, как показывает педагогический опыт, в недостаточной степени владеют компетенциями, позволяющими корректно и безопасно работать в цифровом пространстве. Знания, умения и навыки, развиваемые рецензируемые комплектом пособий, смогли бы в полной мере заполнить существующие лакуны в представлении о цифровом мире у обучающихся.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда. Конкурс «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований отдельными научными группами» (региональный конкурс) 22-18-20011 «Цифровая грамотность: междисциплинарное исследование (региональный аспект)».

Список литературы

- Inwood, И. (2018). *Stoicism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/actrade/9780198786665.001.0001>
- Баннов, А. М. (2007). *Синквейн. Учимся думать вместе*. ИНТУИТ.РУ.
- Гайдаш, О. В. (2020). Феномен цифрового следа в современном обществе. *Вестник магистратуры*, 6, 10–12.



- Гредновская, Е. В., Гулеватая, А. Н., Миляева, Е. Г., Пеннер, Р. В., & Сосновских, Е. Г. (2023). *Цифровая аскетика: Учебное пособие для практических занятий*. Издательский центр ЮУрГУ.
- Гулеватая, А. Н., Валеева, Э. М., Миляева, Е. Г., Пеннер, Р. В., & Сосновских, Е. Г. (2023). *Цифровая аскетика: Учебно-методическое пособие*. Издательский центр ЮУрГУ.
- Иванова, К. А., Степанов, А. А., & Немчинова Е. В. (2019). Кибербуллинг как девиация права граждан на свободу мнения в сети Интернет. *Актуальные проблемы российского права*, 1, 96–101.
- Михайлов, А. А., & Федулов, В. И. (2020). Феномен виртуальных организаций в современных условиях. *Московский экономический журнал*, 10, 350–358.
- Николаевич, И. С. (2018). *Как нас обманывают СМИ. Манипуляция информацией*. Питер.
- Пильюччи, М. (2021). *Счастливая жизнь. Руководство по стоицизму для современного человека. Альпина нон-фикшн*.
- Черкасенко, О. С. (2015). Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*, 6, 91–94.

References

- Bannov, A. M. (2007). *Sinkveyn. Uchimsya dumát' vmeste*. INTUIT.RU. (In Russian).
- Cherkasenko, O. S. (2015). The Phenomenon of Cyberbullying in Adolescence. *Lichnost', Sem'ya i Obshchestvo: Voprosy Pedagogiki i Psikhologii*, 6, 91–94. (In Russian).
- Gaidash, O. V. (2020). Fenomen tsifrovogo sleda v sovremennom obshchestve. *Vestnik Magistratury*, 6, 10–12. (In Russian).
- Grednovskaya, E. V., Gulevataya, A. N., Milyaeva, E. G., Penner, R. V., & Sosnovskikh, E. G. (2023). *Tsifrovaya asketika: Uchebnoe posobie dlya prakticheskikh zanyatiy*. Izdatel'skiy tsentr YUUrGU. (In Russian).
- Gulevataya, A. N., Valeeva, E. M., Milyaeva, E. G., Penner, R. V., & Sosnovskikh, E. G. (2023). *Tsifrovaya asketika: Uchebno-metodicheskoe posobie*. Izdatel'skiy tsentr YUUrGU. (In Russian).
- Inwood, I. (2018). *Stoicism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/actrade/9780198786665.001.0001>
- Ivanova, K. A., Stepanov, A. A., & Nemchinova, E. V. (2019). Cyberbullying as a Deviation of the Right of Citizens to Freedom of Opinion on the Internet. *Actual Problems of Russian Law*, 1, 96–101. (In Russian).
- Mikhaylov, A. A., & Fedulov, V. I. (2020). Phenomenon of Virtual Organizations in Modern Conditions. *Moscow Economic Journal*, 10, 350–358. (In Russian).
- Nikolaevich, I. S. (2018). *Kak nas obmanyvayut SMI. Manipulyatsiya informatsiey*. Piter. (In Russian).
- Pilyuchchi, M. (2021). *Schastlivaya zhizn'. Rukovodstvo po stoitsizmu dlya sovremennogo cheloveka*. Al'pina non-fikshn. (In Russian).