

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

DOI: 10.24290/1029-3736-2023-29-3-7-27

ЦИФРОВЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ*

Н.Г. Осипова, докт. социол. наук, проф., зав. кафедрой современной социологии, декан социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234**

В данной статье актуализируются проблемы деструктивного, а именно — манипулятивного влияния коммуникаций в интернете на психическое здоровье российской молодежи, которые достаточно давно обсуждаются в специализированной литературе.

Автор подчеркивает, что в современном “цифровом” мире значимая роль средств массовой информации применительно к формированию массовых предпочтений, реакций, ценностных норм и представлений о реальной действительности во многом определяется информационными перегрузками, в условиях которых огромные массивы информации не поддаются структурированию и упорядочиванию простым обывателем. В результате в его сознании формируется своего рода информационный хаос, а в конечном счете, человек оказывается в плену сконструированных образов, которые создают новый мир, являющийся подобием подлинной реальности. Обозначенная тенденция во многом влияет на состояние психики молодых людей, влечет за собой развитие серьезных психических расстройств.

В статье на примере формирования представлений об “идеальном внешнем облике” и о “правильных параметрах тела” рассматриваются технологии манипулятивного влияния цифровых медиа на психическое здоровье молодежи, выделены ключевые механизмы и инструменты, продвигающие в обществе нездоровые идеалы внешней привлекательности. Подчеркивается, что значительный вклад в неудовлетворенность телом вносят установки на определенный тип женской красоты. Главными из них являются объективация и самообъективация — склонность отождествлять свое тело и личность, следить за физической привлекательностью в ущерб внутренним ощущениям и объективным показателям здоровья.

Под агрессивным манипулятивным медиавоздействием широкая распространенность неудовлетворенности нормальным, с точки зрения медицины,

* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, грант № 23-28-01081. URL: <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

** **Осипова Надежда Геннадьевна**, e-mail: ngo@socio.msu.ru

телом, особенно среди подростков, девушек и молодых женщин, приобрела размах эпидемии. Данное обстоятельство приводит к спектру серьезных психических проблем, включая рост беспокойства и ожидания отвержения по признаку внешности, страха негативной оценки внешности окружающими и стыда по отношению к телу.

Автором на примере исследований проблематизации избыточной массы тела (тучности) показаны манипулятивные технологии, способствующие так называемой фэтстигматизации, а также устанавливается прочная связь между идеалом телесности, активно пропагандируемым цифровыми СМИ, и такими расстройствами пищевого поведения, как анорексия, булимия и непрерывные диеты. Особенности тревоги по поводу внешности включают чрезмерную озабоченность внешним видом и поведение, отнимающее много времени, чтобы скрыть или замаскировать мнимые недостатки, что в конечном счете приводит к серьезным психическим и поведенческим расстройствам.

Ключевые слова: молодежь, психическое здоровье, медиатизация, виртуализация общения, цифровые манипуляции, манипуляция телесностью, объективация, самообъективация, психические и поведенческие расстройства.

DIGITAL MANIPULATION OF THE MENTAL HEALTH OF MODERN YOUTH

Osipova Nadezda G., Doctor of Sociological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: ngo@socio.msu.ru

This article actualizes the problems of destructive, namely, manipulative influence of communications on the Internet on the mental health of Russian youth, which have been discussed in specialized literature for a long time.

The author emphasizes that in the modern “digital” world, the significant role of mass media in relation to the formation of mass preferences, reactions, value norms and perceptions of reality is largely determined by information overload, in which huge amounts of information cannot be structured and ordered by a simple layman. As a result, a kind of informational chaos is formed in his mind, and ultimately, a person finds himself in captivity of constructed images that create a new world, which is a semblance of genuine reality. The indicated trend largely affects the state of the psyche of young people, entails the development of serious mental disorders.

The article examines technologies of manipulative influence of digital media on the mental health of young people by the example of the formation of ideas about the “ideal appearance” and about the “correct parameters of the body”, highlights key mechanisms and tools that promote unhealthy ideals of external attractiveness in society. It is emphasized that a significant contribution to dissatisfaction with the body is made by attitudes to a certain type of female beauty. The main ones are objectification and self-objectification — the tendency to identify one’s body and personality, to monitor physical attractiveness to the detriment of inner feelings and objective health indicators.

Under aggressive manipulative media influence, the widespread dissatisfaction with a normal body from the point of view of medicine, especially among adolescents,

girls and young women, has acquired the scope of an epidemic. This circumstance leads to a range of serious mental problems, including an increase in anxiety and expectations of rejection on the basis of appearance, fear of a negative assessment of appearance by others and shame towards the body.

The article presents studies that establish a strong connection between the ideal of physicality, actively promoted by digital media, and eating disorders such as anorexia, bulimia and continuous diets. Features of anxiety about appearance include excessive concern about appearance and time-consuming behavior to hide or disguise imaginary flaws, which ultimately leads to serious mental and behavioral disorders.

Key words: youth, mental health, mediatization, virtualization of communication, digital manipulation, manipulation of physicality, objectification, self-objectification, mental and behavioral disorders.

В настоящее время, как отмечают отечественные исследователи, “наблюдается явный перекокс общественного внимания к современным технологиям, развитию экономической и других сфер жизни человека, которые могут принести ему благосостояние. При этом такой жизненный аспект, как здоровье... остается на втором плане”¹.

С одной стороны, очевидна активная законодательная деятельность правительства России в области охраны здоровья населения и особенно молодого поколения, что регулируется достаточным количеством Федеральных законов и Государственной программой Российской Федерации “Развитие здравоохранения”². С другой стороны, большинство правовых документов, касающихся сферы здоровья, направлено преимущественно на лечение заболевших людей³. При этом само понятие “здоровье населения” остается слабо концептуализированным несмотря на то, что в последние годы появились исследования не собственно здоровья, а его определений⁴.

Сложность научного определения понятия “здоровье”, будь то “здоровье индивидуума” (индивидуальное здоровье) или “здоровье населения” (общественное здоровье), во многом связана с тем,

¹ Гладышева А.А., Кантонист В.С. Здоровый образ жизни глазами современной молодежи // Молодая наука Сибири. 2022. № 2 (16). URL: <https://ojs/irgups/ru/index.php/mns/frticle/view/613> (дата обращения: 13.05.2023).

² Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161). URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 15.05.2023).

³ Гафиагулина Н.Х. Здоровье молодежи российского общества: социологический анализ неблагоприятных тенденций // Вестник Института ИАЭ. 2016. № 1. С. 140.

⁴ См.: Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. № 4. С. 119–141.

что эти понятия, которыми активно оперирует общественное сознание на обыденном уровне, являются социально заданными, а точнее — сконструированными, поэтому “не могут претендовать на абсолютную научную точность”⁵. В социальном аспекте здоровье или болезнь имеют свою реальность и свое значение, которые могут существовать лишь внутри культуры, опознающей их в качестве таковых, поскольку “критерием нормальности является соответствие взглядам социальной среды, в которую погружен индивид”⁶.

Общественное здоровье (здоровье населения) — это интегрированное выражение динамики индивидуальных уровней здоровья всех членов общества, которое отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности гармоничного роста и социально-экономического развития⁷. Общественное здоровье является одной из областей социальной реальности, а также важной сферой жизнедеятельности общества, которая подлежит социальному конструированию. Обозначенная ситуация создает широкие возможности для различного рода воздействий на формирование представлений о “нормальных” или же “идеальных” параметрах здоровья у различных групп людей, в том числе и манипулятивного характера.

В настоящее время все ученые соглашаются с тем, что, хотя общественное здоровье и социально обусловлено, оно имеет объективную (физическую) и субъективную (психическую) составляющие.

Физическое здоровье подразумевает способность человека использовать свое физическое тело, его органы и системы для поддержания жизни (жизненных отправлений) и самосохранения. Кроме ряда объективных показателей оно, в частности, измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, физической формой, физической активностью и тому подобными свойствами в их соответствии способности организма выполнять свою функцию и, главным образом, обеспечивать свое сохранение,

⁵ См. подробнее: *Ленуар Р., Мерлье Д., Пэнто Л., Шампань П.* Начала практической социологии / Отв. ред. и предисл. Н.А. Шматко; послесл. А.Т. Бикбова. М.: СПб., 2001.

⁶ *Benedict R.* Anthropology and abnormal // *Journal of General Psychology.* 1934. Vol. 10. P. 59.

⁷ *Экология, охрана природы и экологическая безопасность / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна.* М., 1997. С. 216.

развитие и т.д. Психическое здоровье определяет способность человека адекватно и конструктивно отображать внешний мир в своем сознании, управлять своим поведением в нем — контролировать эмоции, справляться со стрессами и т.п. Его оценка включает адекватность отражения личностью внешней среды, адекватность отражения личности во внешней среде, согласованность целей личности с ее самосохранением и развитием, способность достижения этих целей при помощи доступных ресурсов и в реальных условиях внешней среды.

Исследователи также считают, что физическое и психическое здоровье человека зависит от четырех групп факторов: генетики, экологии, здравоохранения и образа жизни⁸. Однако как правило, факторы, связанные с различного рода деструктивными внешними влияниями социального характера, упускаются из внимания. Особое место в ряду данных факторов занимает “воздействие современной (цифровой) медиасреды, в которую сегодня активно интегрировано молодое поколение”⁹.

В XXI в. человек перманентно пребывает в масс-медийном поле и большую часть информации получает из средств массовой информации, а современная медиасреда существенно расширилась благодаря интеграции с интернетом, социальными сетями и блогосферой. При этом активными пользователями электронных медиа являются дети и подростки.

Результаты социологического мониторинга, проведенного группой сотрудников социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, показали, что подавляющее большинство молодых людей (95,4%) считают себя активными пользователями интернета, среди них 65,6% пользуются интернетом ежедневно более четырех часов в день. При этом 79,5% молодых людей отметили, что они используют интернет прежде всего для общения¹⁰. Анализ данных этого же исследования показал, что абсолютное большинство представителей молодежи (98,4%) пользуются социальными сетями и мессенджерами, а если говорить о частоте общения в социальных сетях, то 92,7% молодых людей пользуются социальными сетями и мессенджерами

⁸ См.: Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М., 2006; Журавлева И.В., Иванова Л.Ю., Ивахненко Г.А. и др. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М., 2014.

⁹ Коханная О.Е. Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2022. № 1. С. 30.

¹⁰ См.: Осипова Н.Г., Елишев С.О. Молодёжь в системе социально-гуманитарных наук: Монография. М., 2022. С. 210–223.

ежедневно. При этом в течении одного дня 16,3% молодых людей находятся в постоянном режиме общения в социальных сетях и мессенджерах, 21,1% пользуются социальными сетями и мессенджерами на протяжении от трех до шести часов в день, 21,6% — от двух до трех часов в день, 23,4% — от одного до двух часов в день¹¹.

Особое значение для молодежной аудитории в процессе медиапотребления приобретают самоактуализация и социализация, меньшее — удовлетворение базовых информационных потребностей, связанных с физиологическими нуждами и ощущением безопасности¹². Непрерывно обновляясь на основе событийности в сознании личности, различных общностей, источники информации формируют устойчивую картину мира, состоящую как из конструктивных, так и из деструктивных элементов¹³.

Действительно, в настоящее время интернет стал универсальной информационной системой, наполненной множеством “виртуальных реальностей”, в которых общаются как реальные личности, так и виртуальные персонажи, их разнообразные сообщества и группы. Отдельные группы часто формируются вокруг одного или нескольких лидеров, координирующих их действия с лидерами других групп для достижения общей цели, создавая полицентрическую горизонтально организованную сеть¹⁴.

Ключевое место интернета в современных коммуникационных процессах, которое связано со способностью изменять пространственно-временные рамки, позволяет интерпретировать сетевое пространство как некий континуум новых общественных отношений, опосредованный виртуализированной коммуникацией с диверсифицированными и деперсонализированными участниками процесса интерактивного общения, в котором отсутствует как физическое, так и эстетическое восприятие говорящего¹⁵. Так, если полноценное общение предполагает учет всех специфических осо-

¹¹ См.: *Осипова Н.Г., Елишев С.О.* Указ. соч. С. 210–223.

¹² *Дунас Д.В., Салихова Е.А.* Социализация и самоактуализация как ключевые мотивы медиапотребления российской молодежи // Журналистика в 2019 году: творчество, профессия, индустрия. Сборник материалов международной научно-практической конференции МГУ имени М.В. Ломоносова. Москва, 6–8 февраля 2020 г. М., 2020. С. 225.

¹³ *Шкондин М.В., Свитич Л.Г., Смирнова О.В.* Роль журналистики в медиатизирующемся жизненном мире повседневности // Вопросы теории и практики журналистики. 2020. № 4. С. 600.

¹⁴ *Усачёва О.А.* Сети гражданской мобилизации // Общественные науки и современность. 2012. № 6. С. 37.

¹⁵ См.: *Крюков Р.В.* Виртуализация общения как ценность и феномен современного общества // Идеи и идеалы. 2016. № 3 (29). С. 55–59.

бенностей человека — мимики, жестов, взглядов, интонации, запаха, дистанции, и т.п., — то виртуальный диалог сводится к формальному, часто клишированному и свернутому обмену информацией. Это не позволяет адекватно воспринимать “образ другого” и, соответственно, выстроить эффективный способ коммуникации с ним, что, в свою очередь, вызывает коммуникационные эффекты, весьма опасные для молодежи.

Прежде всего виртуальное общение разрушает стереотипы социальных ролей, снимает правило социального авторитета, задающее характер общения, что приводит к социальной дезориентации. Это, в свою очередь, создает ситуацию коммуникативной вседозволенности. Вседозволенность в выборе форм выражения не позволяет идентифицировать собеседника и себя как принадлежащих к определенному социальному кластеру, а, следовательно, ничто не определяет и характер общения. Исследованиями установлено, что отказ от правил внешнего выражения, принятых в обществе, приводит к деконструкции социальной иерархии, к этическому хаосу, эклектике, безвкусице. Виртуальное общение снимает психологический эффект “быстрого реагирования”, что препятствует максимальной концентрации сознания на поставленной проблеме и непосредственному реагированию на утверждение собеседника¹⁶.

В данной связи актуализируются проблемы обратного или парадоксального влияния коммуникации в интернете на психическое здоровье личности, которые достаточно активно обсуждаются в специализированной литературе.

Во-первых, это проблема разрушения целостности и формирования разрозненности внутреннего мира личности, виртуального сознания, отличительными чертами которого являются клиповость, или коллажность, специфического способа установления логических связей, или гипертекстуальность, возможности работать с различными информационными средами, или “распределенность”, полифоничность¹⁷.

В значительной степени такая значимая роль средств массовой информации применительно к формированию массовых предпочтений, реакций, ценностных норм и представлений о реальной действительности определяется существующими в современном мире информационными перегрузками, в условиях которых огромные массивы информации не поддаются структурированию и упо-

¹⁶ Крюков Р.В. Указ. соч.

¹⁷ Кириллова Н.Б., Пестова А.В. “Виртуальный человек” как феномен новой культурной цивилизации // Культура и цивилизация. 2017. Т. 7. № 4 А. С. 628–641.

рядочиванию простым обывателем, в результате чего в его сознании формируется своего рода информационный хаос, а картина мира является максимально фрагментированной, разбитой на бесконечное число смысловых осколков, имеющих порой весьма противоречивый характер¹⁸. В условиях современного общества у человека смешивается большинство понятий, а “происходящие события выглядят как бессвязные, случайные и хаотичные. В результате человек вынужден пользоваться системой сформировавшихся в его сознании стереотипов”¹⁹.

Во-вторых, это проблема кризиса самоидентификации человека: с одной стороны, в виртуальной среде человеку открывается возможность разносторонней представленности своей личности, с другой стороны, происходит растворение реальной личности в сконструированном, иллюзорном образе, размывание идентичности.

В-третьих, проблемой, обусловленной виртуализацией жизненного мира, является интернет-зависимость, симптомами которой называют “уход от реальности; навязчивое желание войти в Интернет; более частое использование Интернета, чем это практически необходимо; потерю интереса к другим социальным, профессиональным и досуговым мероприятиям; игнорирование физических или психологических последствий использования Интернета”²⁰.

В конечном счете человек оказывается в плену сконструированных образов, которые создают новый мир, являющийся подобием подлинной реальности. Поэтому отрешенность от мира реального, погруженность в иллюзорную, символическую реальность мира виртуального, эскапистские устремления — все это отмечается в качестве негативных тенденций виртуализации²¹.

Как уже было отмечено выше, в эпоху цифровых коммуникационных технологий основным каналом получения информации молодежью, оказывающим серьезное воздействие на мышление молодых пользователей, стали интернет-СМИ. Основой для подобного, активного и массированного воздействия на молодежь являются такие особенности современных цифровых СМИ, как коммуникативная активность, мгновенность и персонализация общения, цифровая мультимедийная природа.

¹⁸ Володенков С.В. Медиатизация и виртуализация современного пространства публичной политики // Коммуникология. 2016. № 4. С. 125–136.

¹⁹ Лернер М. Развитие цивилизации в Америке. М., 1992. С. 52.

²⁰ Касавина Н.А. Человек и техника: амбивалентность электронной культуры // Эпистемология и философия науки. 2019. Т. 55. № 4. С. 134.

²¹ Катаева О.В. Цифровизация и виртуализация жизненного мира: оценки и позиции // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. № 6. С. 129.

Коммуникативная интерактивность является одной из основных характеристик новых медиа: в рамках цифровизации медиа отправитель и получатель информации могут общаться друг с другом, граница между ними постепенно стирается, поскольку все люди могут сами стать издателями новостной информации. Если обращение к традиционным СМИ было ограничено рамками чтения и просмотра, а читатели и зрители не могли осуществить немедленную обратную связь, то цифровые СМИ не только доступны аудитории для чтения и просмотра, но и предоставляют аудитории возможность делать комментарии, изменять и продолжать распространять информацию.

Появление новых форм сетевого общения, таких как микроблоги, прямые трансляции в реальном времени, удовлетворило спрос аудитории на обновление новостей в режиме мгновенного общения, что значительно ускорило эффективность производства, сбора и распространения информации.

Персонализация общения основана на том, что, используя сеть как средство массовой информации, люди могут выбирать для чтения или просмотра соответствующее содержание и получать актуальную информацию в соответствии со своими личными интересами и потребностями. В то же время коммуникационная платформа может производить статистические расчеты на основе технологии больших данных, анализировать направленность интересов аудитории и продвигать соответствующую информацию и новости.

Кроме того, опираясь на цифровые и сетевые технологии для интеграции мультимедийной информации, цифровые медиа могут предоставить аудитории мультимедийную информацию, которая объединяет текст, картинки, звук, изображения и т.д. Эта информация часто организована и представлена в виде гипертекста. Важная особенность, отличающая цифровые медиа от традиционных, “гиперссылки”, позволяет мгновенно и бесконечно расширять содержание новых медиа, делая информацию более полной и насыщенной, и может быть одновременно представлена на различных платформах, таких как компьютеры, мобильные телефоны, телевизоры и планшеты.

Активное воздействие цифровых СМИ на молодежь во многом связано с тем, что с быстрым развитием интернет-технологий распространились различные формы платформ социальных сетей, которые быстро создали социальные сети среди сообщества пользователей интернета. На платформах социальных медиа пользователи имеют пространство для удовлетворения своих потребностей

в самовыражении, могут делиться своей жизнью и идеями, и таким образом устанавливать реальные или виртуальные социальные отношения с другими людьми в интернете. Соответственно, лица, участвующие в социальных сетях, регистрируют свою личную информацию и пользуются функциями платформы социальных сетей, становясь пользователями сайтов социальных сетей.

С одной стороны, пользователи могут лично общаться с другими людьми в интернете, отправляя текстовые сообщения, видео и т.д. Они также могут создавать онлайн-группы в соответствии со своими личными интересами или жизненными потребностями и осуществлять межличностное взаимодействие внутри групп. С другой стороны, социальные сети также предоставляют публичную платформу для демонстрации своего статуса и условий жизни. Пользователи могут загружать видео, фотографии и другую динамическую информацию о том, что происходит в их жизни, на платформу социальных сетей как канал для того, чтобы другие могли наблюдать за их жизнью и, аналогично, просматривать динамическую информацию о том, что происходит в жизни других пользователей.

Обозначенные тенденции не могут не отражаться на состоянии психики молодых людей и представляют потенциальную и реальную угрозу их психическому здоровью. Наглядным примером деструктивного влияния цифровых медиа, которые активно используют манипулятивные техники и приемы, на психическое здоровье молодежи является формирование представлений об “идеальном внешнем облике” или о “правильных параметрах тела”. “Реклама, журналы, кино, книги раз за разом объясняют нам, как выглядеть. Можно сколько угодно твердить: я не смотрю, не читаю, пропускаю мимо ушей, но каждый день мы контактируем с подобным контентом тысячи раз — и это не может не сказываться. Наши ценности, вкусы, представления не просто о красоте, а о нормальности формируются в среде, которая заточена под то, чтобы продавать средства для достижения несуществующего идеала”²², — пишут известные блогеры.

Ученые провели обзор исследований, посвященных социальным и психологическим факторам идеализации тела, что позволило выделить ключевые механизмы и инструменты, способствующие продвижению в обществе нездоровых идеалов внешней привлекательности и порождающие неудовлетворенность внешним обликом.

²² *Кайт Л., Кайт Л.* Больше чем тело. Принять и полюбить. URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/19196-chto-takoe-obektivatsiya-ili-kak-cheloveka-prevrashchayut-v-veshch> (дата обращения: 13.05.2023).

Значительный вклад в неудовлетворенность телом вносят установки на определенный тип красоты. Главной из них является “объективация” — установка на подчеркнуто сексуально привлекательное тело, которое существует для удовольствия других, а его ценность напрямую зависит от физической привлекательности человека, которая задается определенными социальными стандартами. Объективация или “опредмечивание” человека представляет собой восприятие его как товара или объекта для какого-либо использования, когда к человеку начинают относиться как к неодушевленному предмету и использовать в личных целях, характеризовать его, опираясь на стереотипы. Так, посредством объективации женщин, которая может принимать различные формы, — от пристального оценочного взгляда в общественном пространстве и заканчивая использованием изображений разных частей тела с сексуальным подтекстом, — их сводят к той функции (мать, жена, любовница и т.п.), которую они преимущественно выполняют.

Одним из видов объективации является самообъективация, когда сам человек рассматривает себя как объект для использования. В ходе этого процесса женщина или мужчина критикуют собственное тело как не соответствующее изначально заданным стандартам. По мнению исследователей, “самообъективация — это невидимая тюрьма: вместо того чтобы просто жить полной жизнью, вы постоянно думаете о том, что на вас смотрят. Это высасывающий душу акт полицейского надзора и строжайшего контроля над собой, порождаемый худшими страхами и тревогой о том, что думают окружающие, глядя на вас. Со временем ваша личность расщепляется все сильнее и самообъективация все больше мешает вам в полной мере реализовать свой человеческий потенциал. Такая двойная идентичность — чрезвычайно тяжелое бремя: она отвлекает, доставляет огромный психологический дискомфорт и ограничивает ваш прогресс, потенциал для достижения счастья”²³.

Самообъективация — это склонность отождествлять свое тело и личность, и следить за физической привлекательностью в ущерб внутренним ощущениям и объективным показателям здоровья — способствует отчуждению от своего тела и стыду за него. С помощью цифровых медиа самообъективация оказывается в основе поведения, сфокусированного на внешности, поскольку контент, посвященный телу и внешности, стремительно распространяется и становится примером для подражания.

²³ Кайт Л., Кайт Л. Указ. соч.

Тем самым просмотр, передача и размещение фотографий, видео, текстов в социальных сетях оказываются инструментами создания новейших стандартов идеального тела. Чаще всего в качестве образца для подражания предлагаются изображения с хештегами “thinpiration” и “fitspiration”²⁴, вдохновляющие к достижению худого и спортивного телосложения соответственно. При этом естественное, нормальное и соответствующее типу телосложения тело “оказывается телом, которое следует победить, а страдание (от чрезмерных физических упражнений или строгих диет) романтизируется как часть работы над собой”²⁵.

Главным инструментом идеализации собственного тела, согласно активно рекламируемым стандартам, является создание и размещение селфи, в котором оригинальные изображения пользователи нередко подвергают ретуши, что позволяет им исследовать и контролировать свою идентичность в онлайн-пространстве, а также получать положительный отклик от окружающих с помощью комментариев. Подобное создание идеального автопортрета представляет собой своеобразный акт “пересоздания” себя как физически более привлекательного, социально более успешного, психологически более удовлетворенного человека. Но в реальном мире отношение к себе и своему телу ухудшается из-за осознания недостижимости искусственно сконструированного идеала.

Таким образом, идеалы красоты, создаваемые и воспроизводимые цифровыми СМИ, характеризуются жесткими рамками и требуют значительных усилий для их достижения. В связи с этим отмечается широкая распространенность неудовлетворенности телом, особенно среди подростков, девушек и молодых женщин, которая приобрела размах эпидемии. Данное обстоятельство приводит к спектру психических проблем — от субъективной неудовлетворенности телом, включая рост беспокойства (“я менее красива, чем...”), ожидания отвержения по признаку внешности (“я недостаточно красива/умна/добра/умела, чтобы...”), страха негативной оценки внешности окружающими (“хуже всех/ужасна”) и стыда по отношению к телу до реальных расстройств пищевого поведения и депрессии.

²⁴ Thinpiration (дословный перевод с англ. “тонкое дыхание”) и “fitspiration” (дословный перевод “вдохновение”) — игра слов, предназначенная для намеренного создания искомых образов “худощавости”.

²⁵ Попова Е. Самообъективация: почему нам стоит меньше беспокоиться о внешности. URL: <https://www.thevoicemag.ru/psychology/psychology/samoobektivaciya-pochemu-nam-stoit-menshe-bespokoitsya-o-vneshnosti/> (дата обращения: 13.05.2023).

С медиатизацией телесности тесно связаны многочисленные телешоу типа “Овесайз v/s Экстрасмол”, которые стигматизируют полных людей как заведомо несдержанных (в отношении пищи) или больных, подвергая их критике и насмешкам²⁶. Значительный интерес к подобным шоу со стороны аудитории во многом вызван откровенно манипулятивными приемами, которые они, как правило, применяют и которые достаточно детально описывает социолог Д. Лаптон в своей монографии “Жирные”, посвященной “тучным людям”²⁷ и в других известных работах.

Наиболее популярным манипулятивным приемом является сопоставление телесности и образа жизни тучных и очень худых людей, при котором первые смотрятся очень невыигрышно на фоне вторых, прием “до и после”, когда показывают, как тучные тела уменьшаются до размеров, которые считаются более приемлемыми, в рамках которых осуществляется скрытая пропаганда “успешности” — победителями являются те, кому удалось сбросить вес больше всех, они продемонстрировали самый высокий уровень самодисциплины и целеустремленности²⁸.

На самом деле это весьма деструктивные для психического здоровья личности практики, поскольку они подразумевают признание проблемы, принятие обязательства решить эту проблему и согласие ради достижения этой цели выставить на всеобщее обозрение те части своего “Я”, которые могут вызывать жалость и подвергаться высмеиванию и унижению.

Еще одним манипулятивным приемом является демонстрация тел знаменитостей. Популярные журналы, телепередачи и веб-сайты о жизни знаменитостей регулярно поздравляют различных знаменитостей с тем, что им удалось сбросить вес, если они выглядят похудевшими. И наоборот: знаменитостей порицают и высмеивают, стоит им набрать вес. Существуют также сайты, посвященные “тучным знаменитостям”, где выложены фотографии “до и после”, показывающие, как их тела менялись от худых к тучным²⁹.

Достаточно распространенным манипулятивным приемом является активное привлечение внимания к “эпидемии ожирения”, единственной причиной которой признается “избыточное, жадное питание”: в новостных медиа и телевизионных реалити-шоу по-

²⁶ *Raisborough J.* Fat bodies, health and the media. Houndmills, 2016.

²⁷ *Лаптон Д.* Жирные / Под научн. ред. А. Смирнова. М., 2021. Гл. 4. С. 100–125.

²⁸ *Monson O., Donaghue N., Gill R.* Working hard on the outside: a multimodal critical discourse analysis of the biggest loser Australia // *Social Semiotics*. 2016. Vol. 26. N 5. P. 524–540.

²⁹ *Лаптон Д.* Указ. соч. С. 100–125.

стоянно используют стратегию публичного шельмования, показывая, как тучные люди жадно поглощают в огромных количествах “вредную” пищу — гамбургеры и чипсы, что прочно закрепляет желательные стереотипы. При этом тела вполне обычных людей легко превращают, с помощью технологий “укрупненного плана” или “дефекта съёмки” не просто в тучные, а еще и в деформированные и расплзшиеся. Кроме того, в отношении “нестандартных” или не соответствующих идеализированным стандартам людей часто используются оскорбительные высказывания типа “жирные задницы”, “дряблая плоть”, “лентяй”, “отвратительные неряхи”, “рыла в кормушке”³⁰.

Цифровые медиа предоставляют еще более широкие возможности для создания и широкого распространения манипулятивно сконструированных образов человеческой телесности. Как подчеркивает Д. Лаптон, “сама природа онлайн-медиа, предполагающая вовлеченность и участие людей, позволяет выражать свое мнение на публичных площадках гораздо большему числу людей, чем медиа предыдущих эпох. Люди также получают возможность комментировать материалы более традиционных медиа в соцсетях и на интернет-форумах. Например, зрители могут комментировать происходящее в телешоу <...>, обмениваясь мнениями по поводу участников, соревнующихся в этой программе”³¹.

Социальные сети и платформы для обмена контентом широко используют образы тучных людей в качестве объекта презрения и насмешки. Так, на платформе Ю-Тьюб (YouTube) широко распространены в высшей степени негативные видео с тучными людьми, поедающими вредную пищу, изображения тучных людей, которым приписывают личную ответственность за их вес и выставляют их на посмешище. Создатели гифок и мемов, для того чтобы добиться максимального эмоционального воздействия на аудиторию, используют предельные формы стереотипизации, являющиеся откровенно оскорбительными и дискриминационными³². Поиск в Google мемов про жир выявил мемы, не просто стигматизирующие тучные тела, но и откровенно оскорбительные и жестокие. Любимым при-

³⁰ *Holland K., Blood R.W., Thomas S., Lewis S., Komesarof P., Castle D.* Our girth is plain to see: an analysis of newspaper coverage of Australia’s future “fat bomb” // *Health, Risk & Society*. 2011. Vol. 13. N 1. P. 32–46. P. 39.

³¹ *Lupton D.* Digital bodies // *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies* / Ed. by D. Andrews, M. Silk, H. Thorpe. L., 2017. P. 200–208.

³² *Milner R.M.* The world made meme: public conversations and participatory media. Boston, 2016; *Miltner K.M., Highfield T.* Never gonna GIF you up: analyzing the cultural significance of the animated GIF // *Social Media + Society*. 2017. Vol. 3. N 3. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/2056305117725223> (accessed: 12.08.2017).

емом является размещение изображений, на которых тучные люди в огромных количествах потребляли так называемую “вредную пищу” — высококалорийный фастфуд и именно этой “вредной” и “ведущей к ожирению” пище отводятся функции “культивации чревоугодия”, “потакание своим вредным привычкам”. В самых экстремальных случаях она изображается как поработавшая человеческое тело: она увеличивает его размеры (в особенности размеры живота), человек беспомощен перед своей необоримой страстью к этой еде, она словно бы контролирует человека, одержимого желанием поглощать ее (и быть ею поглощенным).

Мемы про еду, независимо от того, изображают ли они тучных или обычных людей, часто транслируют амбивалентные переживания по поводу “вредной” еды: удовольствие от нее — и чувство вины или ненависти к себе, возникающие из-за потакания своим слабостям³³. Еще одним манипулятивным приемом, которым активно пользуются цифровые медиа, является мониторинг, репрезентация и даже геймификация человеческой телесности. Так, создаются специальные приложения, с помощью которых можно превратить свое изображение или изображение других людей в толстяков. Широкую популярность в свое время получило приложение “Carrot Hunger — Talking Calorie Counter” (“Морковка-голодовка — говорящий счетчик калорий”). Разработчик создавал его как “осуждающий счетчик калорий”, который будет “наказывать тебя за слабости”. Приложение умеет сканировать штрихкоды продуктов, чтобы определить содержание в них калорий. Если оно решит, что в вашей еде слишком много калорий, то будет обзывать вас “дряблым жирдяем”. Оно даже отправляет твиты с оскорбительным содержанием в ваши соцсети, чтобы все ваши подписчики в Твиттер (Twitter) были в курсе. Хотя такого рода приложения и считаются невинным развлечением, на самом деле они вносят огромный идеологический вклад в стигматизацию тучности и отвержение тучных людей³⁴.

Одновременно с тем, как негативные изображения тучных людей начали в изобилии заполнять новые цифровые медиа, те же самые публичные площадки стали использоваться людьми, которые проповедовали фитнес, бодибилдинг, экстремальную худобу и

³³ *Lupton D.* Vitalities and visceralities: alternative body/food politics in new digital media // *Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream* / Ed. by M. Philipov, K. Kirkwood. L., 2018; *Lupton D., Thomas G.M.* Playing pregnancy: the justification and gamification of expectant motherhood in smartphone apps // *M/C Journal*. 2015. Vol. 18. N 5. URL: <http://journal.media-culture.org.au/index.php/mcjournal/article/view-Article/1012> (accessed: 29.08.2017).

³⁴ *Лантон Д.* Указ. соч. С. 111.

расстройства пищевого поведения и хотели продемонстрировать свои физические достижения. Их изображения отражают идеалы телесности, лежащие в основе другого дискурса фэт-шейминга, в котором большое внимание уделяется худобе и строгому контролю над питанием³⁵.

Фитнесмания как стиль жизни пропагандирует особый режим питания. Еда, которая фигурирует в контенте с хештегом #fitspo, обычно помечена тегами “чистая” и “здоровая”: зеленые соки, фрукты, салаты. Стиль фитспо подразумевает интенсивные упражнения и диету из низкокалорийных (“здоровых”) продуктов, необходимых для похудения. В соответствии с идеологией худомании (thinspo) потребление еды должно быть максимально ограниченным: сторонники этого стиля подсчитывают калории, чтобы продемонстрировать, как мало еды попало в тело, ведь еда мешает достичь желанного идеала истощенного тела. Однако грань между дисциплинированным спортивным худым телом, которое пропагандируется на сайтах, посвященных худомании, фитнесу, диете, похудению и чистому питанию, и очень худым телом, идеализируемым на сайтах про-ана, очень тонка. Изображения тел различных размеров в диапазоне от очень худого до тучного предполагают, что аппетит нужно строго регулировать и контролировать и что чревоугодие по-прежнему остается смертным грехом, за который человек несет наказание в виде болезней, преждевременной смерти, публичного шельмования, исключения, отвержения³⁶ и так называемой фэт-стигматизации.

В исследовании, посвященном удовлетворенностью жизнью, некоторые ученые обнаружили значительную корреляцию между проблемами образа тела и социальными проблемами. Физические недостатки людей также напрямую влияют на их психическое здоровье, вызывая как многочисленные комплексы, так и серьезные психические проблемы. Таким образом, современные цифровые средства массовой информации, безусловно, оказывают важное влияние на представления молодежи в области эстетики и телесного здоровья.

Ученые также отмечают, что технологический бум последних двух десятилетий расширил возможности для виктимизации молодежи. Количество времени, которое подростки и молодые взрослые проводят в интернете, а также постоянная связь, обеспечиваемая

³⁵ Cobb G. This is not pro-ana: denial and disguise in pro-anorexia online spaces // Fat Studies. 2017. Vol. 6. N 2. P. 189–205; Holand H., Tiggemann M. Strong beats skinny every time: disordered eating and compulsive exercise in women who post inspiration on Instagram // International Journal of Eating Disorders. 2017. Vol. 50. N 1. P. 76–79.

³⁶ Лаптон Д. Указ. соч. С. 100–125.

мобильными устройствами, создает потенциал для виктимизации, которая не ограничивается физическим временем, проведенным со сверстниками. Если говорить конкретно о расстройствах, связанных с внешностью, то этот онлайн-мир описывается как место, где постоянные и часто улучшенные визуальные образы взаимодействия с самим собой и другими могут вызывать тревогу по поводу внешности.

Особенности тревоги по поводу внешности включают чрезмерную озабоченность внешним видом и поведение, отнимающее много времени, такое как повторяющиеся проверки и чрезмерная ухоженность, чтобы скрыть или замаскировать недостатки. Хотя еще не существует согласованного золотого стандарта для оценки озабоченности внешностью в интернете, используемые пункты были направлены на выявление процессов социального сравнения (сравнение своей внешности с внешностью других), озабоченности по поводу привлечения комментариев о внешности, проверки или улучшения внешности на фотографиях³⁷.

Сравнение этих основных тем с пунктами широко используемых показателей тревоги по поводу внешности показывает, как поведение в интернете может указывать на симптомы тревоги по поводу внешности. Существуют возможности для виктимизации, связанные с внешним видом при взаимодействии лицом к лицу и использованием социальных сетей, расширяющие традиционные определения виктимизации и буллинга до включения онлайн-форм как источников риска.

Беспокойство по поводу внешнего вида — это социально сконструированная оценочная тревога, направленная на внешность. Беспокойство по поводу соответствия или несоответствия внешности эстетическим стандартам и ожидание того, что внешность может быть негативно оценена, может удерживать человека в состоянии раздражения, напряжения и тревоги. Постоянно общаясь в социальных сетях, из-за комментариев, которые они получают, молодые люди становятся более обеспокоенными и начинают постоянно и усиленно следить за параметрами своего тела и внешним видом, что может привести к дисморфофобии — повышенной озабоченности мнением окружающих в отношении внешнего облика или какого-либо незначительного, незаметного для других недостатка во внешности. Дисморфофобия, в свою очередь, ведет к дисморфомании, которая представляет собой бредовые переживания,

³⁷ *Lavell C., Zimmer-Gembeck M.J., Farrell L.J., Webb H.* Victimization, social anxiety, and body dysmorphic concerns: appearance-based rejection sensitivity as a mediator // *Body Image*. 2014. N 11 (4). P. 391–395.

зачастую никак не связанные с реальными физическими несовершенствами. В отличие от обычных подростковых переживаний о своей внешности, при дисморфомании мысли по поводу физического несовершенства полностью завладевают сознанием подростка, вытесняя другие сферы жизни, и становятся главным фактором, определяющим поведение. Все его мысли и действия подчинены желанию избавиться от своего “уродства” или скрыть его от окружающих. Эти желания подросток может выражать открыто, например, настаивая на пластической операции, или утаивать свое истинное состояние, при этом не оставляя попыток “улучшить” внешность любыми способами³⁸. Не требует доказательства тот факт, что подобное поведение становится опасным не только для здоровья, но и для жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Володенков С.В. Медиатизация и виртуализация современного пространства публичной политики // Коммуникология. 2016. № 4. С. 125–136.

Гафиагулина Н.Х. Здоровье молодежи российского общества: социологический анализ неблагоприятных тенденций // Вестник Института ИАЭ. 2016. № 1.

Гладышева А.А., Кантонист В.С. Здоровый образ жизни глазами современной молодежи // Молодая наука Сибири. 2022. № 2 (16). URL: <https://ojs/irgups/ru/index.php/mns/frticle/view/613> (дата обращения: 13.05.2023).

Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения” // Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161). URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 15.05.2023).

Дисморфомания и дисморфофобия у подростков: причины, симптомы, лечение. URL: <https://cmzmedical.ru/stati/dismorfofobiya-u-podrostkov/>

Дунас Д.В., Салихова Е.А. Социализация и самоактуализация как ключевые мотивы медиапотребления российской молодежи // Журналистика в 2019 году: творчество, профессия, индустрия. Сборник материалов международной научно-практической конференции МГУ имени М.В. Ломоносова. Москва, 6–8 февраля 2020 г. М., 2020.

Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М., 2006.

Журавлева И.В., Иванова Л.Ю., Ивахненко Г.А. и др. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М., 2014.

Кайт Л., Кайт Л. Больше чем тело. Принять и полюбить. URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/19196-что-такое-обективatsiya-ili-kak-cheloveka-prevrashchayut-v-veshch> (дата обращения: 13.05.2023).

³⁸ Дисморфомания и дисморфофобия у подростков: причины, симптомы, лечение. URL: <https://cmzmedical.ru/stati/dismorfofobiya-u-podrostkov/> (дата обращения: 22.05.2023).

- Касавина Н.А.* Человек и техника: амбивалентность электронной культуры // Эпистемология и философия науки. 2019. Т. 55. № 4.
- Катаева О.В.* Цифровизация и виртуализация жизненного мира: оценки и позиции // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. № 6.
- Кириллова Н.Б., Пестова А.В.* “Виртуальный человек” как феномен новой культурной цивилизации // Культура и цивилизация. 2017. Т. 7. № 4 А. С. 628–641.
- Коханная О.Е.* Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2022. № 1.
- Крюков Р.В.* Виртуализация общения как ценность и феномен современного общества // Идеи и идеалы. 2016. № 3 (29). С. 55–59.
- Лантон Д.* Жирные / Под научн. ред. А. Смирнова. М., 2021.
- Ленуар Р., Мерлье Д., Пэнто Л., Шампань П.* Начала практической социологии / Отв. ред. и предисл. Н.А. Шматко; послесл. А.Т. Бикбова. М.; СПб., 2001.
- Лернер М.* Развитие цивилизации в Америке. М., 1992.
- Осипова Н.Г.* Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. № 4. С. 119–141.
- Осипова Н.Г., Елишев С.О.* Молодёжь в системе социально-гуманитарных наук. Монография. М., 2022. С. 210–223.
- Попова Е.* Самообъективация: почему нам стоит меньше беспокоиться о внешности. URL: <https://www.thevoicemag.ru/psychology/psychology/samoobektivaciya-pochemu-nam-stoit-menshe-bespokoitsya-o-vneshnosti/> (дата обращения: 13.05.2023).
- Усачёва О.А.* Сети гражданской мобилизации // Общественные науки и современность. 2012. № 6.
- Шкондин М.В., Свитич Л.Г., Смирнова О.В.* Роль журналистики в медиатизирующемся жизненном мире повседневности // Вопросы теории и практики журналистики. 2020. № 4.
- Экология, охрана природы и экологическая безопасность / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна. М., 1997.

REFERENCE

- Benedict R.* Anthropology and abnormal // Journal of General Psychology. 1934. Vol. 10.
- Cobb G.* This is not pro-ana: denial and disguise in pro-anorexia online spaces // Fat Studies. 2017. Vol. 6. N 2. P. 189–205.
- Dismorfomaniya i dismorfofobiya u podrostkov: prichiny, simptomy, lechenie [Dysmorphomania and dysmorphophobia in adolescents: causes, symptoms, treatment].* URL: <https://cmzmedical.ru/stati/dismorfofobiya-u-podrostkov/> (in Russian).
- Dunas D.V., Salihova E.A.* Socializaciya i samoaktualizaciya kak klyuchevye motivy mediapotrebleniya rossijskoj molodezhi [Socialization and self-actualization as key motives for media consumption of Russian youth] // Zhurnalistika v 2019 godu: tvorchestvo, professiya, industriya: sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii MGU imeni M.V. Lomonosova. Moskva, 6–8 fevralya 2020 g. M., 2020 (in Russian).

Ekologiya, ohrana prirody i ekologicheskaya bezopasnost' [Ecology, nature conservation and environmental safety] / Pod obshch. red. V.I. Danilova-Daniľyana. M., 1997 (in Russian).

Gafiatulina N.H. Zdorov'e molodyozhi rossijskogo obshchestva: sociologicheskij analiz neblagopriyatnykh tendencij [Health of the youth of the Russian society: sociological analysis of unfavorable trends] // Vestnik Instituta IAE. 2016. N 1 (in Russian).

Gladysheva A.A., Kantonist V.S. Zdorovyj obraz zhizni glazami sovremennoj molodyozhi [Healthy lifestyle through the eyes of modern youth] // Molodaya nauka Sibiri. 2022. N 2 (16). URL: <https://ojs/irgups/ru/index.php/mns/frticle/view/613> (data obrashcheniya: 13.05.2023) (in Russian).

Gosudarstvennaya programma Rossijskoj Federacii "Razvitie zdavoohraneniya" [The State Program of the Russian Federation "Health Development"] // Utverzhdena postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 26 dekabrya 2017 goda N 1640 (v redakcii, vvedennoj v dejstvie s 1 yanvary 2023 goda postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 noyabrya 2022 goda N 2161. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (data obrashcheniya: 15.05.2023) (in Russian).

Hass M. After the after: the biggest loser and post-makeover narrative trajectories in digital media // Fat Studies. 2017. Vol. 6. N 2. P. 135–151.

Holand H., Tiggemann M. Strong beats skinny every time: disordered eating and compulsive exercise in women who post inspiration on Instagram // International Journal of Eating Disorders. 2017. Vol. 50. N 1. P. 76–79.

Holland K., Blood R.W., Thomas S., Lewis S., Komesarof P., Castle D. Our girth is plain to see: an analysis of newspaper coverage of Australia's future "fat bomb" // Health, Risk & Society. 2011. Vol. 13. N 1. P. 32–46.

Kajt L., Kajt L. Bol'she chem telo. Prinyat' i polyubit' [More than the body. Accept and love]. URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/19196-chto-takoe-obektivatsiya-ili-kak-cheloveka-prevrashchayut-v-veshch> (data obrashcheniya: 13.05.2023) (in Russian).

Kasavina N.A. Chelovek i tekhnika: ambivalentnost' elektronnoj kul'tury [Man and technology: the ambivalence of electronic culture] // Epistemologiya i filosofiya nauki. 2019. T. 55. N 4 (in Russian).

Kataeva O.V. Cifrovizaciya i virtualizaciya zhiznennogo mira: ocenki i pozicii [Digitalization and virtualization of the life world: assessments and positions] // Intellekt. Innovacii. Investicii. 2020. N 6 (in Russian).

Kirilova N.B., Pestova A.V. "Virtual'nyj chelovek" kak fenomen novoj kul'turnoj civilizacii ["Virtual Man" as a Phenomenon of a New Cultural Civilization] // Kul'tura i civilizaciya. 2017. T. 7. N 4 A. S. 628–641 (in Russian).

Kohannaya O.E. Cifrovyje media kak faktor, provociruyushchij deviantnoe povedenie nesovershennoletnih [Digital media as a factor provoking deviant behavior of minors] // Nauchnye trudy moskovskogo gumanitarnogo universiteta. 2022. N 1. S. 30 (in Russian).

Kryukov R.V. Virtualizaciya obshcheniya kak cennost' i fenomen sovremennogo obshchestva [Virtualization of communication as a value and phenomenon of modern society] // Idei i idealy. 2016. N 3 (29). S. 55–59 (in Russian).

Lavell C., Zimmer-Gembeck M.J., Farrell L.J., Webb H. Victimization, social anxiety, and body dysmorphic concerns: appearance-based rejection sensitivity as a mediator // Body Image. 2014. N 11 (4). P. 391–395.

Lenuar R., Merle D., Pento L., Shampan' P. Nachala prakticheskoy sociologii [Champagne P. Beginnings of practical sociology] / Per. s fr. otv. red. i predisl. N.A. Shmatko; poslesl. A.T. Bikbova. M.; SPb., 2001 (in Russian).

Lerner M. Razvitie civilizatsii v Amerike [The development of civilization in America]. M., 1992 (in Russian).

Lupton D. Digital bodies // Routledge Handbook of Physical Cultural Studies / Ed. by D. Andrews, M. Silk, H. Thorpe. L., 2017. P. 200–208.

Lupton D. Vitalities and visceralities: alternative body/food politics in new digital media // Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream / Ed. by M. Phillipov, K. Kirkwood. L., 2018.

Lupton D., Thomas GM. Playing pregnancy: the justification and gamification of expectant motherhood in smartphone apps // M/C Journal. 2015. Vol. 18. N 5. URL: <http://journal.media-culture.org.au/index.php/mcjournal/article/viewArticle/1012> (accessed: 29.08.2017).

Milner R.M. The world made meme: public conversations and participatory media. Boston, 2016.

Miltner K.M., Highfield T. Never gonna GIF you up: analyzing the cultural significance of the animated GIF // Social Media + Society. 2017. Vol. 3. N 3. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/2056305117725223> (accessed: 12.08.2017).

Monson O., Donaghue N., Gill R. Working hard on the outside: a multimodal critical discourse analysis of the Biggest loser Australia // Social Semiotics. 2016. Vol. 26. N 5. P. 524–540.

Osipova N.G. Social'noe konstruirovaniye obshchestvennogo zdorov'ya [Social construction of public health] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sociologiya i politologiya. 2016. N 4. S. 119–141 (in Russian).

Osipova N.G., Elishiev S.O. Molodyozh' v sisteme social'no-gumanitarnykh nauk. Monografiya [Youth in the system of social sciences and humanities. Monograph]. M., 2022. S. 210–223 (in Russian).

Popova E. Samoob'ektivatsiya: pochemu nam stoit men'she bespokoit'sya o vneshnosti [Self-objectification: why we should worry less about appearance]. URL: <https://www.thevoicemag.ru/psychology/psychology/samoobektivatsiya-pochemu-nam-stoit-menshe-bespokoitsya-o-vneshnosti/> (data obrashcheniya: 13.05.2023) (in Russian).

Raisborough J. Fat bodies, health and the media. Houndmills, 2016.

Shkondin M.V., Svitich L.G., Smirnova O.V. Rol' zhurnalistiki v mediatiziruyushchemsya zhiznennom mire povsednevnosti [The role of journalism in the mediatized life world of everyday life] // Voprosy teorii i praktiki zhurnalistiki. 2020. N 4 (in Russian).

Usachyova O.A. Seti grazhdanskoj mobilizatsii [Networks of civil mobilization] // Obshchestvennyye nauki i sovremennost'. 2012. N 6 (in Russian).

Volodenkov S.V. Mediatizatsiya i virtualizatsiya sovremennogo prostranstva publichnoy politiki [Mediatization and virtualization of the modern space of public policy] // Kommunikologiya. 2016. N 4. S. 125–136 (in Russian).

Zhuravleva I.V. Otnoshenie k zdorov'yu individa i obshchestva [Attitude to the health of the individual and society]. M., 2006 (in Russian).

Zhuravleva I.V., Ivanova L.Yu., Ivahnenko G.A. i dr. Zdorov'e studentov: sociologicheskij analiz [Health of students: a sociological analysis] / Otv. red. I.V. Zhuravleva. M., 2014 (in Russian).