

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2026-3-25>

УДК 316.3



Attribution

cc by

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРАХАМИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Антонова Ю.В., Свирская Д.А.

Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России

Аннотация. Технологические возможности современных обществ, позволившие нам с наибольшей точностью просчитывать и предупреждать социальные риски, создали амбивалентный эффект, сделав, с одной стороны, условия нашей жизни наиболее безопасными с точки зрения калькулируемости рисков, с другой же, зависимыми от достижений науки в области информационных технологий и средств связи. В то же время, акцентирование внимания на проблеме безопасности в социуме, в конечном счете, породило и культуру страха, страха за собственную безопасность, фактически стратифицировав общество на группы «потребителей» и «производителей рисков», последние из которых стали использовать информацию о рисках в качестве управленческого инструмента. В свою очередь, процесс информационного спекулирования на проблематике рисков и способах борьбы с ними повлиял на представления молодежи о рисках, отразившись как на специфике их социальных страхов, так и на формах борьбы с ними. В этой связи, результаты исследования, представленные в данной статье, посвящены исследованию моделей преодоления социальных страхов в молодежной когорте и дополняют результаты исследований по проблематике культуры страха в молодежной среде, опубликованных ранее авторами данной статьи.

Ключевые слова: риск, страх, культура страха, способы борьбы со страхом, управление рисками, молодежь, безопасность, тревога

Финансирование: инициативная работа.

Original article

STRATEGIES FOR OVERCOMING FEAR IN YOUNG PEOPLE

Yulia V. Antonova, Daria A. Svirskaya

Moscow State Institute of International Relations (University) at the Ministry for Foreign Affairs of the RF.

Abstract. The technological capabilities of modern societies, which have allowed us to predict and prevent social risks with the greatest accuracy, have created an ambivalent effect, making, on the one hand, the conditions of our lives as safe as possible in terms of risk calculation, while on the other hand, dependent on scientific advances in information technology and communications. At the same time, the focus on a social security in society ultimately created a fear culture, a fear for their own safety, effectively divided the society into groups of "risk consumers" and "risk producers; "the risk producers began using the information about risks as a management tool. Speculations on risks and ways to deal them influenced young people's perceptions of risk, affecting the nature of their social fears and their strategies to overcome them. Therefore, the research findings presented in this article focus on the strategies of overcoming social fears in a youth cohort and complement the findings of studies on the fear culture among young people previously published by the authors of this article.

Keywords: risk, fear, fear culture, strategies of coping with fear, risk management, youth, safety, anxiety.

Funding: Independent work.

Введение.

Явление страха в условиях современных реалий можно представить в качестве побочного продукта калькуляции рисков на индивидуальном/коллективном уровне, как ощущение угрозы потери чего-либо значимого, определяющего состояние долговечности и социального порядка в обществе [1, с.3]. В этом смысле, страх двойственен: с одной стороны, он отражает ощущения чего-то неопределенного, связанного с последующим процессом познания [2, с.65; с.129]; с другой же, выражает личный опыт переживания ранее неизвестного, закладывая базис человеческому чувству незащищенности [1, с.3].

В то же время, рассматривая проблематику страхов, следует отметить и управленческий аспект,

так как, в контексте жизнедеятельности социума как социальной системы, речь идет не столько о страхе как об отдельном социальном явлении, сколько об информации о рисках, порождающей страх и выступающей одновременно в качестве инструмента упорядочивания и самоорганизации системы [3], поддержания порядка внутри неё [2, с.192].

В этой связи, *страх* можно трактовать как реакцию индивида на различного рода внешние и внутренние стрессоры, проявляющиеся в его представлениях о социальных рисках, а также социальных практиках по их преодолению.

Учитывая фактор усложнения информационных реалий (в силу глобализации и многообразия ин-

формационных игроков), важно подчеркнуть, что информация о страхах не всегда отражает реальное положение дел внутри системы и за ее пределами [2, с.224].

Так, Д. Сведен пишет, что формирование представлений о страхе позволяет контролировать общество, сдерживая биологические порывы человеческой природы и извлекая максимальную выгоду для процесса жизнедеятельности системы как единого целого, в рамках которой деятельность субъектов, контролируемая представлениями о страхах (будь то религиозные догмы или наказание за нарушение законодательства) полностью направляется на поддержание и развитие системы [2, с.224].

Страх, детерминированный опасностью извне способствует объединению индивидов в одно общее целое, обеспечивающее в определенном смысле безопасность каждому индивиду в ущерб его личной свободе [2, с.199].

Трансляция информации о возможных рисках внутри системы обосновывает необходимость введения дополнительных мер безопасности, отнимающих у индивидов большую свободу, но не гарантирующих на деле их большую защищенность [2, с.224].

В этой связи, релевантным оказывается замечание Ж. Бодрийера о «капитализации смерти» в обществе капитализма, ее рационализации на уровне жизненных ресурсов индивида и подчинения правилам системы [4, с.289;312]. Ж. Бодрийер отмечает тенденцию информационного навязывания безопасности членам социума и, как следствие, проявления социальных практик в обществе, направленных на сопротивление ей [4, с.314.].

Сопротивление, в свою очередь, затрагивает не само явление безопасности как права на удовлетворение индивидуальной потребности в самосохранении, а процесс отстаивания права на принятие самостоятельных решений в отрыве от принудительных требований системы, речь в данном случае идет об отстаивании «права на жизнь и смерть» [4, с.314].

В тоже время, акцентирование внимания социума на проблематике безопасности латентным образом подогревает общественный интерес к явлению смерти, отражающемуся в образах множества социальных рисков, способах их минимизировать и прогнозировать [2, с.129-130].

Таким образом, смерть в современном мире становится «непостижимо живой» [1, с.30] и олицетворяет собой ту неизвестность, которая порождает в обществе и чувство страха, и неподдельного интереса [5, с.60].

Фактор влечения людей к темам жизни и смерти отмечает и З.Фрейд, подчеркивая неразделимую связь между обоими явлениями, раскрывая ее в идеи о том, что «цель всякой жизни - смерть» [6, с.76].

В этой связи, рассуждения в информационном пространстве на тему рисков восходят к вечным темам жизни и смерти; последняя при этом представляется общественному сознанию наиболее интересной и интригующей, и одновременно пугающей и, в этой

связи, пользуется особым спросом, позволяя «производителям рисков» извлекать максимальную выгоду из «потребителей рисков» [6, с.30-31; с.36]. В свою очередь, капитал, существующий благодаря производству смерти, производит и безопасность, которую Ж. Бодрийер характеризует как «промышленное продолжение смерти» [4, с.312].

Усложнение представлений о рисках способствует и процессу усложнения природы страхов, а также трансформации моделей общественной реакции на них. В тоже время, увеличивается и количество социальных стрессоров, повышающих уровень тревожности в обществе; основной группой риска становится молодежь [7].

Именно в данной социальной группе, согласно опросам общественного мнения, наблюдается наиболее пессимистичное настроение в отношении разрешения общественно значимых проблем. Так, например, в период коронавирусной пандемии, представители старшего поколения оказались наиболее оптимистично настроенными в отношении прогнозов по развитию ситуации с распространением коронавируса, нежели молодежь: 20% респондентов пенсионного возраста полагали, что количество ковидинфицированных в 2020 году будет только расти, в то время как среди молодежи аналогичного мнения придерживалось 33 % опрошенных (ФОМ, n= 1538) [8].

Пандемия коронавируса и начало Специальной военной операции (СВО) также сказались на моделях адаптационных практик российских подростков в отношении рисков. Прежде всего, это можно наблюдать на примере трансформации пищевого поведения молодежи. В первую очередь, коронавирусная инфекция способствовала проявлению в обществе тренда на здоровый образ жизни (здоровое питание, спорт, физические нагрузки [9;10]), как и стимулировала увеличение спроса среди молодежи на биологически активные добавки (БАД), включая минеральные и витаминные комплексы [11].

В тоже время, в молодежной когорте вырос спрос на традиционные методы лечения, которые подростки стали совмещать с методами лечения официальной медициной: 32% респондентов в возрасте 18-24 лет и 43% опрошенных в возрасте 25-34 лет заявили, что совмещают лечение официальной медициной с лечением народными средствами (ВЦИОМ; 2021; n = 1600) [12].

В качестве наиболее популярных средств лечения традиционной медициной у молодежи выступили фитотерапия (ей отдали предпочтение 33% респондентов в группе 18-24 летних и 27% опрошенных в группе 25-34 летних респондентов); продукты пчеловодства (ей отдали предпочтение 20% респондентов в группе 18-24 летних и 30% опрошенных в группе 25-34 летних респондентов), а также баня (ей отдали предпочтение 21% респондентов в группе 18-24 летних и 21% опрошенных в группе 25-34 летних респондентов) [12].

Вместе с тем, указанные стрессоры способствовали и проявлению девиационных форм адаптационных практик у молодежи в условиях рискованных социальных реалий. Так, результаты опроса Всероссийского центра исследования общественного мнения (ВЦИОМ; 2022; 2025; n = 1600) показали, что молодежь стала чаще есть фастфуд, курить и употреблять алкоголь [10;13].

В тоже время, в данной социальной группе выросло и количество любителей сладкого. Результаты одного из опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ; 2023 г., n = 1600) показали, что 75% респондентов из данной социальной группы, в возрасте 18-34 лет предпочитали есть сладкое ежедневно, среди же тех, кто употреблял сладости пару раз в неделю оказалось 85% опрошенных в возрасте 18-34 лет; из которых 36% респондентов признало, что заедают сладким стресс [14].

Кроме того, коронавирусная пандемия способствовала и росту интереса молодежи к медицинским психотропным препаратам: антидепрессантам и транквилизаторам; с 2019 по 2025 год спрос на антидепрессанты в России увеличился в 4 раза [15]. В группу риска приема данных медицинских средств вошла молодежь преимущественно женского пола крупных городов (прежде всего, Москвы и Санкт-Петербурга) [16].

Формированию этой тенденции способствовала и активная реклама данной медицинской продукции по телевизору, а также Интернету, обещающая потребителю быстрое избавление от проблем без отрыва от привычного образа жизни, пропаганда лечения психотропными средствами врачами «доказательной медицины», ссылающимися на результаты западных медицинских исследований, как и ориентация научного сообщества в коронавирусную пандемию на «западную медицину». Между тем, последствия такого лечения, как показал ряд исследований, оказались соизмеримы со стратегиями, девальвирующими в целом общую ситуацию стабильности [17], несущими в себе долгосрочные, отсроченные по времени разрушительный потенциал и соответственно риски [18].

Так, в качестве побочных явлений от приема антидепрессантов, согласно ряду медицинских исследований, отмечаются такие как, проявление раздражительности, гнева, возбуждения, а также бессонница [19], а прием данных лекарств в возрасте до 18 лет существенно повышает риски проявления суицидальных мыслей у подростков [20]. Транквилизаторы, напротив, расслабляют нервную систему, вызывая сонливость, понижение концентрации внимания, нарушение координации движений. И, в случае приема антидепрессантов [21] и транквилизаторов, существует проблема появления зависимости у подростков от данных медицинских средств [22].

Также стоит отметить и факт популяризации в российском социуме (прежде всего, в Интернете) психологических программ, видеосюжетов на тему психологических проблем у молодежи (на уровне видеосю-

жетов от лидеров мнений), как и значимость для подростков тем «саморефлексии» и «самокопания», важности разрешения «детских травм» в процессе социализации, интерес к которым значительно вырос в молодежной среде с начала коронавирусной пандемии; результаты проведенного опроса (ВЦИОМ; 2022; n = 1600) свидетельствует о том, что у российской молодежи появилась привычка смотреть видео по психологии (23% опрошенных в группе 18-24 летних и 7% респондентов в группе 25-34 летних отметили у себя данную привычку) [10].

Кроме того, вырос и уровень доверия молодежи к работе профессиональных психологов и психотерапевтов. Согласно результатам одного из исследований (ФОМ; 2024: n=1500), 71% респондентов в молодежной когорте 18-30- летних доверительно относится к дипломированным психологам и психотерапевтам; при этом 41% опрошенных допускает возможность обращения за психологической помощью, советом к данным специалистам, а 55% респондентов из данной социальной группы, полагает, что россияне стали чаще обращаться за помощью к профессиональным психологам и психотерапевтам в последние 2-3 года [23].

Необходимо отметить, что указанные тенденции становятся ожидаемым результатом жизни индивидов в условиях мегаполисов, где стираются границы естественных биологических и социальных ритмов, наблюдается больше рисков проявления девиационных адаптационных практик со стороны членов социума, обусловленных и экологическими проблемами крупных городов, и отсутствием доступа индивидов к основным жизненно важным ресурсам (чистой питьевой воде, свежему воздуху, натуральным продуктам питания), а также природным образам (их вытесняет каменная архитектура городов, перенаселение, пробки), которые вынуждено заменяются искусственными аналогами [24, с.211], что, в свою очередь, сказывается на качестве человеческого и социального капитала общества в целом и вносит свой вклад в общее состояние тревожности членов социума [25, с.54].

Методика.

Весной 2024 года авторами статьи было проведено исследование, посвященное изучению проблематики культуры страха в молодежной среде, результаты которого нашли свое отражение в ряде научных публикаций.

С целью выявления основных методов борьбы студенческой молодежи с беспокойством и страхами, было проведено анкетирование 306 студентов программ бакалавриата (с первого по четвертый курсы), а также магистратуры (первого и второго курсов) Московского государственного института международных отношений (МГИМО МИД РФ), учащихся разных факультетов института (факультета международных отношений, международных экономических отношений, международного права, международной журналистики и др.).

Интерес к изучению проблематики культуры страха в данной социальной группе был не случаен и

обусловлен рядом факторов, среди которых, в первую очередь, стоит отметить такие как:

- 1) повышенный уровень тревоги в молодежной среде по сравнению с другими социальными группами [7, с.24].;
- 2) наибольшая уязвимость данной группы перед лицом информационных рисков, в силу ее информационной включенности [26].
- 3) молодежь как носитель рисков «будущего», «настоящего» и «прошлого» (тревога за себя, семью и будущие поколения) [27, с.207].

Обсуждение.

Результаты исследования специфики методов борьбы студенческой молодежи с беспокойством и страхами выявили следующие тенденции (см. Таблица 1):

- 1) **чаще всего**, в качестве основных методов борьбы с беспокойством и страхами студенты предпочитали прогулки на свежем воздухе (68,3% респондентов), обсуждение проблем с близкими/друзьями (63,4% респондентов), отдых в одиночестве (61,7% опрошенных), спорт и медитацию (54,3% респондентов), а также занятие творчеством (47,1% респондентов);
- 2) **времени от времени/иногда** в качестве методов борьбы с беспокойством и страхами, студенты предпочитали заесть своё эмоциональное состояние сладким и фастфудом (50,7% опрошенных), отвлекаться от тревожных мыслей в процессе шопинга (42,4% респондентов), а также с помощью сигарет и алкоголя (27,7% учащихся).

В меньшей степени учащиеся предпочитали выбирать в качестве методов борьбы с беспокойством и страхами потребление фармацевтических средств (антидепрессантов, транквилизаторов): 73,5% респондентов никогда не принимали подобные фармацевтические средства (только 8,2% респондентов **часто** принимали их в борьбе с эмоциональным напряжением и еще 18,3% студентов прибегали к их помощи время от времени). Кроме того, большее количество студентов никогда не обращалось за помощью к психотерапевту (таких оказалось 67,6%).

Впрочем, последнее не отменяет и значимости того факта, что существенная часть опрошенных студентов **часто**, либо **времени от времени**, все-таки обращалась за помощью к психотерапевту по поводу своих страхов и состояния беспокойства (**чаще всего**, обращалось 10,1% опрошенных студентов, а **время от времени** - 22,2% респондентов).

Относительно применения традиционных методов лечения в борьбе с беспокойством и страхами (употребления фиточая, бадов), 53,6% опрошенных студентов заявили, что никогда их не применяли, в то время как 46,3% респондентов отметили, что все-таки использовали их в борьбе со своими страхами и состоянием беспокойства (среди тех, кто использовал традиционную медицину в борьбе с состоянием беспокойства и страхами **часто** - 11,4% респондентов, среди опрошенных, кто пользовался ей **время от времени** - 34,9%) .

Таблица 1 - Способы борьбы с беспокойством и страхами у студентов:

Способы борьбы с беспокойством в группе студенческой молодежи	чаще всего/часто	иногда/время от времени	никогда
1. прогулки на свежем воздухе	68,3%	29,4%	2,3%
2. обсуждение проблем с близкими/друзьями	63,4%	33,6%	2,9%
3. отдых в одиночестве	61,7%	35,6%	2,6%
4. спорт, медитация	54,3%	35,7%	10,1%
5. занятие творчеством	47,1%	40,8%	12,1%
6. сладкое, фастфуд	37,9%	50,7%	11,4%
7. шопинг	30%	42,4%	27,8%
8. алкоголь, сигареты	17,3%	27,7%	11,4%
9. лечение традиционной медициной: фиточай, прием бадов	11,4%	34,9%	53,6%
10. посещение психотерапевта	10,1%	22,2%	67,6%
11. прием фармацевтических средств (антидепрессантов, транквилизаторов)	8,2%	18,3%	73,5%

Заключение.

Таким образом, особенности адаптационного поведения студенческой молодежи Московского государственного института международных отношений (МГИМО МИД РФ) в условиях современных социальных рисков и способов борьбы с беспокойством и страхами, как побочными продуктами спекуляции в информационном российском пространстве на тему рис-

ков и безопасности (в особенности, в условиях социальных стрессоров), свидетельствуют о высоком уровне осознанности большинства учащихся в отношении выбора методов борьбы со своим эмоциональным состоянием (беспокойством) и страхами. В тоже время, специфика методов борьбы студентов с состоянием беспокойства и своими страхами отражает и те модели социального поведения, которые свойственны подросткам в российской социальной среде.

Конфликт интересов	Conflict of Interest
Не указан.	None declared.
Рецензия	Review
Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.	All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.
Список источников:	
1. Бауман З. <i>Текущая современность</i> / пер. с англ. под ред. Ю. В. Асочакова. СПб.: Питер, 2008. 240 с. ISBN: 978-5-469-00034-1 EDN: QOABEJ	
2. Свендсен Л. <i>Философия страха</i> / пер. с норв. Н. В. Шинкаренко. М.: Прогресс-традиция, 2010. 288 с. ISBN: 978-5-89826-350-8 EDN: SDTGHL	
3. Arquilla J. <i>In Athenas Camp: Preparing for Conflict in the Information Age</i> // Archive.org. URL: https://archive.org/details/DTIC_ADA333391 (дата обращения: 22.02.2026).	
4. Бодрийяр Ж. <i>Символический обмен и смерть</i> . 4-е изд. М.: Добросовет, Из-во КДУ, 2011. 392 с.	
5. Кьеркегор С. <i>Понятие страха</i> ; Пер. с дат. Н. В. Исаевой, С. А. Исаева. 2-е изд. М.: Академический проект, 2014. 224 с. (Философские технологии). ISBN: 978-5-8291-1598-2 EDN: VRSGDJ	
6. Фрейд З. <i>По ту сторону принципа удовольствия</i> // Archive.org. URL: https://archive.org/details/Freud_1925_Jenseits (дата обращения: 22.02.2026).	
7. Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия / Отв. Ред. Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: Из-во Институт психологии РАН, 2021. 570 с.	
8. Социология пандемии. Проект коронаФОМ. URL: https://www.researchgate.net/publication/371446281_Oslon_rukavkoll_-_Projekt_koronaFOM_-_ (дата обращения: 22.02.2026).	
9. Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring (дата обращения: 22.02.2026).	
10. Стресс и как с ним бороться // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja?ysclid=lvu0co50cs53043038 (дата обращения: 22.02.2026).	
11. Пандемия увеличила потребления витаминов. // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/pandemija-uvlechila-potreblenie-vitaminov-2?ysclid=lvfbv80rfg302452680 (дата обращения: 22.02.2026).	
12. Народная медицина: за и против // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/narodnaja-medicina-za-i-protiv?ysclid=lvfbut3dw6492468037 (дата обращения: 22.02.2026).	
13. Фастфуд в России: быстро и точка // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/fastfud-v-rossii-bystro-i-tochka?ysclid=mltoscubx6u351632051 (дата обращения: 22.02.2026).	
14. Сладкая жизнь-2023 // ВЦИОМ. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sladkaja-zhizn-2023?ysclid=lsn5v4sndc507001197 (дата обращения: 22.02.2026).	
15. Продажи антидепрессантов в аптеках выросли в четыре раза за семь лет // РБК. URL: https://www.rbc.ru/business/25/01/2026/6973857b9a794777ba8c86d9?ysclid=mlt6pwjidi163888340 (дата обращения: 22.02.2026).	
16. Спрос на антидепрессанты вырос в России на 66% // ТАСС. URL: https://tass.ru/ekonomika/15143523?ysclid=lsn9fulqff743300831 (дата обращения: 22.02.2026).	
17. Bauman Z. <i>Liquid Fear</i> . Cambridge: Polity Press, 2006. 188 pp.	
18. Яницкий О. Н. <i>Россия как общество риска: методология анализа и контуры концепции</i> / О. Н. Яницкий // <i>Хрестоматия по руссиеведению</i> / РАН. ИНИОН. Центр руссиеведения; Отв. ред. Глебова И. И.. Том Выпуск 1. М.: Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2015. С. 174-187. EDN: WXWMJL	
19. Выбор антидепрессанта по эффективности и переносимости. URL: https://www.lvrach.ru/partners/velaxin/15437178?ysclid=lsn9d2lx4f311250821 .	
20. (дата обращения: 22.02.2026).	
21. <i>Antidepressant suicide risk varies by age: FDA</i> // Reuters. URL: https://www.reuters.com/article/idUKTRE57A6B520090811/?edition-redirect=uk (дата обращения: 22.02.2026).	
22. <i>Смертельная побочка. Кто зарабатывает на транквилизаторах для подростков</i> // Life. URL: https://life.ru/p/1308164?ysclid=lsn9evke2c409870536 (дата обращения: 22.02.2026).	
23. Кутаишова Л. А. <i>Последствия злоупотребления транквилизаторами</i> / Л. А. Кутаишова, А. Н. Красников // <i>Центральный научный вестник</i> . 2016. Т. 1, № 17(17). С. 20-22. EDN: XEQXML	
24. <i>Профессиональная психологическая помощь</i> // ФОМ. URL: https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043?ysclid=mltosio7c9340038659 (дата обращения: 22.02.2026).	
25. Кара-Мурза С. Г. <i>Манипуляция сознанием</i> . М.: Эксмо, 2005. 832 с. ISBN: 5-699-08331-6 EDN: UCTHYC	
26. Яницкий О. Н. <i>Четвертая научно-техническая революция, глобализация и институты</i> / О. Н. Яницкий // <i>Научный результат. Социология и управление</i> . 2018. Т. 4, № 2. С. 45-57. DOI: 10.18413/2408-9338-2018-4-2-0-4 EDN: UWEPQL	
References:	
1. Z. Bauman. <i>Fluid modernity</i> / translated from English. edited by N. Y. N. V. N. Asochakov. St. Petersburg. Moscow: Peter, 2008. 240 p. ISBN: 978-5-469-00034-1 EDN: QOABEJ	
2. L. Svendsen. <i>Philosophy of Fear</i> / translated from norv. N. V. N. Shinkarenko, M. N. M.: Progress-Tradition, 2010. 288 p. ISBN: 978-5-89826-350-8 EDN: SDTGHL	
3. Arquilla J. <i>In Athenas Camp: Preparing for Conflict in the Information Age</i> // Archive.org. URL: https://archive.org/details/DTIC_ADA333391 (date of request: 02/22/2026).	
4. Baudrillard J. <i>Symbolic exchange and death</i> . ed. M. N. M.: Dobrosovet, kdu Publishing House, 2011. p. 392.	

5. S. Kierkegaard. *The concept of fear*: Translated from the dates by N.V. N. Isaeva, S. N.A.N. Isaeva. 2nd ed. M. N. M.: Academic project, 2014. 224 p. (Philosophical technologies). ISBN: 978-5-8291-1598-2 EDN: VRSGDJ
6. Z. Freud. *Beyond the welfare principle* // Archive.org . URL: https://archive.org/details/Freud_1925_Jenseits (date of reference: 02/22/2026).
7. *The impact of the pandemic on personality and society: psychological mechanisms and consequences*/Ed. by N. T.A. N. Nestik, A. N.L. N. Zhuravlev, A. N.E. Vorobyova, M. N. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2021. 570 p.
8. *Sociology of the pandemic Corona* project. URL: https://www.researchgate.net/publication/371446281_Oslon_rukavtkoll_-_Proekt_koronaFOM_-_ (date of application: 02/22/2026).
9. *Healthy lifestyle: monitoring* // VTsIOM. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (date of application: 02/22/2026).
10. *Stress and how to deal with it* // vtsiom. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-bo-rotsja?ysclid=lvf0co50cs53043038> (accessed: 02/22/2026).
11. *The pandemic has increased vitamin intake*. // ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/pandemija-uveli-chila-potreblenie-vitaminov-2?ysclid=lvfbv80rf302452680> (accessed: 02/22/2026).
12. *Traditional medicine: pros and cons* // VTsIOM. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/narodnaja-medicina-za-i-protiv?ysclid=lvfbt3dw6492468037> (accessed: 02/22/2026).
13. *Fast food in Russia: quickly and accurately* // vtsiom. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/fastfud-v-rossii-by-stro-i-tochka?ysclid=mltocubx6u351632051> (accessed: 02/22/2026).
14. *Sweet Life-2023* // VTsIOM. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sladkaja-zhizn-2023?ysclid=lsn5v4sndc507001197> (accessed: 02/22/2026).
15. *Sales of antidepressants in pharmacies have quadrupled in seven years* // RBK. URL: <https://www.rbc.ru/business/25/01/2026/6973857b9a794777ba8c86d9> ?ysclid=mli6pwwjidi163888340 (accessed: 02/22/2026).
16. *The demand for antidepressants has increased in Russia by 66%* // TASS. URL: <https://tass.ru/ekonomika/15143523?ysclid=lsn9ful-qff743300831> (accessed: 02/22/2026).
17. Bauman Z. *Liquid Fear*. Cambridge: Polity Press, 2006. 188 pp.
18. O. Yanitskiy, N. *Russia as a risk society: methodology of analysis and contours of the concept* / O. N. N. Yanitskiy // *Anthology of Russian Studies* / RAS. INION Center of Russian Studies; Ed. by N. I. Glebov. Winner of the award named after. Volume Issue 1. Moscow: Institute of Scientific Information on Social Sciences of the Russian Academy of Sciences, 2015. According to S. N. 174-187. EDN: WXWMJL
19. *Choosing an antidepressant based on efficacy and tolerability*: <https://www.lvrach.ru/partners/velaxin/15437178?ysclid=lsn9d2lx4f311250821>.
20. (accessed: 02/22/2026).
21. *Antidepressant suicide risk variations by age*: FDA // Reuters. URL: <https://www.reuters.com/article/idUKTRE57A6B520090811/?edition-redirect=uk> (accessed: 02/22/2026).
22. *Fatal side effect. Who works on tranquilizers for teenagers* // Life. URL: <https://life.ru/p/1308164?ysclid=lsn9evke2c409870536> (accessed: 02/22/2026).
23. L. Kutashova, A. N. *Consequences of abuse of tranquilizers* / L. N. Kutashova, A. N. N. Krasnikov // *Central Scientific Bulletin*. 2016. Vol. 1, No. 17(17). According to S. N. 20-22. EDN: XEQXML
24. *Professional psychological assistance* // fom. URL: <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043?ysclid=mltosio7c9340038659> (accessed: 02/22/2026).
25. <https://fom.ru/Obraz-zhizni/15043?ysclid=mltosio7c9340038659> (accessed: 02/22/2026).
26. S. Kara-Murza. According to G. N. *Manipulation of consciousness*. M. N. M.: Eksmo, 2005. p. 832. ISBN: 5-699-08331-6 EDN: UCTHYC
27. O. Yanitskiy, N. *The fourth scientific and technological revolution, globalization and institutions* / O. N. N. Yanitskiy // *Scientific result. Sociology and Management*, 2018. Vol. 4, No. 2. According to S. N. 45-57. DOI: 10.18413/2408-9338-2018-4-2-0-4 EDN: UWEPQL

Информация об авторах:

Антонова Юлия Викторовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры немецкого языка, Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России, e-mail: antonowa@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6258-4609>

Свирская Дарья Александровна, специалист по учебно-методической работе Учебно-практической лаборатории коммуникационных технологий, Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России, e-mail: daria_svirskaya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-5683-1768>

Antonova Yu. Viktorovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the German Language Department, Moscow State Institute of International Relations (University) The Russian Ministry of Foreign Affairs.

Darya A. Svirskaya, Specialist in educational and methodological work at the Educational and Practical Laboratory of Communication Technologies, Moscow State Institute of International Relations (University) Russian Foreign Ministry.

Вклад авторов:

все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors:

All authors contributed equally to this article.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 24.02.2026;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 10.03.2026;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.03.2026.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.