

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2026-5-1>

УДК 316.3



Attribution

cc by

ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ И ОБРАЗ ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Антонова Ю.В., Свирская Д.А.

Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей пищевых привычек подростков, детерминированных спецификой биологических и социальных факторов, характерных для данной возрастной группы. Авторами проведен анализ имеющихся исследований по данной тематике, выявлены основные тенденции и риски, связанные с потреблением кофеиносодержащих напитков: кофе и энергетиков в молодежной среде. Отдельное внимание в статье также уделяется специфике образа жизни подростков, а именно их отношению к своему здоровью (на примере их режима сна/бодрствования), и способам восстановления своих жизненных сил за счет потребления кофеиносодержащей продукции. В статье приводятся результаты авторского исследования данной проблемы, затрагивающего специфику образа жизни студентов международного профиля, а также особенности рисков проявления у них девиационных пищевых привычек на примере употребления ими кофеиносодержащей продукции. Выводы. Результаты исследования особенностей пищевых привычек, а также образа жизни студентов международного профиля вывели тенденции нарушения режима сна/бодрствования в группе студенческой молодежи (больше половины студентов полноценно не высыпаются, предпочитая ложиться спать после полуночи и тратя на сон шесть часов и менее), укоренения культуры кофе среди студентов-международников (половина опрошенных студентов пьет кофе каждый день) меньшей популярности энергетиков среди студенческой молодежи по сравнению с кофе, что можно объяснить большей доступностью кофейной продукции, в том числе ценовой, для студентов в местах общественного питания в институте.

Ключевые слова: кофеиносодержащие напитки, риск, молодежь, студенты, студенты международного профиля, образ жизни, сон, кофе, энергетики.

Финансирование: инициативная работа.

Original article

CONSUMPTION OF CAFFEINATED BEVERAGES AND THE LIFESTYLE OF STUDENTS

Yulia V. Antonova, Daria A. Svirskaya

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

Abstract. This article examines the eating habits of teenagers, determined by specific biological and social factors of this age group. The authors analyzed available research on these issues, identified the main trends and risks related to the consumption of caffeinated beverages, such as coffee and energy drinks among young people. The article also focuses on the specificity of teenage lifestyles, especially their attitude towards their health (based on their sleep-wake patterns) and especially their ways to restoration of the vital forces through consuming caffeinated beverages. The article presents the results of the authors' research on this topic, which highlights the lifestyle specificity of IR students and the risks of their deviant eating behavior exemplified by their consumption of caffeinated beverages. Conclusions. The results of the study of the peculiarities of eating habits, as well as the lifestyle of international students, revealed trends in the disruption of sleep/wake patterns in the group of students (more than half of the students do not get enough sleep, preferring to go to bed after midnight and spending six hours or less on sleep), the establishment of a coffee culture among international students (half of the surveyed students drink coffee every day), and the lower popularity of energy drinks among students compared to coffee, which can be explained by the greater availability of coffee products, including pricing, for students at the institute's public catering facilities.

Keywords: caffeinated beverages, risk, teenagers, students, IR students, lifestyle, sleep, coffee, energy drinks

Funding: Independent work.

Введение.

Молодежь представляет собой один из основных ресурсов социума, определяющий качество его социального капитала и потенциала. Это объясняется тем, что молодые люди:

во-первых, являются носителями социального опыта старшего поколения (опыта своих родителей, бабушек и дедушек);

во-вторых, формируют свое собственное видение мира, в основу которого, безусловно, может войти как опыт прошлых поколений (на уровне традиций, норм семьи), так и их личный опыт (индивидуальный опыт или «опыт настоящего»).

Последний, между тем, может и вовсе быть взят молодыми людьми в качестве основы для их вос-

приятия мира (в процессе становления личности под-ростка происходит переход от «родительских норм» к «нормам взрослой жизни» [1, с.79]). В тоже время, их образ жизни вносит свой вклад в формирование модели будущего, а именно, того социального опыта, который они в дальнейшем передадут следующим поколениям, своим детям и внукам. Ведь именно молодежь способствует процессу воспроизводства и преобразования общества как социальной системы (на уровне воспроизводства населения и инновационных социальных образцов [2, с.157]).

В стремлении «взять от жизни всё» и многого добиться молодые люди не редко, в ущерб себе, злоупотребляют режимом дня, питанием, не упуская возможности восполнить нехватку энергии в процессе учебной и трудовой деятельности с помощью различного рода психостимуляторов (сладостей и кофеиносодержащей продукции).

Установка «еда-эмоции» формируется в российском обществе с детства - это и сладкие подарки для детей в праздники, поощрение их сладостями за учебные успехи и в тоже время утешение ими [3]. Результатом тому становятся пищевые расстройства у подростков (случаи анорексии, булимии, компульсивного переедания), количество которых в российском обществе неуклонно растет [4].

В то же время, в молодежной когорте (13-25 лет) отмечается и такая пищевая девиация, как орторексия - навязчивое стремление подростков к здоровому и правильному питанию [4]. Данные проблемы обуславливаются и такими факторами как возрастные особенностями подростков, свойственным им эгоцентризмом, ориентацией преимущественно на себя и свои проблемы, на телесные изменения [4].

Кроме того, отдельного внимания заслуживают и такие факторы, формирующие пищевое поведение молодежи, как гендерный фактор (основная группа риска - девушки), мотивационный фактор (сладости воспринимаются как награда за что-то, похвала), а также психологический фактор («заесть» /запить обиду, вину и т. д.) [5, с.154].

Помимо роста потребления сладостей в молодежной когорте [6], подростки все больше начинают злоупотреблять кофеиносодержащей продукцией. Так, стоит отметить факт укоренения в российском социуме культуры потребления кофе, которая в последнее годы вытесняет культуру чая [7].

Особенной популярностью кофе пользуется, преимущественно, в молодежной среде. Кофе не только успешно вписывается в ускоряющийся темп жизни подростков, позволяет им быть на «социальной волне», заряжаясь энергией на весь день (будучи натуральным стимулятором, увеличивающим работоспособность организма), но и олицетворяет успешную жизнь, роскошь, доступную каждому. В то же время, это - и символ социализации, принадлежности к молодежной когорте.

Значимую роль в продвижении кофе играет реклама, латентно заполнившая информационный контент социальных сетей (хештеги, фотографии с кофе, фотографии известных людей с кофе), а также массовую культуру (молодежные американские фильмы/сериалы, в которых неотъемлемым атрибутом жизни главных героев является кофе).

Помимо кофе, популярными у молодежи становятся и кофеиносодержащие, сладкие напитки, прежде всего, энергетики [8]. Энергетики олицетворяют собой символ новой эпохи, ускоряющийся ритм жизни, жизни в постоянном движении. Не зря в рекламе популярных энергетиков Red bull делается акцент на экстремальных видах спорта, в буквальном смысле на «окрылении» своих потребителей безграничными возможностями продукта.

Вместе с тем, рост потребления кофе, кофеиносодержащих напитков, как и чрезмерное употребление сладкого, способствует росту рисков в молодежной среде. Речь идет, как об общем состоянии здоровья молодого поколения (рисках сердечно - сосудистых заболеваний [9]), так и психоэмоциональных проблемах, сказывающихся на общем уровне тревожности у подростков. Так, например, длительное употребление кофеиносодержащих напитков может вызывать у подростков симптомы тревожного расстройства (страха [10], нервозности [11] и бессонницы [12]) а также способствовать развитию у них серьезных психоневрологических проблем и состояния депрессии (основная группа риска – девушки [12]).

В дополнении ко всему, следует отметить, что именно молодежь (возрастная группа 18-34 лет), согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), чаще всего, полноценно не отдыхает и не высыпается: полноценно отдохнуть и выспаться удается всего лишь 25% опрошенных в возрасте 18-24 лет и 16% респондентам в группе 25-34 летних; при этом только 4% опрошенных в группе 18-24 летних почти всегда придерживаются правильного питания (среди тех, кому этому чаще удается, чем нет - 31% респондентов) и 11% в группе 25-34 летних (чаще удается придерживаться правильного питания в этой группе 24% опрошенных) [13].

Результаты.

В рамках анализа результатов исследований, касающихся проблематики девиационного пищевого поведения подростков, а также их образа жизни были выявлены основные тенденции, в том числе риски, характерные для данной возрастной группы в условиях современных российских реалий. Они послужили основой для проведения авторами настоящей статьи своего собственного исследования по проблеме специфики пищевых привычек и образа жизни молодых людей на примере студенческой молодежи (данная проблематика была исследована в процессе изучения феномена страхов студенческой молодежи и факторов, обуславливающих их, в том числе образа жизни, пищевых привычек молодых людей).

С целью определения особенностей образа жизни, а также пищевых привычек студенческой молодежи, весной 2024 года было проведено анкетирование 306 студентов Московского государственного института международных отношений (МГИМО МИД РФ), программ бакалавриата (всех четырех курсов), а также магистратуры (первого и второго курса). В выборку вошли студенты всех факультетов института.

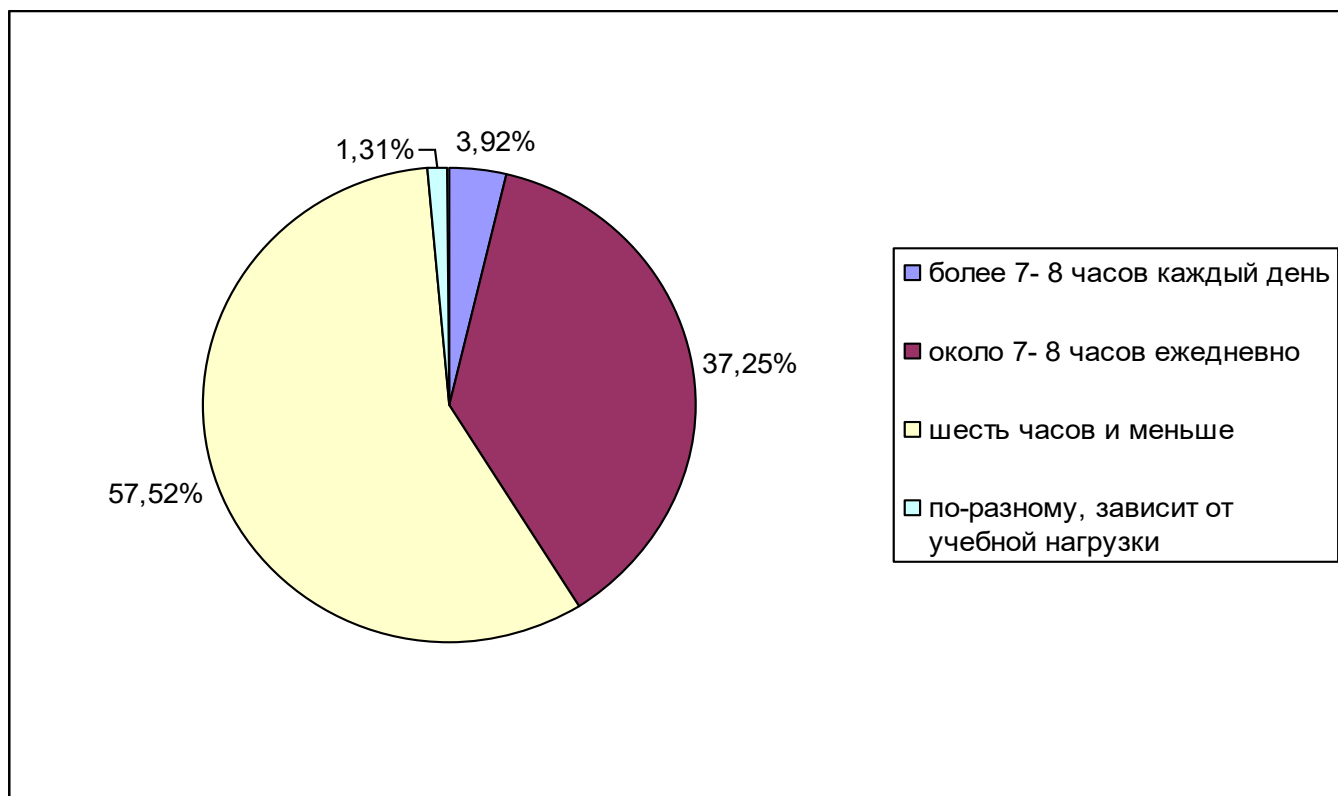
Обсуждение.

Анализ полученных в процессе анкетирования данных показал, что студенты международного профиля предпочитают пренебрегать своим режимом дня

ради учебы, не давая возможности своему организму полноценно отдохнуть и восстановиться (см. рис.1).

Так, большая часть опрошенных студентов – международных (57,5% респондентов) отметила, что спит каждый день по шесть часов и меньше; 37,2% студентов старались придерживаться суточной нормы сна (7-8 часового сна), около 4% студентов спало больше суточной нормы и около 1% опрошенных меняло режим сна в зависимости от учебной нагрузки.

Рисунок 1- Количество времени, которое студенты тратят на сон.

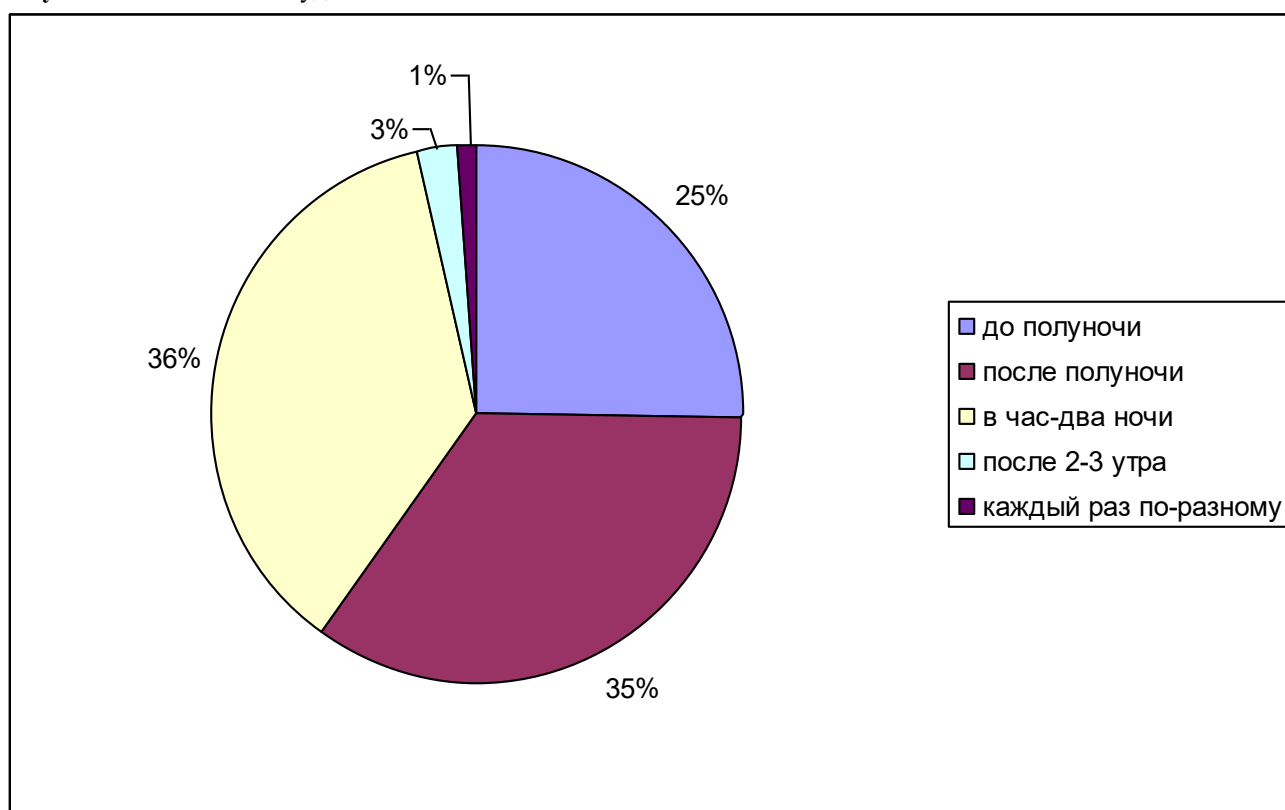


Менее оптимистичной ситуация оказалась со временем отхода студентов ко сну (см. рис. 2): большая часть опрошенных предпочитала ложиться спать только после полуночи (74%): 35% учащихся ложились спать после полуночи, 36% в час-два ночи, 3% ложились спать позже 2-3 часов утра. Между тем, только 25% учащихся предпочитало ложиться спать до полуночи и всего 1% менял свой режим сна в зависимости от учебной нагрузки.

Выявленный факт нарушения режима сна/отдыха у студентов становится одним из факторов рисков в молодежной среде. Нарушение естественных

биоритмов у подростков сказывается на их психологическом и физическом состоянии, способствуя его ухудшению. Так, сон после полуночи ведет к нарушению у подростков процесса выработки важного для функционирования их центральной нервной системы гормона – мелатонина, который вырабатывается организмом с наступлением сумерек, достигая своего пика в середине ночи и снижаясь уже к рассвету [14].

Рисунок 2 - Во сколько студенты лежаться спать.



Более того, нарушение циркадных ритмов, как следствие нарушения продолжительности сна (сон, продолжительностью менее 7-8 часов), сказывается на эмоциональном состоянии молодых людей, способствуя проявлению у них состояния тревоги и раздражительности, а также повышает риски появления у них проблем, связанных с работой сердечнососудистой системы [15, с.85].

Отсутствие полноценного отдыха, сна также влияет и на работоспособность подростков. С целью минимизации последствий нарушений биоритмов и повышения продуктивности своей учебной деятельности, молодые люди часто прибегают к кофеинсодержащей продукции, а именно - к употреблению кофе и энергетиков.

Отдельно стоит отметить и факт доступности данного вида продукции, которую подростки могут приобрести сегодня как по дороге в высшее учебное заведение, так и в точках общественного питания в самом институте.

По результатам исследования пищевых привычек молодежи на примере студентов международного профиля, можно отметить, что кофе действительно становится неотъемлемой частью жизни студентов (см. рис. 3).

Так, половина опрошенных студентов (50,6% респондентов) отметила, что пьет кофе каждый день. При этом по несколько кружек кофе в день выпивает 18,6% учащихся, один раз в день пьют кофе 32% опрошенных студентов, пару раз в неделю - 17,3 % учащихся, пару раз в месяц - 6,5% респондентов, пару раз

в год - 5,9% респондентов, только 1% опрошенных студентов употребляет кофе во время сессии, в то время как не пьют кофе 18,6% учащихся.

Данную тенденцию можно объяснить такими факторами, как:

популярностью кофейных напитков у студентов международного профиля, в особенности кофе с различного рода добавками и сиропами (ванилью, карамелью, ореховым сиропом, шоколадом, сливками);

доступностью и разнообразием выбора (в том числе цен) кофейных напитков в местах общественного питания в институте;

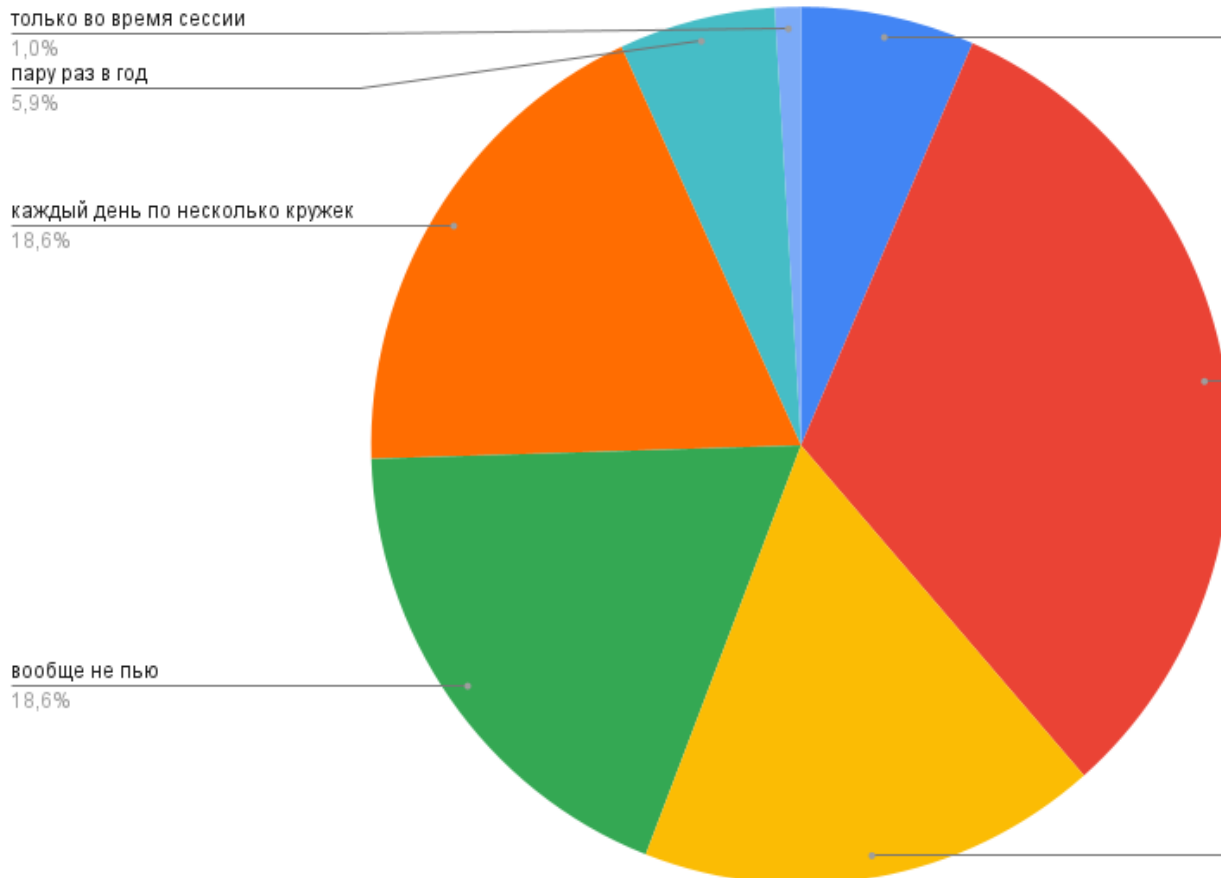
ориентацией на преподавателей, среди которых кофе становится одним из популярных напитков (они также транслируют культуру кофе и его потребления, принося кофе с собой на учебные занятия и разрешая студентам пить кофе во время занятий);

молодежной культурой, стремлением «успеть все»;

учебной нагрузкой и социальными требованиями к молодым специалистам, в особенности специалистам-международникам, круг профессиональных возможностей которых стремительно сужается в силу усложнения геополитической ситуации (студенты стараются брать как можно больше дополнительной учебной нагрузки, уделяя внимание научной деятельности, участию в конференциях уже с первых курсов обучения в институте, а также изучению дополнительных иностранных языков, помимо языков, предусмотренных их основной программой обучения.

Рисунок 3. Частота потребления кофе в студенческой среде.

Частота потребления кофе в студенческой среде

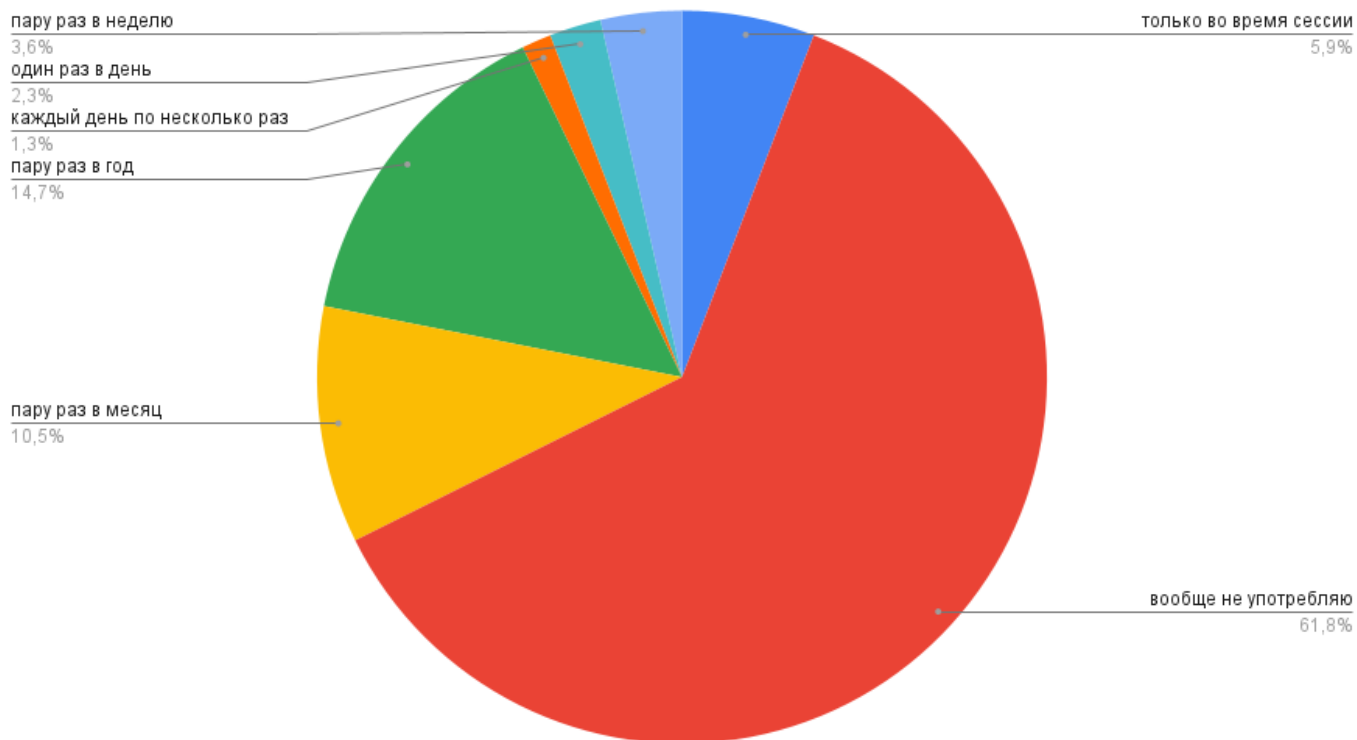


В то же время, ситуация с потреблением энергетиков среди студентов международного профиля складывается иным образом (см рис.4). Более половины опрошенных учащихся отметило, что вообще не употребляет энергетиков (61,8% респондентов). Каждый день пьет энергетика 3,6% учащихся: по несколько раз в день употребляет энергетика - 1,3% опрошенных студентов, один раз в день 2,3% уча-

щихся. Пару раз в неделю пьют энергетика 3,6% опрошенных студентов, 10,5% учащихся употребляют их пару раз в месяц, а 14,7% опрошенных студентов пьют их пару раз в год. Кроме того, 5,9% опрошенных студентов отметило, что предпочитает употреблять энергетика исключительно в период сессии.

Рисунок 4- Частота потребления энергетиков в студенческой среде.

Частота употребления энергетиков в студенческой среде



Заключение.

Таким образом, результаты исследования особенностей пищевых привычек, а также образа жизни студентов международного профиля вывели следующие тенденции:

- нарушения режима сна/бодрствования в группе студенческой молодежи (больше половины студентов полноценно не высыпаются, предпочитая ложиться спать после полуночи и тратя на сон шесть часов и менее);

- укоренения культуры кофе среди студентов-международников (половина опрошенных студентов пьет кофе каждый день);

- меньшей популярностью энергетиков среди студенческой молодежи по сравнению с кофе, что можно объяснить большей доступностью кофейной продукции, в том числе ценовой, для студентов в местах общественного питания в институте.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

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.

Conflict of Interest

None declared.

Review

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. Свирская, Д. А. Молодежь как объект информационного воздействия / Д. А. Свирская // *Russian Economic Bulletin*. - 2022. - Т. 5, № 6. - С. 79-84. EDN: QBJQNE
2. Маллакурбанов, А. А. Молодежь в объективе социологического анализа в политике социального государства / А. А. Маллакурбанов // *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. - 2018. - № 6. - С. 155-159. EDN: YSZPCH
3. Здоровое питание. На эмоциях. Как переживания влияют на аппетит// *Здоровое питание РФ*. URL: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/na-emotsiyakh-kak-perezhevaniya-vliyayut-na-appetit/?ysclid=lsn60hurno218874976> (дата обращения: 25.03.2026).
4. Какие эмоции чаще всего человек замещает едой// *Здоровое питание РФ*. URL: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/video/kakie-emotsii-chashche-vsego-chelovek-zameshaet-edoy/?ysclid=lsn5z7e1w691670501> (дата обращения: 25.03.2026).
5. Маткова А. В. Особенности эмоциональной сферы подростков с нарушениями пищевого поведения / А. В. Маткова, С. А. Сажина // *Проблемы современной экономики и прикладные исследования: молодежные проекты: материалы VI Международной молодежной научно-практической конференции, Владимир, 13 апреля 2023 года*. - Владимир: Аркаим, 2023. - С. 153-158. EDN: LCVZCT
6. Вкус к инновациям. Как предпочтения потребителей меняют рынок сладостей //РБК Бизнес среда. URL: <https://chr.plus.rbc.ru/news/694940b77a8aa9f8e5677dd4> (дата обращения: 25.03.2026).
7. Кофе впервые обошел чай по популярности в России//RBC. URL.
8. <https://www.rbc.ru/business/14/05/2020/5ebac2f99a79478496ace472?ysclid=lqw7r9vq2t67832444&from=copy> (дата обращения: 25.03.2026).
9. *Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students*// *PubMed Central*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10342613/> (дата обращения: 25.03.2026).
10. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 4 февраля 2023 г. N 15-6/И/7-136 О вреде потребления безалкогольных тонизирующих и безалкогольных энергетических напитков для здоровья несовершеннолетних/Garant.ru. URL: <https://base.garant.ru/406527269/?ysclid=lsn76q5quo276313999> (дата обращения: 25.03.2026).
11. *Caffeine Intake among Undergraduate Students: Sex Differences, Sources, Motivations, and Associations with Smoking*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9029267/> (дата обращения: 25.03.2026).
12. *Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students*//*PubMed Central*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10342613/> (дата обращения: 25.03.2026).
13. *Association between Soft-Drink Intake and Obesity, Depression, and Subjective Health Status of Male and Female Adults*//*PubMed Central*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8507828/> (дата обращения: 25.03.2026).
14. *Здоровый образ жизни и как его придерживаться*//Официальный портал ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsya?ysclid=lsn85sqbjg995056572>. (дата обращения: 25.03.2026).
15. Мелатонин в регуляции жизнедеятельности человека и его роль в развитии патологии / А. В. Шилова, Н. И. Ананьева, Н. Ю. Сафонова, Л. В. Лукина // *Обзорные психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. - 2023. - Т. 57, № 2. - С. 20-29. С.22 DOI: 10.31363/2313-7053-2023-612 EDN: KRBNAK
16. Взаимосвязь сна и заболеваний сердечно-сосудистой системы / Н. В. Самохин, Ю. Ю. Отставнова, М. М. Степанов, Е. М. Суркичин // *Кремлевская медицина. Клинический вестник*. - 2025. - № 3. - С. 85-89. DOI: 10.48612/cgma/149uzm29-59b7 EDN: GEJAXT

References:

1. Svirskaya, D. A. Youth as an object of informational influence / D. A. Svirskaya // *Russian Economic Bulletin*. - 2022. - Vol. 5, No. 6. - pp. 79-84. EDN: QBJQNE
2. Mallakurbanov, A. A. Youth in the lens of sociological analysis in the policy of the welfare state / A. A. Mallakurbanov // *Economic and humanitarian studies of the regions*. - 2018. - No. 6. - pp. 155-159. EDN: YSZPCH

3. *Healthy eating. On emotions. How emotions affect appetite// Healthy food of the Russian Federation. URL: <https://здоровое-питание.Russian Federation/healthy-nutrition/articles/na-emotsiyakh-kak-perezhivaniya-vliyayut-na-ap-petit/?ysclid=lsn60hurno218874976> (date of request:03/25/2026).*
4. *What emotions do people most often replace with food// Healthy nutrition of the Russian Federation. URL: <https://здоровое-питание.Russian Federation/healthy-nutrition/video/kakie-emotsii-chashche-vsego-chelovek-zameshchaet-edoy/?ysclid=lsn5z7e1w691670501> (date of request:25.03.2026).*
5. *Matkova A.V. Features of the emotional sphere of adolescents with eating disorders / A.V. Matkova, S. A. Sazhina // Problems of modern economics and applied research: youth projects: materials of the VI International Youth Scientific and Practical Conference, Vladimir, April 13, 2023. - Vladimir: Arkaim, 2023. - pp. 153-158. EDN: LCVZCT*
6. *A taste for innovation. How consumer preferences are changing the sweets market //RBC Business Environment.URL: <https://chr.plus.rbc.ru/news/694940b77a8aa9fbe5677dd4> (date of request:25.03.2026).*
7. *For the first time, coffee overtook tea in popularity in Russia//RBC.URL*
8. *<https://www.rbc.ru/business/14/05/2020/5ebac2f99a79478496ace472> ?ysclid=lqw7r9vq2t67832444&from=copy (date of request:25.03.2026).*
9. *Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students// PubMed Central. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10342613/> (date of request:25.03.2026).*
10. *Letter of the Ministry of Health of the Russian Federation dated February 4, 2023 No. 15-6/1/7-136 On the dangers of consuming non-alcoholic tonic and non-alcoholic energy drinks for the health of minors/Garant.ru. URL:<https://base.garant.ru/406527269/?ysclid=lsn76q5quo276313999> (date of request:25.03.2026).*
11. *Caffeine Intake among Undergraduate Students: Sex Differences, Sources, Motivations, and Associations with Smoking. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9029267/> (date of request:25.03.2026).*
12. *Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students//PubMed Central. URL:<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10342613/> (accessed: 03/25/2026).*
13. *Association between Soft-Drink Intake and Obesity, Depression, and Subjective Health Status of Male and Female Adults//PubMed Central.URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8507828/> (date of request:25.03.2026).*
14. *Healthy lifestyle and how to adhere to it//The official VTSIOM portal.URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskiy-obzor/zdoroviyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja?ysclid=lsn85sqbjg995056572>. (date of request:03/25/2026).*
15. *Melatonin in the regulation of human vital activity and its role in the development of pathology / A.V. Shilova, N. I. Ananyeva, N. Yu. Safonova, L. V. Lukina // Review of psychiatry and medical psychology named after V.M. Bekhterev. - 2023. - Vol. 57, No. 2. - PP. 20-29. P22 DOI: 10.31363/2313-7053-2023-612 EDN: KRBNAK*
16. *The relationship between sleep and diseases of the cardiovascular system / N. V. Samokhin, Yu. Y. Stragnova, M. M. Stepanov, E. M. Surkichin // Kremlin medicine. Clinical Bulletin. - 2025. - No. 3. - pp. 85-89. DOI: 10.48612/cgma/149u-zm29-59b7 EDN: GEJAXT*

Информация об авторах:

Антонова Юлия Викторовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры немецкого языка, Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России, e-mail:a_ntonowa@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: darja_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 26.03.2026;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 11.04.2026;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.05.2026.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.