



ЭКОНОМИСТ

#7

12+

unicon.ru

СМОЖЕТ ЛИ НЕЙРОСЕТЬ
ЗАМЕНИТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПРАКТИКА – ТРАМПЛИН
К УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
САМООБРАЗОВАНИЯ

КОРОТКО

Слово редакции



Первый учебный месяц закончился. Надеемся, все успешно адаптировались и втянулись в студенческую жизнь, выбрали активность по душе, перезнакомились и нашли себе друзей. Самое время плотно заняться учебой и... начинать задумываться о карьере. В этом вам помогут советы выпускников и истории практикантов, которым посчастливилось получить предложения от работодателей прямо во время прохождения практики.

Обучение в вузе во многом связано со способностью студента к самообразованию. Вот о нем мы и поговорим в этом номере. Рассмотрим плюсы и минусы различных дистанционных курсов и платформ, узнаем, чем могут быть полезны такие формы получения знаний и как пригодятся в дальнейшем. Затронем самую животрепещущую тему этого года – развитие нейросетей. Спросим мнение преподавателей и студентов о влиянии нейросетей на образовательный процесс, послушаем их прогнозы на будущее. Ну и, как обычно, пообщаемся с активистами в самых разных сферах. Надеемся, что они воодушевят вас на успешную учебу и насыщенную студенческую жизнь. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

Центр «Открытое образование» приглашает студентов и преподавателей СПбГЭУ пройти новые онлайн-курсы. Выбирайте их в системе дистанционного обучения СПбГЭУ, смотрите видеолекции, изучайте дополнительные материалы, выполняйте задания и тесты. При успешном завершении обучения автоматически выдается электронный сертификат. Анонсы новых онлайн-курсов и полезные материалы от преподавателей-авторов ждут вас в группе центра «Открытое образование» в ВК, а также на сайте СПбГЭУ unecon.ru/degree/online/



В СПбГЭУ открылся хаб Молодежной платформы стран ШОС (Шанхайской организации сотрудничества) Scholar Network. Молодежная платформа объединяет молодых лидеров из стран ШОС с целью усилить международные связи, стимулировать диалог и способствовать региональному развитию. Членом Scholar Network может стать любой желающий в возрасте от 18 до 35 лет, имеющий гражданство одной из стран ШОС. Молодые люди откроют для себя новые возможности: доступ к ведущей платформе для молодых специалистов из стран ШОС, связь с секретариатом ШОС, взаимодействие с региональными лидерами, общение и работа в многонациональной команде.



НЕ БОЙТЕСЬ ПРОБОВАТЬ НОВОЕ

КАЖДЫЙ ГОД СТЕНЫ НАШЕГО ВУЗА ПОКИДАЮТ ДЕСЯТКИ ДИПЛОМИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. КАКИЕ ЗНАНИЯ ОНИ ВЫНОСЯТ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА, КАК ТРУДОУСТРАИВАЮТСЯ И КАКИЕ СОВЕТЫ МОГУТ ДАТЬ СТУДЕНТАМ, МЫ СПРОСИЛИ У НАШИХ ВЫПУСКНИКОВ.



Александр Антонов

«Я учился на специальности «Экономическая безопасность». Окончил вуз в 2022 году. Среди навыков, которые приобрел в СПбГЭУ, могу отметить следующие: способность анализировать информацию, выделять главное, принимать обоснованные решения, эффективно взаимодействовать с людьми, распределять задачи и достигать общих целей, находить нестандартные решения проблем, быстро осваивать новые знания и навыки, управлять временем и ресурсами, принимать ответственность за результат. Как видите, немало. Сейчас я работаю в области маркетинга и могу применить все полученные знания и навыки на практике.

Студентам хочу посоветовать следующее: не бойтесь экспериментировать и пробовать новое. Иногда нужно выйти из зоны комфорта, чтобы найти свое призвание. Старайтесь учиться на ошибках. Даже если что-то не получается с первого раза, попробуйте еще раз и найдите способы улучшить свою работу.

Никогда не останавливайтесь на достигнутом, развивайте свои навыки и применяйте их на практике. Верьте в себя и свой потенциал.

Не забывайте о важности коммуникации и сотрудничества. Работа в команде может принести значительные результаты и помочь достичь успеха».

Людмила Развина

«Окончила факультет «Финансы и кредит» (специализация «Ценные бумаги») в 1999 году. Вуз научил меня аккумулировать свои силы в короткие сроки, дал дружественные контакты, широкий кругозор, стрессоустойчивость и умение договариваться.

По прошествии некоторого времени я сменила профессию и сейчас работаю в сфере, не связанной с экономикой. Нужно понимать, что полученная специальность – это не на всю жизнь. Тот, кто умеет быстро переключаться, чувствовать время и тенденции, будет успешен. А все эти навыки дает университетское образование.

Начните искать работу уже во время обучения, составьте список компаний в своей отрасли, специализации. Посещайте дополнительно семинары, конференции, курсы, а сертификаты прикрепляйте к своему резюме. Формируйте правильный круг знакомств, выясните перспективы университета в области карьеры, возможные практики, стажировки и т.д. Не думайте долго, просто делайте, что нужно и будьте уверены в себе».

Ольга Ключевская

«Окончила юридический факультет в 2023 году. Юриспруденция – та область, которая учит брать на себя

ответственность, работать в режиме 24/7, а также демонстрирует важность систематического обучения, позволяющего оттачивать необходимые навыки и приобретать новые знания.

Следующий мой шаг – магистратура. Считаю, что процесс обучения должен быть непрерывным. Важную роль в моем развитии играет научная деятельность, результаты которой я смогу применять в ходе работы. Работаю я сейчас в сфере молодежной политики: организую профилактические мероприятия с молодежью, разрабатываю новые подходы и методики во взаимодействии права и педагогики. В 2022 году я выступила экспертом по разработке методических рекомендаций от Роспатриотцентра.

Студентам хотела бы посоветовать не бояться пробовать! Важно помнить, что многие образовательные программы построены на междисциплинарном подходе к обучению, что позволяет вам быть специалистом не только в области вашего непосредственного направления подготовки. Умейте искать возможности самостоятельно, ведь вам никто не обязан предложить стажировку или предоставить работу. Ну и, главное, учитесь: не ради баллов в БРС, а ради знаний и перспектив».

ИЗ СПБГЭУ В МИНОБРНАУКИ

ВЫПУСКНИЦА НАПРАВЛЕНИЯ «МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ» ЕЛИЗАВЕТА МАЛЫГИНА ПРОШЛА СТАЖИРОВКУ В МИНОБРНАУКИ РОССИИ И ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ С ЧИТАТЕЛЯМИ «ЭКОНОМИСТА».

Источник: freepik.com



Елизавета отметила особенности работы в департаменте:

- постоянные встречи, межправительственные комиссии, форумы, приезды делегаций, составления программ, подготовка мероприятий, работа с документами;
- возможность своими глазами увидеть множество этапов развития сотрудничества стран и принять в них участие;
- быстрый темп и большой объем работы, поэтому, чтобы влиться в процесс, нужно действительно любить свое дело;
- многогранность работы, т.е. даже если ты сотрудник по взаимоотношениям РФ со странами Африки, периодически задачи будут касаться не только стран Африканского континента, это всесторонне развивает и требует от тебя постоянного расширения знаний.

В ходе стажировки Елизавета участвовала в организации научно-практического заседания в НИЦ «Курчатовский институт» (9 февраля, Москва) приуроченного ко Дню российской науки и Дню дипломатического работника. На меропри-

Началось все с участия Елизаветы в кафедральном проекте Информационная база данных «Страны мира». Это был проект по сбору и анализу информации по разным странам и регионам на различные тематики (экономика, молодежная политика, образовательное и научное сотрудничество и др.). В течение нескольких месяцев студенты трудились над поставленной задачей, а после защиты своих проектов отличившиеся молодые люди получили возможность пройти стажировку в департаменте международного сотрудничества Минобрнауки России в Москве. Работая в департаменте, девушка решила пройти преддипломную практику там же. Поскольку Елизавета своими глазами видела, как развивается сотрудничество России с Африкой, темой ее диплома стало «Международное образовательное сотрудничество как часть публичной дипломатии РФ в регионе Южная Африка». Благодаря поддержке и помощи бывшего проректора СПбГЭУ по стратегическому развитию Николая Тойвонена, Елизавету пригласили в департамент в качестве стажера на прохождение преддипломной практики, которая длилась с 3 февраля по 2 мая 2023 года.

ятии присутствовал министр науки и высшего образования Валерий Фальков, представители российского научно-образовательного сообщества и зарубежных посольств в РФ. На заседании студентке удалось встретиться с помощником Президента РФ Андреем Фурсенко. Вместе с заместителем директора департамента Сергеем Терашкевичем Елизавета проводила рабочую встречу с делегацией из Республики Зимбабве. Кроме того, студентке удалось принять участие в организации IV Министерской встречи по вопросам развития науки в Арктике (14–15 апреля, Санкт-Петербург). Министерская встреча проходила в Смольном, а далее – на борту легендарного ледокола «Красин». Также девушка участвовала в VI Форуме ректоров вузов Российской Федерации и Исламской Республики Иран (27–28 апреля, Москва), где прошла встреча Российского союза ректоров и Московского госуниверситета с Ассоциацией ведущих университетов Ирана и Тегеранского университета. Форум проходил в МГУ. Елизавета помогала готовить



тезисы, с которыми выступал Валерий Фальков. Среди основных практических навыков, полученных в стенах СПбГЭУ, которыегодились Елизавете для работы в департаменте, девушка называет владение языками, навыки ведения переговоров, работа с проектами служебных писем, аналитическими материалами, нотами, организация протокольных мероприятий. По мнению девушки, для любого международного очень важны soft skills (гибкие навыки), среди которых она выделила: грамотную коммуникацию, ораторские навыки, критическое мышление, умение оперативно принимать решения, стрессоустойчивость и, конечно же, эмпатия. Подводя итог своей практики в министерстве, Елизавета сказала, что

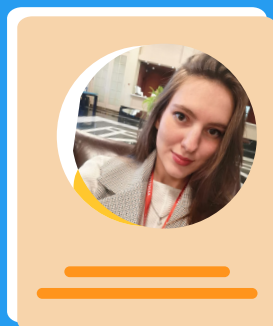
такая работа подойдет для людей, понимающих механизм госструктур, деятельных и готовых к сложностям, способных жертвовать личным временем, ведь такая работа часто проникает во все сферы жизни, согласным на строгую дисциплину и рамки поведения. Нужно быть трудолюбивым, внимательным и усидчивым, ведь встречи и форумы — это не единственные задачи на работе, кроме них требуется выполнять много рутинных дел с документами. «После получения диплома бакалавра я планирую вернуться в департамент международного сотрудничества Минобрнауки для дальнейшей работы на должности главного специалиста-эксперта отдела двустороннего сотрудничества со странами Дальнего зарубежья», — сказала Елизавета Малыгина.

Полина Егорова

ЛЮБИТЕ ДЕЛО, КОТОРЫМ ПРЕДСТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ

Этим летом я окончила факультет сервиса, туризма и гостеприимства СПбГЭУ. Училась на направлении «Конгрессно-выставочная деятельность». Свою преддипломную практику я проходила в ООО «Диапазон» — компании, занимающейся поставкой электронных компонентов. Компания собралась участвовать в выставке ExpoElectronica 2023 в качестве экспонента, и мне поручили заняться подготовкой к ней. Если говорить более конкретно, то я собирала совещания вместе с директором компании, вела переговоры с менеджерами выставки, обучала персонал, готовила необходимые материалы и координировала само участие в выставке, помогала стендистам, анализировала данные после выставки. Несмотря на многозадачность, мне очень помог дружный коллектив, в который я сразу влилась. Мы всегда прислушивались друг к другу и видели единую цель. Я выполняла свою работу не потому что надо, а потому что мне это нравилось. Вкладывалась на 100%, желая увидеть конечный результат. И он оправдал ожидания.

На выставке мы старались охватить максимальное количество людей, но при этом не забыть про качество общения. К нам подходили и новые люди, и клиенты, которые уже работают с «Диапазоном». Увидев представителей компании вживую, они обсуждали новые заказы или даже оставляли запрос на покупку. В итоге, компания получила около 50 новых клиентов. Кроме того, за



О ПОЛЬЗЕ И ПЕРСПЕКТИВАХ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЫ ГОВОРИЛИ МНОГО РАЗ. ОЧЕРЕДНОЙ ВОДХНОВЛЯЮЩИЙ ПРИМЕР – ИСТОРИЯ ВЫПУСКНИЦЫ СПБГЭУ АРИНЫ ПЕТУШИНСКОЙ, ПОЛУЧИВШЕЙ ПРЕДЛОЖЕНИЕ О РАБОТЕ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ.

счет выставки «Диапазон» повысил свою узнаваемость на рынке микроэлектроники.

После успешного участия компании в выставке я получила предложение о работе на должности «Руководитель выставочного отдела». Занимаюсь подбором мероприятий для участия ООО «Диапазон» в качестве экспонента или посетителя. Сейчас мы с коллегами уже начали работу над участием в выставке ExpoElectronica 2024, также я договариваюсь о встречах с клиентами компании, подготавливаю индивидуальные презентации для этих встреч и многое другое.

Студентам, которые только планируют свою карьеру, советую полюбить дело, которым предстоит заниматься. Поставить цель и идти к ней, не сдаваться, если возникнут сложности и преграды. Если работа нравится, ты добьешься высоких результатов. Во время учебы советую участвовать в качестве волонтера в разных мероприятиях, знакомиться с людьми из области, в которой хочется работать, обмениваться с ними контактами. И, конечно, тщательно подбирать место для прохождения практики.

НЕЙРОСЕТЬ – ДРУГ ИЛИ ОПАСНЫЙ ВРАГ

ИИ В ОБРАЗОВАНИИ

КАК НЕЙРОСЕТИ ПОВЛИЯЮТ
НА РЫНОК ТРУДА

НЕЙРОСЕТЬ – ДРУГ ИЛИ ОПАСНЫЙ ВРАГ

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ НЕЙРОСЕТИ УСПЕЛИ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ, ПОКАЗАТЬ ПОТЕНЦИАЛ, ПОРАДОВАТЬ ИЛИ ОГОРЧИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ. СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ИСПОЛЬЗУЮТ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ. О ТОМ, НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНО ИЛИ ОПАСНО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОСЕТИ, ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

Существует большое количество нейросетей – текстовых, графических и даже мультимедийных. Они предназначены для разных целей и выполняют разные задачи. Текстовые – отвечают на запросы пользователей по тому или иному параметру. Могут, например, сгенерировать полноценный текст, написать программный код или провести исследование. Новые технологии позволяют создавать текст, исходя из огромных баз данных, однако корректность сгенерированного контента вызывает вопрос. Графический ИИ способен создавать изображения по описанию пользователей, а мультимедийные нейросети могут генерировать видео- и аудио-контент.

Крупные российские и западные IT-компании внедряют нейросети в свои продукты и используют терабайты данных для интернет-баз. 17 мая 2023 года Яндекс внедрил большую языковую модель нового поколения в виртуального помощника Алису – YandexGPT. Однако существуют и западные аналоги – ChatGPT от OpenAI.

Мнением о полезности или опасности цифрового мозга, в том числе для студентов, мы попросили поделиться доцента кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью, кандидата философских наук **Елену Соколову**.

– Сможет ли нейросеть заменить специалистов в сфере рекламы и дизайна?

– Думаю, на определенном этапе сможет, но пока искусственный интеллект не очень хорошо умеет креативить, чувствовать разный контекст и выражать любовь к целевой аудитории.

– Стоит ли студентам обращаться за помощью к ИИ при подготовке различных заданий?

– Если студент подбирает материалы с помощью нейросети, а потом их самостоятельно анализирует, развивая свое критическое мышление, то нейросеть помогает. Если студент «просит» нейросеть написать работу за него, то она убивает когнитивные способности студента и оказывает ему «медвежью» услугу.

– Легко ли отличить текст, написанный искусственным интеллектом, от «живого» текста?

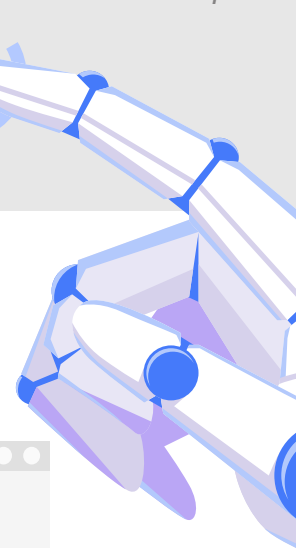
– Вы можете отличить свитер, связанный человеком, от одежды машинной вязки? То же самое с текстом: в тексте живого человека всегда есть шероховатости, эмоции, коннотации, особый стиль, ИИ – компилятор, и это ощущается как на стилистическом уровне, так и на логическом. Текст ИИ, как правило, «сшит» с логическими ошибками. ИИ никогда не создаст такие тексты, какие создавали Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский, А.П. Чехов и др. Думаю, при внимательном прочтении любой преподаватель сможет отличить текст ИИ от текста студента.

– По вашим прогнозам, будет ли нейросеть использоваться внутри вуза, например, для проверки студенческих работ?

– Мне кажется, что творческие задания студентов должен проверять «живой» преподаватель. Однако ИИ может помочь в подборе учебного материала, разнообразить задания и т.д. Надо пробовать, а потом делать выводы. В каждом изобретении есть свои плюсы и минусы – все зависит от пользователя.

Кирилл Кирсанов

ИИ В ОБРАЗОВАНИИ



СОВРЕМЕННЫЙ МИР НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ОСОБЕННО В 2023 ГОДУ, КОГДА ЭТА ТЕМА СТАЛА НАСТОЛЬКО ОБСУЖДАЕМОЙ. В ИНТЕРВЬЮ ГАЗЕТЕ «ЭКОНОМИСТ» ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ СЕРГЕЙ ГЕРАСИМОВ ПОДЕЛИЛСЯ МЫСЛЯМИ О СУЩЕСТВУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ И ПРОГНОЗОМ НА ГРЯДУЩЕЕ БУДУЩЕЕ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

?

В последнее время люди все активнее обращаются к искусственному интеллекту. Как вы относитесь к такой тенденции?

– В первую очередь нужно договориться об определении ИИ (искусственный интеллект). На сегодняшний день ИИ называют сложные программы для решения задач, которые традиционно решал человек. В этом смысле ИИ всего лишь эффективный инструмент в руках человека, удовлетворяющий его желания. В тот момент, когда у ИИ появятся свои желания, мы будем говорить о полноценном интеллекте. Лично я отношусь к ИИ позитивно, как к изобретению новых орудий труда и механизмов. Жду, когда ИИ оптимизирует большинство рутинных задач. Но, несмотря на позитивные ожидания, я с большой опаской смотрю на опыты по социально-культурному инжинирингу, в котором у ИИ непременно найдется место. Люди, которые внедряют его в сферу маркетинга, политики и управления обществом, играют с огнем. В этой игре ИИ будет эффективным инструментом социальной поляризации, поспособствует росту неравенства, социального насилия. Мне представляется, что использование ИИ в манипуляциях в маркетинге или

политике принесет большую напряженность и недоверие. Социально-культурный инжиниринг и любые игры с ИИ должны находиться под контролем общественной гуманитарной экспертизы.

?

Многие говорят, что с усовершенствованием новых технологий трудовая деятельность человека обесценится. Вы согласны с этим?

– Согласен. Каждый раз, когда прогресс шагает вперед, появляются безработные. Примером тому могут служить различные изобретения и вымершие профессии. Одно только изобретение печатного станка в IX веке в Китае освободило от работы армию переписчиков. Пока все идет своим чередом.

?

Как вы считаете, использование студентами ИИ может нанести им какой-либо вред?

– Даже не представляю, как может ИИ нанести студенту вред. Теоретически, любое изобретение несет в себе как пользу, так и вред, но пока не вижу опасности для студентов, как для отдельной социальной группы. Каждый студент способен быстро найти информацию, переправить

ее или ранжировать, но не каждый может ее создать или осмыслить. Вопрос в том, чтобы научить студентов думать, все остальное – рутина.

?

Какие преимущества дает использование искусственного интеллекта в образовании?

– Думаю, что со временем вузы часть своих семинаров и лекций доверят ИИ. Пока еще рано говорить об этом, технический прогресс не так стремителен, как хотелось бы. Профессию преподавателя можно и нужно заменять ИИ в тех отраслях, где это возможно. Кроме того, обучение в компьютерных программах и тренажерах – уже реальность. А моделирование процессов, виртуальные эксперименты, эмуляция сложных или опасных видов деятельности представляется мне перспективной. Однако не нужно забывать, что самое важное при обучении в вузе – это живое общение студентов в офлайне. Эффективность дистанционного обучения пока еще находится в стадии исследования. Но уже сейчас понятно, что живое общение дает основные стимулы для учебы, навыки работы в коллективе и многое другое.

МНЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ



Кирилл Аксенов,
кандидат политических наук

«Пока не доводилось пользоваться нейросетями, но есть желание обратиться к нейросети «Кандинский 2.1», поэкспериментировать с изображениями, иллюстрациями. Считаю, это открывает большие возможности для СМИ, в частности региональных, для каких-нибудь гиперлокальных медиа, которые не могут позволить себе иметь в штате фотографов или иллюстратора. Если говорить о ChatGPT и подготовке дипломов с помощью искусственного интеллекта, то решать, конечно, самим студентам. Если студент схитрил и написал дипломную работу через нейросеть, то это поражение конкретного человека. Это просто означает, что студент забирает у себя возможность научиться чему-то новому.

Если говорить об использовании нейросетей на занятиях, то я разрешаю их использовать для создания изображений. Например, когда делали со студентами проект по интернет-журналистике я даже настаивал, чтобы они не брали стоковые фотографии, а пытались создать, с помощью того же «Кандинского», подходящие изображения. Если говорить о работе с текстом, здесь, с моей точки зрения, должна быть индивидуальная работа студента, так как это влияет на его интеллектуальное развитие».

МНЕНИЕ СТУДЕНТА



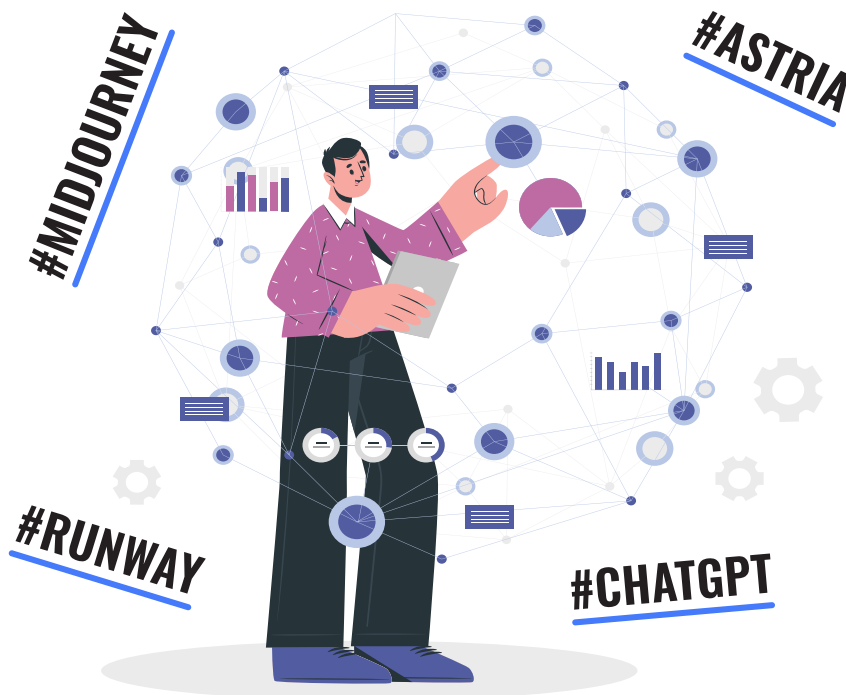
Арина Марусина

«Для меня нейросеть просто очень умный работ, который помогает решать разные задачи. Пользуюсь им как помощником. Например, мне нужно выявить риски в какой-то сфере, но не всегда в голову приходят хорошие идеи, в таком случае ИИ дает мне возможность «подглядеть».

Я думаю, что нейросети – это новые возможности для студентов. Но только в том случае, если студент будет пользоваться искусственным интеллектом как помощником.

Считаю, что преподаватели не должны запрещать нейросети, потому что это ни к чему особо не приведет. Важно, наоборот, попробовать интегрировать ИИ в учебный процесс».

Филипп Прокофьев



Влияние этих интеллектуальных систем на рынок труда не ограничивается лишь IT-сферой. Одной из областей, где развитие нейросетей может существенно повлиять на специалистов, является экономика. Нейронные сети способны анализировать большие объемы данных и выявлять скрытые закономерности, что делает их полезными инструментами для прогнозирования экономических тенденций и принятия решений на рынке. Экономисты, обладающие навыками работы с нейросетями, смогут принимать более точные решения, опираясь на обширные объемы данных, и предсказывать будущие изменения экономической ситуации с большей точностью.

В область маркетинга нейросети также могут привести существенные изменения. С помощью анализа данных и машинного обучения маркетологи смогут более точно определить потребности и предпочтения своей целевой аудитории. Нейросети способны анализировать миллионы записей о поведении потребителей и выявлять скрытые паттерны, что поможет создавать более эффективные маркетинговые стратегии и находить новые рыночные возможности. Однако, несмотря на возросшие возможности анализа данных, важность креативного мышления и интуиции маркетолога остается непреходящей. Нейросети могут служить мощным инструментом для повышения эффективности маркетинговых кампаний, но не заменят человеческий фактор.

Юристы также могут использовать нейронные сети для анализа больших объемов правовой информации, что поможет ускорить процессы исследования и обработки данных. Например, нейросети могут помочь в автоматизации процесса анализа судебных решений, выявлять юридические прецеденты и предоставлять более точные прогнозы исхода дел.

Следует отметить, что введение нейросетей в работу специалистов не означает полное замещение их роли. Эти интеллектуальные системы будут служить инструментами, повышающими эффективность работы и облегчающими рутинные задачи. Вместо того чтобы тратить время на анализ больших объемов данных вручную, специалисты смогут использовать для этого нейросети, освободив время для более творческих и стратегических задач.

НЕЙРОСЕТЬ – ДРУГ ИЛИ ОПАСНЫЙ ВРАГ

ИИ В ОБРАЗОВАНИИ

КАК НЕЙРОСЕТИ ПОВЛИЯЮТ
НА РЫНОК ТРУДА

КАК НЕЙРОСЕТИ ПОВЛИЯЮТ НА РЫНОК ТРУДА

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИВОДИТ К НЕИЗБЕЖНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ НА РЫНКЕ ТРУДА. ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ СТАЛО РАЗВИТИЕ НЕЙРОСЕТЕЙ – КОМПЬЮТЕРНЫХ СИСТЕМ, СПОСОБНЫХ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, ОСНОВЫВАЯСЬ НА ДАННЫХ.

Очевидно, что в эпоху развития искусственного интеллекта большие изменения ждут сферу копирайтинга. Поделиться мнением мы попросили профессора кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью **Елену Кармалову**:

«Мы сейчас пытаемся научить искусственный интеллект оценивать эффективность сгенерированного копирайтерского контента, то есть использовать ИИ с пользой. К сожалению, сегодня в бизнес-копирайтинге нет единых методик оценки текстов постов, наружной рекламы, продающих текстов, более крупных, чем нейм или слоган. У нас нет методов, только проведение опроса респондентов или же психолингвистические методики. Но оценка, основанная на мнении респондентов, всегда субъективна, и сейчас мы хотим научить искусственный интеллект производить аналитику контента, чтобы он мог определять: эффективен ли этот контент, стоит ли его отправлять заказчику или публиковать. А для оценки эффективности визуальных решений, например, логотипов в брендинге или же визуальных рекламных макетов «не работают» никакие опросы. Нам нужно прийти к тому, чтобы визуальный контент также оценивался искусственным

интеллектом. Я считаю, что именно это ближайшая перспектива в этой сфере».

Чтобы понять, какое влияние развитие искусственного интеллекта оказывает на компьютерные специальности, обратимся к исполняющему обязанности председателя студенческого совета факультета информатики и прикладной математики **Даниле Паштанову**:

«С каждым годом понимание и умение работать с нейросетями становится все важнее. И не только для тех, кто занимается искусственным интеллектом. Уже сейчас требования к специалистам повышаются из-за того, что базовые обязанности многих работников можно заменить работой нейросетей. Поэтому разберем, как развитие ИИ может повлиять на специальности факультета. Информационная безопасность – огромная и важная сфера. С развитием нейросетей стало возможным использовать их для борьбы с вредоносным ПО, обнаружения атак и прогнозирования угроз. Но, стоит понимать, что и «плохие ребята» используют нейросети. Так что специалистам по безопасности придется изучать нейросети, чтобы уметь их применять и противостоять им. Программисты, естественно, тоже

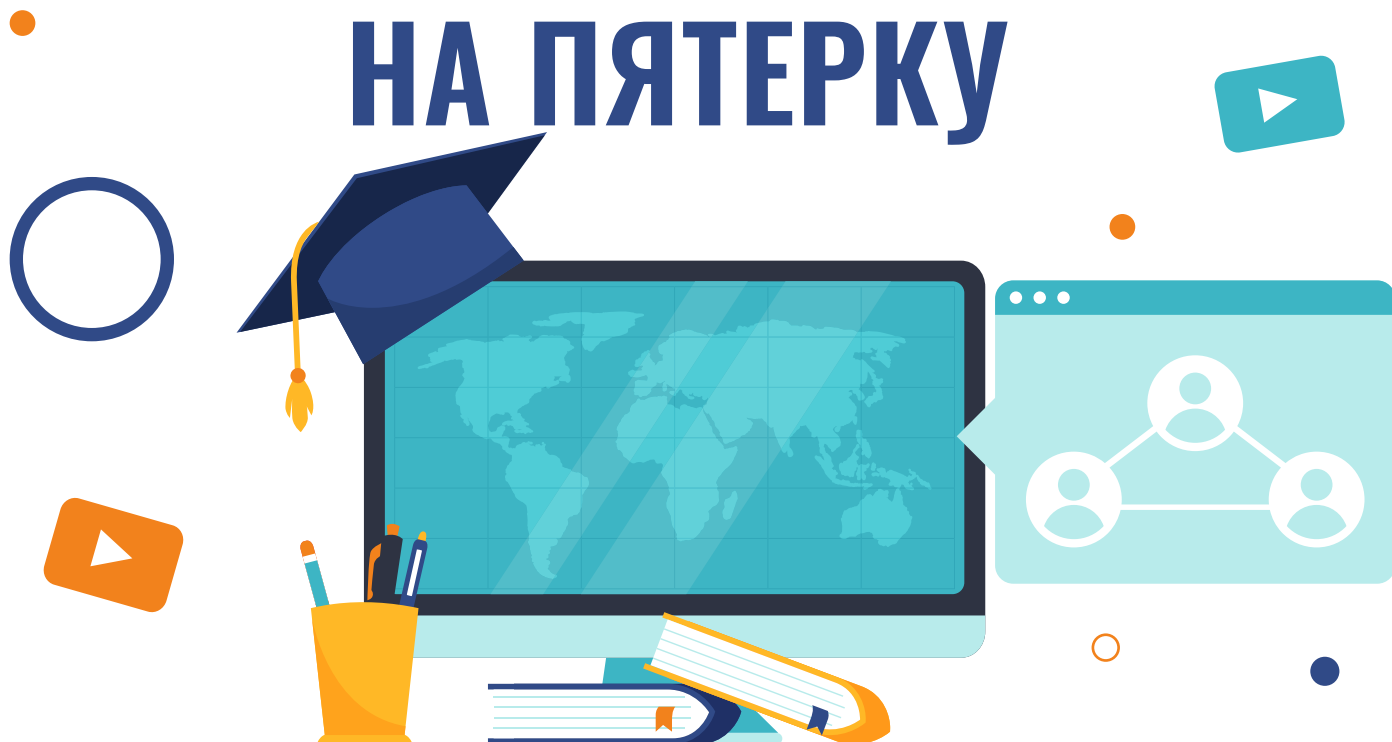
очень востребованы в этой новой эре. Мы уже видим увеличение спроса на специалистов по машинному обучению и искусственному интеллекту. Но даже те, кто пишет код не связанный с ИИ, должны понимать принципы работы нейросетей, чтобы лучше интегрировать их в свои продукты.

Не остались в стороне и системные аналитики. Нейросети могут обрабатывать огромные объемы информации, находить сложные закономерности и связи в данных. Это открывает новые возможности для аналитиков, которые могут использовать эти инструменты для более глубокого и точного анализа».

Развитие нейросетей также создаст совершенно новые специальности. Возникают профессии, связанные с разработкой, обучением и управлением нейронными сетями. Компании нуждаются в специалистах по обработке данных, экспертах в области искусственного интеллекта и специалистах по этике и безопасности в использовании нейросетей. Таким образом, развитие нейросетей создает новые возможности для профессионального роста и карьерного развития.

Никита Свиридов

САМООБРАЗОВАНИЕ НА ПЯТЕРКУ



ВРЕМЕНА МЕНЯЮТСЯ, И ОБРАЗОВАНИЕ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ. СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРим О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ И САМООБРАЗОВАНИИ – ДВИЖУЩИХ СИЛАХ, КОТОРЫЕ КАРДИНАЛЬНО МЕНЯЮТ ПОДХОД К ПОЛУЧЕНИЮ ЗНАНИЙ.



РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ:

Нетология. Настоящий дистанционный университет по подготовке и дополнительному обучению специалистов в области интернет-маркетинга, управления проектами и продуктами, дизайна, Data Science и разработки. В рамках Нетологии студенты получают теоретические знания, выполняют практические задания на отработку полученных навыков, общаются с экспертами и единомышленниками.

Stepik. Образовательная платформа, на которой можно найти множество курсов на русском языке по различным дисциплинам, от информатики и программирования до биологии и экономики.

Лекториум. На портале собрано свыше 100 онлайн-курсов. Помимо этого, есть «Медиатека» с видеоархивом образовательных материалов на русском языке. Там можно найти более 6000 лекций и записей образовательных мероприятий академического и научно-популярного содержания. Большинство курсов бесплатны и доступны в любой момент.



Стратегии для успешного дистанционного обучения

1 Планирование и организация. Успех в дистанционном обучении во многом зависит от способности студента организовать свое время и пространство. Создайте расписание, определитесь с целями и приоритетами, чтобы эффективно учиться.

2 Самодисциплина. Без самодисциплины дистанционное обучение может превратиться в бесконечные бродилки по интернету. Задавайте себе четкие рамки и соблюдайте их, чтобы не откладывать учебу на потом.

3 Активное участие. Пассивное потребление информации – не лучший способ усвоения знаний. Участвуйте в дискуссиях, задавайте вопросы и выполняйте задания, чтобы закрепить полученные навыки.

4 Сетевое взаимодействие. Используйте возможности онлайн-сообществ для обмена опытом, советами и мотивацией. Общение с другими студентами и преподавателями поможет вам не чувствовать себя одиноко в процессе обучения и получать поддержку.

5 Перерывы и баланс. Не забывайте о важности перерывов и сбалансированного подхода к учебе. Регулярные отдых, физическая активность и социальные контакты помогут сохранить бодрость духа и энергию для успешного обучения.

«Продуктивность на дистанционном обучении напрямую зависит от уровня самодисциплины студента. Безусловно, сложно быть продуктивным, когда рядом твоя мягкая кровать, которая так и манит полежать. Поэтому следует относиться к дистанционной учебе также, как к очной. Вставать пораньше и полноценно готовиться к началу занятий, тогда значительно проще настроиться на учебный процесс», – говорит Диана Торкина, выпускница СПбГЭУ, специалист по рекламе и PR фонда «Железный человек».



РЕСУРСЫ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ

Массовые открытые онлайн-курсы. MOOK – это платформа от СПбГЭУ и других ведущих вузов с бесплатными видеолекциями по разным областям, включая робототехнику, литературу и астрофизику. Коллекция курсов регулярно обновляется.

Arzamas. Некоммерческий проект с бесплатными гуманитарными курсами от ученых по истории, литературе и искусству. Слушайте и читайте лекции в любое время.

Универсариум. Открытая система электронного образования с курсами от ведущих российских университетов. Основные направления курсов – химия, физика, математика, экономика, програм-

мирование, астрономия, биология. Особое внимание уделено курсам, находящимся «на стыке» дисциплин.

ПостНаука. Представляет собой интегрированный ресурс, включающий образовательные курсы, литературные произведения, научные статьи, ответы на распространенные вопросы, а также анонсы онлайн и офлайн мероприятий. Особенностью ресурса является предоставление видеоматериалов с учеными, делющимися результатами своих исследований напрямую.



Стратегии для успешного самообразования

1 Определение целей и интересов. Чтобы успешно заниматься самообразованием, определите свои интересы и конечные цели. Это поможет сфокусироваться на том, что действительно важно для вас.

2 Создание плана обучения. Разработайте долгосрочный и краткосрочный план обучения с четкими этапами и сроками. Это поможет структурировать ваш процесс самообразования и сделать его более систематическим.

3 Использование разнообразных ресурсов. Не ограничивайтесь одним или двумя источниками информации. Исследуйте различные форматы и платформы, такие как видео, аудио, статьи, книги и онлайн-курсы. Это поможет найти тот подход, который наилучшим образом подойдет именно вам, и предоставит более широкую перспективу на изучаемую тему.

4 Практика и применение знаний. Учеба станет более эффективной, если вы сможете применять полученные знания на практике. Выполняйте упражнения, решайте задачи и используйте новые навыки в реальной жизни. Это поможет закрепить знания и развить уверенность в своих способностях.

5 Обратная связь и рефлексия. Самооценка и анализ своих достижений помогут вам определить, что вы уже освоили и выявить пробелы в знаниях. Также не стесняйтесь просить обратной связи от друзей, коллег или экспертов в изучаемой области. Они могут предложить ценные советы и рекомендации.

6 Постоянное развитие и адаптация. Мир постоянно меняется, и важно быть готовым к новым вызовам и возможностям. Продолжайте изучать разные области, развивать свои навыки и адаптироваться к новым условиям. Таким образом, вы будете всегда в тренде и сохраните свою конкурентоспособность на рынке труда.

Результаты опроса среди студентов СПбГЭУ отражают интересные тенденции в сфере дистанционного обучения и самообразования. Только 17% респондентов активно вовлечены в процесс обучения на расстоянии или самообразование каждый день. При этом основными источниками знаний для большинства студентов служат образовательные блоги, статьи, онлайн-курсы, а также специализированные YouTube-каналы. Особенно привлекательными аспектами дистанционного обучения студенты считают возможность экономии времени и средств на транспорт, а также гибкость в выборе индивидуального темпа освоения материала. Тем не менее, опрошенные студенты указали на ряд трудностей, с которыми они сталкиваются в рамках дистанционного обучения. К ним относятся ограниченный доступ к обратной связи и поддержке преподавателей, а также вызовы, связанные с самоорганизацией и планированием времени. В качестве наиболее эффективной стратегии для поддержания мотивации и улучшения результатов в дистанционном обучении и самообразовании студенты выделяют взаимодействие с другими обучающимися и коллегами. Это подчеркивает важность социального аспекта и обмена опытом в образовательном процессе, даже в условиях удаленного обучения.

Подготовил Кирилл Меркелов



СЕГОДНЯ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – НЕ ГАРАНТИЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ. ПОПУЛЯРНОСТЬ НАБИРАЮТ ПРИКЛАДНЫЕ ОНЛАЙН-КУРСЫ И МАСТЕР-КЛАССЫ. СМОГУТ ЛИ ОНИ ЗАМЕНИТЬ ГОДЫ УЧЕБЫ В ВУЗЕ?

По словам старшего преподавателя **Андрея Бомбина**, «высшее образование все еще остается актуальным и ценным для специалистов в различных областях, включая юридическую и экономическую сферы. Высшее образование предоставляет фундаментальную базу знаний, критическое мышление и аналитические навыки, которые помогают специалистам приспосабливаться к изменениям и эффективно работать в разных ситуациях».

А вот что думают по поводу онлайн-курсов студенты нашего университета.

Эмилия Титович

«Я прошла трехмесячные курсы видео-монтажа. Они были интенсивными и сфокусированы именно на монтаже. В настоящее время я работаю в киноклубе «Redrum», где мои навыки очень полезны. А если говорить конкретно про высшее образование, то в университете студенты имеют возможность общаться с преподавателями и коллегами, обмениваться идеями и опытом, что способствует развитию личностных качеств и умений, необходимых в профессио-

нальной сфере. Хотя я получила ценные навыки на онлайн-курсе, университетский курс теории и практики рекламы, который был в прошлом семестре, позволил мне получить более глубокие теоретические знания».

Анна Самохвалова

«Курсы SMM, которые я посещала 4 месяца, помогли мне понять основы социальных медиа и инструменты продвижения. В рамках онлайн-курса я изучала такие темы, как создание контента, оптимизация поисковых систем, аналитика и работа с рекламными платформами. Но все же лекции и семинары в университете позволяют мне более профессионально разбираться в различных сферах рекламы. Считаю, что базу нужно получать на разных дисциплинах в вузе, а на курсах можно подтянуть конкретные навыки».

Дарья Волкова

«Образование в университете предоставляет более глубокое и всестороннее понимание про-

фессии, в моем случае – рекламы и PR. Курсы по графическому дизайну, которые я проходила 6 месяцев, акцентировались на практических навыках и инструментах дизайна. Я освоила различные программы и техники, такие как Adobe Photoshop и Illustrator, научилась создавать визуальные материалы для рекламы. Однако эти курсы не затрагивали теоретические аспекты рекламных сообщений, не охватывали всю глубину и многообразие подходов воздействия на аудиторию, которые доступны в университете. Учеба в вузе позволяет мне получить не только практические навыки, но и широкую теоретическую базу, которая помогает понять контекст и принципы работы в сфере рекламы и PR. Курсы я использую как дополнительное средство для повышения своих практических навыков и дальнейшего развития». Таким образом, можно сделать вывод, что различные онлайн-курсы – хороший инструмент для «подтягивания» тех или иных навыков, необходимых в работе, но полноценного образования они заменить не могут.

*Кирилл Кирсанов,
Елизавета Кириченко*

ОТРЯДЫ МЕНЯЮТ



В ТЕЧЕНИЕ ГОДА МЫ НЕОДНОКРАТНО ПИШЕМ ПРО СТУДЕНЧЕСКИЕ ОТРЯДЫ СПБГЭУ, ПОТОМУ ЧТО ОТРЯДНОЕ ДВИЖЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО ВОСПИТЫВАЕТ МОЛОДЕЖЬ, НО РАЗВИВАЕТ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ, ТРУДОВЫЕ НАВЫКИ В САМЫХ РАЗНЫХ ОБЛАСТЯХ, ДАРИТ ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ И НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ.

Никита Писарев
направление «Реклама
и связи с общественностью»

«Я занимаю должность комиссара студенческого педагогического отряда «Северный ветер». Всю свою осознанную жизнь хотел поработать вожатым, это была моя мечта. Найдя на сайте СПбГЭУ студенческий отряд «Северный ветер», я обратился туда. Набор в студотряды начинается в феврале, вступить в них может любой желающий студент. Вы будете проходить обучение у опытных вожатых, профессиональных педагогов и других специалистов. По окончании обучения получите официальный сертификат о прохождении курса вожатого и уже летом поедете на свою первую смену в лагерь.

На первой смене мне, не побоюсь этого слова, посчастливилось поработать с детьми с ТЖС (тяжелой жизненной ситуацией). Это дети из многодетных и неблагополучных семей, многие из них даже имеют привод в полицию. До встречи с ними я думал, что моя смена пройдет ужасно, но каково было мое удивление, когда я увидел самых обычных детей со своими мечтами, надеждами и живыми глазами. Они немного жестче «обычных» детей в силу обстоятельств и жизненного опыта, но как говорит мой дед: «Нет ничего, что не поправит хорошая дисциплина». И я начал свою работу. В процессе я превратился в «батю»

со своими покемонами. Некоторых из них я научил завязывать шнурки, некоторых – следить за гигиеной, а ответ на вопрос: «Почему небо голубое?» я выучил наизусть. Это был великолепный опыт, наверное, поэтому я и остался в отряде. Деятельность студенческих педагогических отрядов не ограничивается только работой с детьми, это огромное молодежное движение со своей иерархией. Отработав смену и заполучив заветную зеленую куртку (строевку) и статус сотрудника, я устремился в аппарат управления. В каждом отряде есть комсостав, который состоит из 4 должностей: командир, методист, комендант, комиссар. Командир – это лидер отряда, методист занимается подготовкой кандидатов и повышением квалификации бойцов отряда, комендант заведует бюджетом, ну и комиссар – огонек и душа отряда. Последнюю, но точно не по значению, должность я занял в прошлом году и остаюсь на ней по сей день. Моя работа заключается в организации мероприятий различного масштаба для бойцов своего отряда, а также поддержании благоприятной атмосферы в нем. Можно сказать, что я вожатый для взрослых. Разница только в том, что все из них умеют завязывать шнурки. Скучать в отряде мне точно не приходится, как во время рабочего сезона, так и после него. Студотряды для меня – отдельный мир, где можно забыть о «взрослых»

заботах и погрузиться в детство, а самое главное – подарить кому-то незабываемое лето!»

Матвей Хапугин
направление «Экономика и финансы»

«Занимаю должность коменданта студенческого сервисного отряда «Скиф». В детстве я часто ездил в лагерь, где работал один педагогический отряд. Вдохновившись их работой, я решил, что, когда вырасту, стану вожатым. Но когда пришел на День первокурсника, увидел бойцов «Скифа», понял, что хочу пойти именно в сервисное направление. Во время сезона наша основная задача – сплочение коллектива, трудовое воспитание молодежи и отдых после сложного учебного года. Работа наша не заканчивается на выезде летом, в течение всего года мы организуем досуг молодежи. Благодаря студотрядам люди становятся более открытыми и решительными. По сути, отряды – это подготовка к взрослой жизни, где тебе приходится самостоятельно решать многие вопросы и брать ответственность на себя».

Евгения Горбунова



СИНДРОМ ВЕЧНОГО ОПОЗДАНИЯ



Проведя опрос у более 30 студентов нашего университета, мы выяснили:

57%

опрошенных опаздывают часто

>70%

опрошенных переживают из-за своих опозданий

35%

опрошенных не считают себя виноватыми в своих опозданиях

50%

считают причиной своих опозданий неправильное распределение времени

<50%

предпринимают какие-либо меры, чтобы больше не опаздывать

КТО ЛЮБИТ ОПАЗДЫВАТЬ? НАВЕРНОЕ, НЕМНОГИЕ. А ТЕХ, КТО С ПОНИМАНИЕМ ОТНОСИТСЯ К ОПАЗДЫВАЮЩИМ, ЕЩЕ МЕНЬШЕ. КАК БОРОТЬСЯ С РЕГУЛЯРНЫМИ ОПОЗДАНИЯМИ И ПРИХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ НА ПАРЫ? РАЗБЕРЕМСЯ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

Чтобы разобраться в теме и результатах опроса, мы побеседовали с кандидатом психологических наук **Еленой Шемякиной**.

С чем, по вашему мнению, связаны вечные опоздания?

– Каждый из нас хотя бы раз в жизни опаздывал или встречался с ситуацией, когда к нему на встречу опаздывают. Но нередко приходится иметь дело с людьми, для которых опоздание – норма жизни. В таком случае стоит искать субъективные, психологические причины «вечных» опозданий. Первая и самая важная психологическая причина опозданий, которую отмечают не только специалисты, но и вы сами можете заметить у своих друзей и знакомых, – это тревожность как свойство личности. Далее я бы назвала незаинтересованность в событии или нежелание участвовать в нем по каким-то причинам. Студент, который часто опаздывает

на занятия, считая это практически нормой, скорее всего, никогда не опаздывал на самолет, потому что хорошо представляет себе последствия такого опоздания. Конечно, достаточно и ситуаций, связанных с прокрастинацией (т.е. склонностью откладывать дела на потом), недостаточной организованностью, неумением правильно планировать свое время и действия.

Какие люди более склонны к опозданиям?

– Прежде всего, надо знать, что физическое время (отмечаем его по часам) всегда воспринимается субъективно, индивидуально и никогда точно в соответствии с ходом часов. Экспертами активно изучается, какие ошибки люди могут допускать при оценке времени, необходимого для выполнения той или иной деятельности. Выделяют так называемые тахихронические и брадихронические типы людей. Брадихроническому

типу (брадихрония – «медленное время»), например, кажется, что прошло 7-8 минут, однако на самом деле по часам прошло уже гораздо больше, то есть такие люди переоценивают ход времени. Тахихронический тип имеют те, кто, наоборот, недооценивает скорость времени.

Какие последствия могут быть у людей, страдающих синдромом вечного опоздания?

– Если человек страдает таким синдромом, то он, к сожалению, может встретиться с целым рядом неприятных для себя последствий. В глазах окружающих формируется негативный образ, поскольку опаздывающие создают впечатление неуважительного отношения не только к своему времени, но и ко времени других людей, а время, как известно, очень важный и невозполнимый личный ресурс. Получается, что неуважительное отношение к этому ресурсу воспринимается и как неуважение к личности человека, время которого тратится на ожидание. Вечно опаздывающие могут усугублять у себя и так присутствующее чувство тревожности, напряженности. Если опаздывающий осознает проблемы, которые он создает другим людям, дополнительно у него может появиться стресс и чувство вины. Люди, которые всегда опаздывают, могут упустить целый ряд возможностей: получение важной информации, сроки подачи документов, встречи с потенциальными клиентами. Нередко не только учебная, но и профессиональная успешность связаны со своевременностью выполнения заданий. К вечно опаздывающим меняется в худшую сторону отношение не только коллег, но друзей и близких.

Какие методы помогают бороться с этим синдромом?

– Как уже было сказано, синдром вечного опоздания может быть вызван различными факторами. Если мы хотим преодолеть его, важно сначала осознать, какой именно фактор характерен для нас лично, и уже потом выбирать подходящий метод. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в различных обстоятельствах:

 Анализ своих «взаимоотношений» со временем. Нужно сделать распределение времени приоритетным для себя. Возможно, вам не всегда хватает мотивации или просто желания быть пунктуальным.

 Самоорганизация и планирование. Нужно разрабатывать планы на день, на неделю и распределять время для всех своих задач и мероприятий, учитывая, что в любой момент могут появиться дополнительные сложности, «форс-мажорные» обстоятельства. Оставляйте достаточно времени на дорогу и подготовку к событиям.

 При планировании стоит использовать возможности наших гаджетов. Сейчас можно найти множество приложений и программ, помогающих организовать время с помощью напоминаний.

Если не получается справиться с проблемой самостоятельно, то стоит обратиться за помощью к специалистам – психологам-консультантам или психотерапевтам. В рамках когнитивно-поведенческой терапии можно выявить и изменить некоторые негативные мысли и убеждения, препятствующие правильному использованию времени.

Какие упражнения или техники вы можете порекомендовать для улучшения пунктуальности?

– Техники стоит выбирать, исходя из причин синдрома вечного опоздания. Например, если такой причиной является тревога, то можно прибегнуть к практике медитации, чтобы улучшить концентрацию, уменьшить напряжение, стать более организованным и пунктуальным. Использование различных техник управления стрессом (глубокое дыхание, спортивные занятия, прогулки, тайм-менеджмент) помогает справляться с чувством беспокойства и усталости, также приводящим к опозданиям. Самомотивация – проговаривание про себя позитивных утверждений, подбадриваний перед выходом из дома, также может способствовать организованности.

Можно обратиться за помощью и поддержкой к близким, чтобы они наблюдали за вашим поведением, тактично и своевременно напоминали о ходе времени. Лично мне нравится работа с воображением, которую можно назвать программированием. Заранее, накануне вечером или утром, перед началом дня, надо как можно ярче и точнее представить себе все предстоящие дела и события, то, как следует организовать себя для их своевременного выполнения и/или посещения, описать себе мельчайшие детали – во сколько выйти из дома, что именно надеть, точный срок сдачи заданий, что необходимо для этого сделать, в какой последовательности и пр. Выполняя подобные мысленные действия, человек формирует важные образы, которые в течение дня его поддерживают, «подгоняют».

Существует ли, по вашему мнению, «допустимое опоздание»?

– Допустимость опоздания зависит от конкретной ситуации. Например, в некоторых случаях пять минут опоздания считается приемлемым, а в других случаях даже одна минута задержки может привести к серьезным последствиям. Важно учитывать обстоятельства: насколько важно прибыть вовремя, какой тип встречи или мероприятия, кто ожидает и т.д. Кроме того, допустимость опоздания может определяться правилами и нормами, установленными в конкретном сообществе. Например, в некоторых организациях существуют строгие правила, требующие прибытия за 5-10 минут до начала работы, а на праздничные мероприятия допустимо опоздать и на несколько минут. Стоит заранее изучить условия и правила, осознать для себя последствия опозданий, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Считаю, что студентам на занятия в университет, как и на ответственную работу, важно приходить вовремя, даже заранее, за 5-10 минут, с тем, чтобы настроиться, включиться в учебную атмосферу, повторить необходимое, предварительно пообщаться с однокурсниками и, возможно, с преподавателем.

Диана Развина

СТРЕМИСЬ К СВОИМ МЕЧТАМ



О ТОМ, КАК ОСТАВАТЬСЯ ОТЛИЧНИЦЕЙ И ПРИ ЭТОМ ВЕСТИ АКТИВНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ, РАССКАЗАЛА СТУДЕНТКА ГУМАНИТАРНОГО ФАКУЛЬТЕТА МАРГАРИТА АЛЕКСАНДРОВА.

– Что тебя мотивирует идти вперед в учебе и в деятельности старосты?

– Меня мотивирует постоянное развитие и достижение новых целей. Я стремлюсь становиться лучше в учебе и в своей роли старосты, потому что вижу, как это влияет на мою будущую карьеру и личностный рост. Также мне нравится чувство удовлетворения, когда достигаю поставленных целей и получаю положительные результаты.

– Как ты относишься к фразе «Чем дальше, тем сложнее»?

– Считаю, что эта фраза имеет свое основание. По мере продвижения вперед мы сталкиваемся с более сложными задачами, и это требует от нас большего усилия и самодисциплины. Однако сложности помогают нам расти и развиваться. Поэтому вместо того, чтобы бояться сложностей, я стараюсь воспринимать их как возможность для роста.

– Какой бы совет ты дала себе?

– Не бойся рисковать и стремиться к своим мечтам. Иногда страх и неуверенность могут удерживать нас попробовать что-то новое или сде-

лать шаг в неизвестность. Но именно в таких моментах мы можем обрести самый ценный опыт и достичь классных результатов.

– Как найти баланс между учебой и личной жизнью?

– Я стараюсь планировать свое время, чтобы иметь возможность эффективно заниматься учебой, но при этом не забывать о здоровье и отдыхе. Ранее у меня был опыт выгорания. Когда требования становятся слишком высокими или когда на меня ложится слишком много задач, я чувствую усталость и перегрузку. В такие моменты я стараюсь обращать внимание на свои эмоциональные и физические потребности. Делаю паузы для отдыха и релаксации, занимаюсь физическими упражнениями, которые помогают снять напряжение. Иногда общение с друзьями и обсуждение проблем помогает мне получить новые идеи и увидеть перспективы, что также способствует преодолению выгорания.

– Для тебя важнее хорошая оценка или качественный результат?

– Хорошая оценка, конечно, является приятным подтверждением моих уси-

лий, но главное для меня – глубокое понимание изучаемого материала и способность применять полученные знания на практике. Качественный результат позволяет мне расти как студенту и вносить положительный вклад в свое окружение.

– Какие советы ты дала бы студентам, особенно первокурсникам?

– Будьте организованными и планируйте свое время. Разделите свои задачи на более мелкие и установите приоритеты. Не бойтесь просить помощи. Если у вас возникают сложности или вопросы, обратитесь к преподавателям, старшим студентам и кураторам. Не забывайте об отдыхе и заботе о себе. Регулярный отдых и занятия любимым делом помогут вам поддерживать энергию и баланс в учебной жизни. Социализируйтесь, принимайте участие в студенческих мероприятиях и клубах. Не сравнивайте себя с другими. Каждый студент уникален и имеет свой собственный путь. Сосредоточьтесь на своем развитии и достижениях.

Кирилл Кирсанов