



ЭКОНОМИСТ

#9

На фото: Павел Савушкин

Фото: В. Никуленко

12+

unecon.ru

ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ:
СОВЕТЫ СТУДЕНТОВ

РОССИЙСКО-ЯПОНСКИЙ
КЛУБ СПбГЭУ

КАК ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ ЗА РУБЕЖОМ:
ИНТЕРВЬЮ С ВЫПУСКНИКОМ



Слово редакции

В декабрьском выпуске газеты «Экономист» особое внимание мы уделим подготовке к сессии. Расскажем, как лучше запомнить материал, поделимся опробованными студентами техниками и советами, обсудим, как справиться с тревогой и прокрастинацией перед экзаменами.

Кроме того, пообщаемся с успешными выпускниками нашего вуза, которые дадут полезные лайфхаки студентам. Дмитрий Титоренко, построивший карьеру в банковской сфере, расскажет, как развивать лидерские качества. Мария Наумик работает в сфере аудита и финансовой отчетности в США и поделится с молодыми специалистами, как построить карьеру за рубежом.

Традиционно немного отвлечемся в конце и послушаем рассказ активистов о Российско-Японском клубе СПбГЭУ.

Газета «Экономист» поздравляет всех своих читателей с Новым годом! Пусть 2026 год оправдает Ваши самые лучшие надежды, будет щедрым на удачу и успех, вдохновит на добрые и смелые дела!

**Читайте газету «Экономист»,
вдохновляйтесь, действуйте!**

С номерами газеты «Экономист» можно ознакомиться по QR-коду:



КОРОТКО

В СПбГЭУ состоялась традиционная Ярмарка вакансий дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром». Ключевым событием ярмарки стала стендовая сессия: более 70 сотрудников из 27 дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» представили свои компании, рассказали студентам об открытых вакансиях, стажировках, карьерных возможностях. Мероприятие посетили более двух тысяч человек – студентов и выпускников СПбГЭУ.

На стендовой сессии были представлены предприятия из всех сегментов бизнеса ПАО «Газпром»: добыча, транспортировка, переработка, логистика, ИТ, международные проекты, наука и инновации, инвестиции и строительство, газораспределение и многих других сфер. Студенты смогли напрямую пообщаться с представителями компаний, оставить свое резюме и расширить полезные контакты.

Организаторы Ярмарки вакансий – ПАО «Газпром» совместно с Unecon карьера.



Как ведущий экономический университет, мы стремимся быть ближе к вам и оперативно делиться самой актуальной информацией. Теперь все самое важное и интересное из жизни СПбГЭУ будет доступно вам буквально в несколько кликов в новом мессенджере MAX!

Присоединяйтесь к нашему каналу прямо сейчас, чтобы быть в курсе событий первыми.

Мы также хотим напомнить, что в канале Минобрнауки России в MAX вы сможете найти:

- Возможности для роста и развития научного потенциала.
- Важные решения, инициативы министерства и объявления о предстоящих событиях.
- Новости о российских открытиях, исследованиях и проектах в науке.

Будьте в центре академической жизни вместе с СПбГЭУ и MAX!

Больше новостей
из жизни
нашего вуза
в социальных
сетях:



ДИАЛОГ НА РАВНЫХ

ЧТО ОБЩЕГО У ИСТОРИЧЕСКОГО ДЕТЕКТИВА О КРАХЕ ИМПЕРИИ, ЛИТИЙ-ИОННЫХ БАТАРЕЕК И РЕСПУБЛИКИ КОНГО? ВСЕ ЭТО – НЕСТАНДАРТНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В АРСЕНАЛЕ СТАНИСЛАВА АНДРИАЙНЕНА, ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИСТОРИИ СПБГЭУ.



Уважаемый студентами педагог поделился секретами своего подхода: как выстроить с молодежью диалог на равных и почему «развлекать» – не главное, даже если на парах звучит смех.

– В чем заключается ваша главная цель как преподавателя?

– Для меня главное – формировать интерес студентов к своему предмету. Я не пытаюсь никого насилино научить. Моя задача – дать ребятам шанс чему-нибудь у меня научиться. Такой подход облегчает взаимодействие и коммуникацию со студентами и снижает педагогическое давление: «вы должны», «вы обязаны», «почему вы не пришли?». Также облегчает восприятие информации студентами и повышает их доверие. Я всегда пытаюсь студентов увлечь, передать им красоту курса, стараюсь показать, что здесь может быть и твердое содержимое знаний, и так называемые soft skills, которые пригодятся, кем бы студенты в будущем ни работали.

– Можете привести пример из вашей практики, как удержать внимание аудитории?

– Один из способов – это постановка проблемного вопроса. Когда в начале занятия говоришь, что мы попытаемся к концу пары выяснить, в чем же причина краха Российской империи. И это будет реальный исторический детектив, в котором мы будем разбираться, отрицать, спорить, но я постараюсь вывести занятие на какой-то итоговый сюжет. Еще один прием, который я использую, – показать связь материала лекции с нашей реальностью. Например, часы. «А вы знаете, что в часах находится кусочек Африки? – спрашиваю я студентов. – Почему? Потому что внутри часов находится литий-ионная батарейка, а одна из основ литий-ионной батарейки – металл под названием кобальт. А где крупнейшее месторождение кобальта? В Демократической Республике Конго, в Африке. Получается, Африка всегда рядом с нами».

– Как вы находитите и сохраняете баланс между дружелюбием и авторитетом?

– Во-первых, это приходит только с опытом, поэтому баланс на протяжении жизни преподавателя меняется.

В каких-то ситуациях ты можешь позволять себе больше, в каких-то – меньше. Во-вторых, преподаватель всегда должен быть сфокусирован на конечной цели.

Еще один принцип – не пытаться перешутить аудиторию. Я не стендап-комик. Это приводит к снижению авторитета и к размытию фокуса. Я бы сказал, здесь работает принцип: 20% времени на какие-то релаксирующие вещи, 80% на содержательные, организационные. К примеру, студенты конспектируют лекцию. Нужен отдых, поэтому я говорю: «Вы знаете, у Елизаветы Петровны такая интересная судьба. Ее пapa очень любил и поэтому назвал своим любимым именем – Елизавета. А еще у него была собака Елизавета, лошадь Елизавета, и яхту он тоже назвал Елизавета. Такой нормальный мужской подход, чтобы не путаться в именах». Кто-то посмеялся, кому-то шутка не показалась смешной, но они хоть передохнули. Потом вспоминаем, что же делала Елизавета Петровна во внешней политике. Отсюда вытекает еще один принцип – чередования. Сет сложный и сет попроще, но обязательно увязанный с предыдущим, потом снова посложнее.

– Бывает, что студент «выпадает» из учебного процесса. Как вы в таких ситуациях действуете?

– Если студент не готов к семинару или «выпал» из него, я стараюсь на него не давить. Во-первых, потому что у него есть личное внутреннее пространство. Возможно, у него болит голова или что-то случилось. Возможно, ему не нравится предмет, он делает необходимый минимум, и на этом его активность заканчивается. Я не вытягиваю из человека информацию, потому что у него есть другие задачи в жизни, кроме как изучать историю. Я это принимаю.

– Ваш стиль преподавания – это результат проб и ошибок или что-то другое?

– Мой стиль преподавания – это мой личный темперамент и убеждения, с одной стороны. С другой стороны, постоянное развитие. Всегда надо проводить самоанализ. Когда проходишь значительную часть своего жизненного цикла, то ценностный разрыв с молодежью у тебя увеличивается. Это нужно принимать во внимание. Меняются студенты, меняюсь я сам, но от этого становится еще интереснее. Развитие не прекращается.

Виктория Хон

«УНИВЕРСИТЕТСКИЕ ЗНАНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ»

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ РОЗНИЧНОГО БИЗНЕСА ОТП БАНКА, ВЫПУСКНИК НАШЕГО ВУЗА ДМИТРИЙ ТИТОРЕНКО ПОДЕЛИЛСЯ ИСТОРИЕЙ СОБСТВЕННОГО УСПЕХА, РАССКАЗАЛ, КАК РАЗВИВАТЬ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА И ЧТО ВАЖНОГО ДАЛА ЕМУ УЧЕБА В ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.



– Расскажите о своем карьерном пути. С чего он начался, каковы были ключевые этапы в профессиональном развитии?

– Моя карьера стартовала еще во время учебы. Я считаю, что начинать стоит именно тогда. Это помогает потом легче трудоустроиться и быстрее понять, как работает бизнес изнутри. Пока учился, проходил стажировки в западных компаниях IKEA и Reebok. Обе работали в рознице, и у них был огромный опыт построения эффективного бизнеса. На пятом курсе, когда уже нужно было сдавать диплом, я устроился на полную ставку в Райффайзен-банк. Последние полгода совмещал учебу и работу – писал диплом и параллельно получал реальный опыт. Это помогало соединять теорию и практику: то, чему учили в университете, я сразу видел в действии, в современных бизнес-процессах. В Райффайзене я проработал шесть лет: начал специалистом по корпоративным продажам, довольно быстро стал руководителем группы, а ушел уже в роли заместителя начальника отдела. И, наверное, главный совет студентам – очень

важно тщательно выбрать первое место работы. Изучайте рынок и компанию, задавайте вопросы, трезво анализируйте, на какую позицию вы можете претендовать. Это как фундамент: знания из университета – это база, а первое место работы задает направление будущей карьеры. Не стоит гнаться за деньгами, важно идти туда, где можно учиться – процессам, технологиям, различным подходам к делу. После Райффайзена я перешел в ВТБ, где проработал около семи лет, а затем – еще семь лет в Россельхозбанке. Везде я занимался розничным бизнесом. Сейчас руководжу розничной сетью в ОТП Банке, и весь опыт, который накопил с первых дней, оказался полезен.

– Можете привести пример ситуации, когда вам пришлось принимать сложное решение, основываясь на знаниях, полученных во время учебы?

– Мне в этом смысле повезло: я учился менеджменту, и вся моя дальнейшая работа была с ним напрямую связана. Самая сложная ситуация произошла во время большого интеграционного проекта по объединению двух банков. На встрече с клиентом стало ясно, что технологическая платформа не готова,

а речь шла о крупнейшем клиенте с миллионным штатом сотрудников. Нужно было либо остановить процесс, либо двигаться дальше. Такое решение нельзя принять на интуиции – нужна системная логика. В университете у нас был предмет «Управленческие решения», где мы изучали инструмент «древо решений». С его помощью можно прописать вероятности, сценарии и последствия каждого выбора. Я применил этот подход на практике: структурировал ситуацию, взвесил риски – и это помогло коллективно принять решение, которое впоследствии оказалось верным. Так что университетские знания действительно работают.

– Без каких навыков/знаний невозможно стать руководителем?

– На мой взгляд, самое главное – это не столько навыки и знания, сколько особое, обостренное чувство ответственности, которое отличает будущего руководителя. Еще два ключевых качества – это гибкость и усердие. Руководитель должен уметь адаптироваться, перестраиваться, реагировать на изменения. Упрямство без гибкости мешает, а вот способность лавировать и при этом настойчиво двигаться к цели, наоборот, помогает добиваться успеха.

– Лидерские качества заложены в человеке от природы или их можно развивать? Что бы вы посоветовали

тем, кто чувствует нехватку лидерских качеств?

– В разной степени лидерские качества есть у каждого, но их можно и нужно развивать. Главное – понимать, зачем это делать. Самый простой и безопасный способ – через спорт или игры.

Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, отлично помогают почувствовать лидерство. Там нужно брать на себя ответственность, принимать решения, вести за собой. На площадке сразу видно, кто готов действовать, кто умеет подбодрить других, а кто предпочитает наблюдать со стороны. Это хороший способ понять механику лидерства и начать применять ее в жизни.

То же самое работает и в интеллектуальных играх с элементом стратегии и соперничества. Например, в настольной игре «Риск». Там важно уметь договариваться, действовать инициативно, брать на себя ведущую роль.

Постепенно этот навык можно переносить в повседневность – на работу, в учебу, в семью, в любые коллективные дела. Я сам играл в волейбол, баскетбол, футбол и уверен, что именно там впервые почувствовал, что значит быть лидером.

– Какой совет вы можете дать студентам?

– Как упомянул ранее, осознанно подходить к выбору первого места работы. Оно формирует направление вашей карьеры, поэтому важно понимать рынок, компанию и свои возможности. Первая работа задает привычки и уровень профессионализма. В этом плане ОТП Банк – отличная площадка для карьерного старта и развития. Также важно не забывать хорошо учиться, как бы банально это ни звучало. Знания – это фундамент, который всегда с вами. Их нельзя отнять, и именно они дают уверенность в себе. Хорошее образование – прочная база, на которую потом накладываются опыт и профессиональные навыки. Когда ты действительно что-то знаешь, появляется внутренняя уверенность, а она напрямую влияет на эффективность. Поэтому важно не прогуливать занятия и по-настоящему вникать в предмет.

Также важно быть в конкурентной среде. Она заставляет развиваться, двигаться, искать новые решения. Хороший университет как раз и создает такие условия, где учишься не только у преподавателей, но и у тех, кто рядом с тобой.

Если ты усложняешь себе задачу, совмещаешь учебу со стажировками, то растешь еще быстрее. Главное – не перегнуть, но учеба плюс короткие стажировки – отличный баланс. Конкурентная среда всегда развивает. Как в спорте: играешь в сильной команде – тянешься за другими и растешь. Поступил в хороший вуз – не расслабишься, но получишь качественное образование. Пришел работать в компанию, где все сильные, будешь стараться и со временем сам станешь профессионалом.

– Что самое важное дала вам учеба в экономическом вузе?

– Университет действительно многое мне дал. Я бы выделил две ключевые позиции. Первое – это отношение. К нам относились с уважением, как к людям, которые уже чего-то стоят или обязательно чего-то добываются. Было ощущение, что мы – будущие профессионалы, которым предстоит формировать экономику, занимать ответственные позиции, создавать новое. Это чувствовалось во всем – в общении, в подходе преподавателей, в атмосфере.

Второе – уникальное сочетание направлений. Я изучал менеджмент, но у нас была и сильная инженерная школа. В программу включались элементы инженерных дисциплин: мы проектировали завод, продумывали расположение станков, учитывали требования по шуму, виброизоляции и эффективности производственной линии. Конечно, потом мало кто работал со станками, но это дало понимание процессного мышления – как устроено любое производство, ИТ-разработки, логистика. Все эти процессы

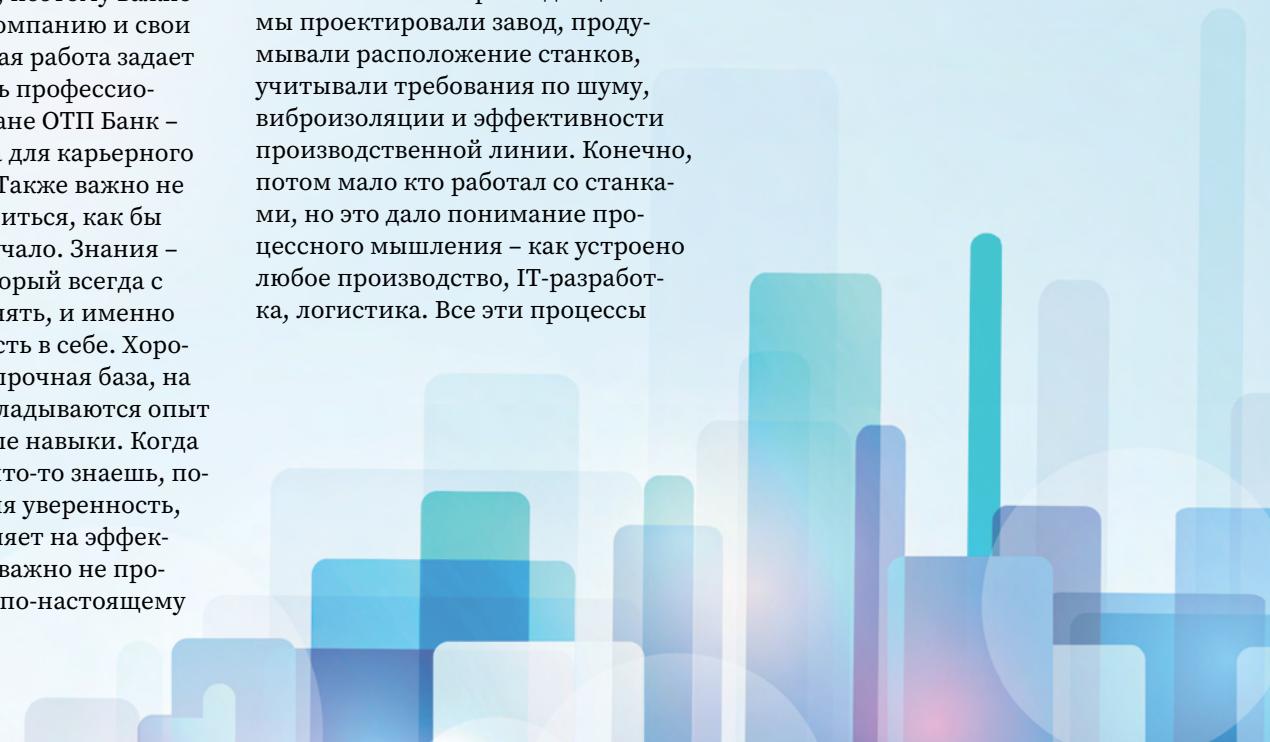
взаимосвязаны, и от правильного планирования зависит результат. Этот опыт очень помог в дальнейшей работе: научил видеть систему, искать оптимальные решения.

И еще одно – человеческие связи. Мы с нашей группой до сих пор встречаемся каждый год в декабре, номер группы у нас был 10–12, и делаем это с удовольствием. Многие приезжают из разных городов, все уже состоявшиеся специалисты.

Такие встречи всегда вдохновляют и напоминают, какой сильной школой стал для нас университет.

Материал подготовлен
Unescon карьера

Подписывайся, чтобы не пропустить новые возможности



К ЧЕМУ ВЕДУТ НАСТОЙЧИВОСТЬ И КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ВЫПУСКНИЦА СПБГЭУ МАРИЯ НАУМИК СЕЙЧАС ЖИВЕТ И РАБОТАЕТ В США В СФЕРЕ АУДИТА И ФИНАНСОВОЙ ОТЧЕТНОСТИ ПУБЛИЧНЫХ КОМПАНИЙ. О ТОМ, КАК ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ ЗА РУБЕЖОМ И КАК ЗНАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ВУЗЕ, ЭТОМУ СПОСОБСТВУЮТ, МАРИЯ ПОДЕЛИЛАСЬ СО СТУДЕНТАМИ.



– Мария, расскажите немного о себе: в каком году окончили экономический университет? Какой специальности учились?

– Я окончила Санкт-Петербургский государственный экономический университет в 2015 году по специальности «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». Мне всегда нравилась логика цифр, аналитика и возможность понимать, как устроен бизнес изнутри. Поэтому я с самого начала знала, что хочу связать свою карьеру с финансовой сферой.

Я выросла в небольшом городе в Казахстане, где профессиональные возможности были ограничены, поэтому перед поступлением очень внимательно изучала информацию в интернете, читала отзывы и спрашивала рекомендации знакомых. Изучив большое количество материалов, я пришла к выводу, что СПбГЭУ – один из самых сильных и престижных экономических вузов в стране, который даст мне фундаментальное образование и возможности для роста. Оглядываясь назад, я уверена, что сделала правильный выбор. Обучение в университете

стало прочной основой для моего дальнейшего профессионального пути и помогло мне построить международную карьеру.

– Как складывался ваш карьерный путь?

– На последнем курсе университета мне удалось получить стажировку в аудиторском отделе одной из компаний Big Four. На тот момент мой уровень английского был минимальным, его хватало только, чтобы пройти вступительные испытания. Однако благодаря сильной базе бухгалтерского учета, которую я получила в университете, и настойчивому желанию развиваться, я успешно прошла отбор и получила предложение о работе. Первые годы были очень интенсивными: я прошла путь от младшего специалиста до позиции, на которой уже могла самостоятельно вести проверки крупных компаний, анализировать сложные участки отчетности и отвечать за качество работы команды. Именно тогда я впервые почувствовала в себе лидерский потенциал – мне нравилось обучать

стажеров, поддерживать коллег и брать ответственность за результат. Параллельно я много времени уделяла английскому языку. И здесь я часто вспоминаю нашу кафедру английского языка: преподаватели давали практическую базу и учили не бояться говорить. Уже работая в США, я неоднократно убеждалась, что фундаментальные знания, которые мы получали на занятиях, оказались невероятно полезными. В студенческие годы это не всегда осознается, но именно университет создал тот фундамент, который позже помог мне адаптироваться к международной среде. Когда я почувствовала, что готова к новым вызовам, решила попробовать себя в США. Я понимала, что путь будет непростым – так и оказалось. Несмотря на солидный опыт в международной компании в России, американские офисы рассматривали мои достижения только при условии наличия Certified Public Accountant (CPA) – местной квалификации, подтверждающей высокий уровень знаний в области бухгалтерского учета и аудита. В тот период я получила около тридцати

отказов только потому, что у меня не было лицензии СРА. Это был сложный этап, но он многому меня научил: настойчивости, гибкости, уверенности в своих силах и умению продолжать идти вперед, даже когда кажется, что возможности ограничены.

В итоге один из офисов в штате Теннесси увидел мой потенциал и пригласил на собеседование. Так я получила предложение и переехала в США, начав строить свою карьеру практически заново, но уже на международном уровне. Сейчас я работаю здесь уже более трех с половиной лет, руковожу проектами, взаимодействую с командами из разных стран, консультирую руководителей компаний и продолжаю развиваться профессионально. И сегодня меня приглашают на собеседования офисы в таких городах, как Майами, Сан-Диего и другие. Это для меня важное подтверждение того, как далеко может привести настойчивость и качественное образование.

– Расскажите о вашей деятельности. Есть ли какие-то особенности работы в США, что отличается от российских реалий?

– Сегодня я являюсь менеджером в департаменте аудита и руковожу проектами по проверке финансовой отчетности частных и публичных компаний. В мои обязанности входит анализ финансовой информации, оценка эффективности систем внутреннего контроля, управление командами и взаимодействие с руководством компаний.

Большая часть моей работы связана с аналитикой. Мы используем технологии обработки больших данных, элементы автоматизации и современные инструменты анализа, которые позволяют проводить аудит глубже, быстрее и точнее. За последние годы роль технологий в аудите значительно выросла, и это одна из ключевых особенностей работы в США – высокая степень стандартизации, автоматизации и акцент на качестве.

Ежедневно я сталкиваюсь со сложными разделами бухгалтерского учета: финансовыми инструментами, операциями с акциями и облигациями, оценкой нематериальных активов. В университете эти темы были самыми трудными, и мне

казалось, что они вряд ли пригодятся в реальной работе. Но сегодня это важная часть моей ежедневной профессиональной деятельности. Кроме технической стороны, значительное место в моей работе занимает развитие сотрудников. Я обучаю младших специалистов, провожу коучинговые сессии, участвую во внутренних тренингах и помогаю коллегам применять знания на практике. В международной среде коммуникация, взаимная поддержка и развитые soft skills являются не менее важными, чем техническая экспертиза. Разница между работой в России и США, на мой взгляд, заключается в двух вещах. Во-первых, в степени интеграции технологий – рутинные операции постепенно автоматизируются, а роль аудитора смещается в сторону аналитики и профессионального суждения. Во-вторых, в подходе к развитию специалистов: здесь больше внимания уделяется построению персонального бренда, развитию лидерских качеств, командной работе и качественной обратной связи.

– Пригодились ли полученные в вузе знания в вашей работе?

– Безусловно. Кафедра бухгалтерского учета и аудита дала мне прочный фундамент, который стал основой моей карьеры. Преподаватели были требовательными, структурировали материал очень системно и научили мыслить аналитически. В студенческие годы это казалось сложным, но именно эта строгость дала мне ту уверенность, которая помогла расти в профессии, успешно проходить аттестации, получить российскую аудиторскую лицензию, а позже – подготовиться к американской сертификации СРА. Бухгалтерский учет и аудит остаются фундаментом финансовой профессии независимо от страны.

Меняются стандарты и законы, но базовые принципы – те самые, которые закладываются в университете, – остаются неизменными.

– Можете дать советы студентам, которые хотели бы работать за рубежом? На что стоит обратить внимание уже сейчас?

– Могу выделить несколько пунктов, которые действительно помогут:

➔ Учите английский каждый день. Даже регулярные 15–20 минут дают эффект. Программа университета – уже хорошая база, но нужно ее поддерживать.

➔ Страйте фундамент в финансах и учете. Международные компании ценят не «красивые слова в резюме», а умение мыслить, анализировать и понимать логику бизнеса.

➔ Развивайте критическое мышление. Даже при активном внедрении искусственного интеллекта анализ и профессиональное суждение остаются человеческими навыками, которые не заменят никакая машина.

➔ Не бойтесь быть амбициозными. Уверенность, настойчивость и желание расти – это качества, которые ценятся в любой стране.

➔ Используйте каждую возможность: стажировки, проекты, участие в конференциях. Даже маленькая практика может привести к большим карьерным шагам.

➔ И самое главное – будьте терпеливыми и настойчивыми. Мой собственный путь показывает, что упорство и готовность работать над собой всегда приводят к результату, даже если дорога кажется длиннее, чем хотелось бы.

Подготовила Мария Шипилова



ЯНВАРЬ

МАРТ

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



СТУДЕНТЫ ПРОТИВ ТРЕВОГИ



Источник: freepik.com

В УСЛОВИЯХ ДЕДЛАЙНОВ И НАПРЯЖЕННОГО УЧЕБНОГО РИТМА ВСЕ БОЛЬШЕ СТУДЕНТОВ ОБРАЩАЮТСЯ К ЛИТЕРАТУРЕ О МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ, В ЧАСТОСТИ К КНИГАМ О ТРЕВОЖНОСТИ, ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ. МЫ СПРОСИЛИ, КАКИЕ ИХ СТАЛИ ДЛЯ РЕБЯТ РЕАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКОЙ В УЧЕБЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



**Алена Дударева,
гуманитарный
факультет**

«Перед экзаменами на 1 курсе меня охватила паника, и мне казалось, что я ничего не знаю. Книга **Фредрика Бакмана «Тревожные люди»** помогла переосмыслить тревогу.

Главная мысль заключается в том, что все мы носим маски уверенности, но внутри боимся неудач. Моя ошибка состояла в том, что я пыталась контролировать все:

билеты, вопросы преподавателя, даже свою реакцию. Практика, при которой необходимо разделять тревогу на «контролируемую» и «неконтролируемую», спасла меня. За неделю до экзамена я составила два списка: 1) Что я контролирую (повторить 3 сложных темы, отработать структуру ответа); 2) Что вне моего контроля (вопросы экзаменатора, его настроение, прошлые оценки). Фокус на первом списке снизил парализующий страх. На экзамене по мировой экономике, когда попался трудный билет, я не стала паниковать, а структурировала ответ вокруг того, что знала. Результат – отлично! Книга Бакмана – художественная, но будет полезна тем, кто боится «потерять лицо». Тревога – это не слабость, а общий опыт. Совет: перед экзаменами напишите свои «списки контроля», это поможет снять 50% стресса».



Яна Кукуянцева, факультет управления

«Прокрастинация была моим главным врагом на 2 курсе. Я могла часами листать соцсети вместо подготовки к экзамену по проектному менеджменту. Книга Келли Макгонигал «Сила воли. Как

развить и укрепить» мне помогла. Моя главная ошибка заключалась в том, что я ставила задачи типа «выучить все за день». Самая полезная практика для меня – «10 минут фокуса». Когда чувствую, что откладываю важные дела, говорю себе: «Просто 10 минут поработаю, а потом брошу» и ставлю таймер. Почти всегда за этими 10 минутами следует еще 20, 30... и дело сдвигается! Применила это к курсовой: разбила работу на блоки по 10-15 минут. В итоге сдала на неделю раньше срока и избежала типичных ночных кошмаров за сутки до сдачи. Советую эту технику всем, кто залипает в телефоне вместо учебы. Начните с малого, 10 минут изменят вашу продуктивность!»



Ксения Забурдаева, гуманитарный факультет

«Книга Александра Лоуэна «Язык тела» спасла меня от панических зажимов перед выступлениями. Раньше во время публичных выступлений плечи каменели, а голос

дрожал. Теперь перед выходом к аудитории я делаю «заземление» (2 минуты стою, чувствуя опору стоп) и дышу животом (вдох короче выдоха). Когда я выступала на конференции, эти техники помогли мне говорить уверенно даже при сложных вопросах от участников и преподавателей. А ежедневное 5-минутное «сканирование» тела (выявление и расслабление зажимов) снизило общую тревожность и улучшило мою концентрацию на лекциях.»



Роберт Арутюнян, факультет бизнеса, таможенного дела и экономической безопасности

«Перед первой сессией меня охватил парализующий страх: «А вдруг зашлю? Отчислят?» Книга психотерапевта Роберта

Лихи «Свобода от тревоги» стала для меня настоящим открытием. Моя главная слабость заключалась в том,

Комментарий психолога СПбГЭУ Татьяны Андреевой:

Книги о ментальном здоровье – ценный ресурс, особенно для тех, кто впервые сталкивается с тревожностью, прокрастинацией или выгоранием. Они помогают осознать проблему, понять свои реакции и предлагают простые техники самопомощи. Это не замена терапии, но хороший старт. Многие студенты впервые узнают, что с их состоянием можно работать, и это уже снижает уровень страха и беспомощности.

Чтобы книги действительно помогали, важно помнить, что просто чтения недостаточно. Методики из книг работают, если их пробовать на практике регулярно и адаптировать под себя:

- Выберите один метод, который откликается.
- Спланируйте конкретное время и место для практики.
- Действуйте осознанно, фокусируясь на процессе.
- Записывайте наблюдения в дневник.
- Анализируйте через неделю-две результат и корректируйте.

Книги – отличный старт, но настоящая устойчивость к стрессу строится на комплексе практик и ресурсов. Важно не пренебрегать:

- Профессиональной поддержкой (вузовская психологическая служба – отличная возможность!).
- Реальным общением с друзьями, наставниками.
- Регулярной физической активностью и здоровым сном.
- Занятиями, приносящими радость, и цифровым детоксом.

Если книги становятся началом диалога с собой, то это уже большая победа. Но устойчивость строится на множестве опор, так что используйте их все!

что я любил раздувать любую неудачу до вселенского масштаба. Практика, которая изменила многое – «Проверка реальностью». Когда перед экзаменом по макроэкономике сердце бешено колотилось, я сел и письменно ответил на три вопроса:

1. Что случится в худшем случае? (Пересдача в следующем семестре);
2. Насколько это вероятно? (20%, ведь я готовился);
3. Как я справлюсь? (Возьму консультацию у преподавателя, составлю новый план).

Это сняло остроту паники, и я смог сосредоточиться на задачах. Сдал на 4! Теперь я применяю эту технику к любым учебным стрессам. Книга особенно полезна перфекционистам и тем, кто, как я, путает небольшие сложности с катастрофой».

София Кудымец

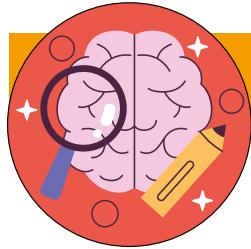
КАК ПРОКАЧАТЬ ПАМЯТЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ



Источник: freepik.com

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ВЧЕРА УСЕРДНО УЧИЛИ, СЕГОДНЯ УЖЕ НАПОЛОВИНУ ИСПАРИЛСЯ ИЗ ГОЛОВЫ? А ЭКЗАМЕН УЖЕ ЗАВТРА! ЗНАКОМАЯ СИТУАЦИЯ? ДЕЛО НЕ В ВАШИХ СПОСОБНОСТЯХ, А В ТОМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ПРОСТО НЕ УМЕЕТ УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО.

Современные исследования в области нейробиологии и когнитивной психологии показывают: память – это не статичное хранилище, а гибкая система, которую можно тренировать. Давайте разберемся, как запоминать информацию быстро, эффективно и надолго.



Как работает наша память

Наша память делится на три основных типа:

1. Кратковременная – удерживает информацию несколько минут (например, номер телефона, который вы только что услышали).

2. Промежуточная – сохраняет данные от нескольких часов до пары дней (материал, который вы повторили перед сном).

3. Долговременная – информация, которая закрепилась и может вспоминаться годами (например, таблица умножения).

Проблема большинства студентов в том, что они пытаются сразу «загрузить» знания в долговременную память, пропуская промежуточные этапы. Это все равно, что пытаться запрыгнуть на третий этаж, не используя лестницу.

«Раньше я думала, что просто обладаю плохой памятью, пока не узнала о кривой забывания Эbbingгауз, – рассказывает студентка Софья Ватанина. – Оказалось, если повторять материал в определенные промежутки времени, он запоминается практически сам собой. Теперь я трачу на подготовку меньше времени, а результаты стали лучше».



Проверенные методы запоминания

→ Метод интервальных повторений

Основан на кривой забывания немецкого психолога Германа Эббингауза: мозг быстрее забывает новую информацию, но если повторять ее в ключевые моменты, она закрепляется надолго.

Оптимальные интервалы для повторения:

- **Первое повторение** – через 20–30 минут после изучения.
- **Второе** – через 8–12 часов.
- **Третье** – через 1 день.
- **Четвертое** – через 3 дня.
- **Пятое** – через 1 неделю.

Лучшие приложения для интервальных повторений:

- **Anki** – карточки с алгоритмом, подстраивающимся под вашу скорость забывания.
- **Quizlet** – игровая форма обучения с тестами и флеш-картами.
- **Forest** – совмещает таймер Pomodoro и мотивацию (не отвлекаться на телефон).

→ Метод Фейнмана (обучение через объяснение)

Ричард Фейнман, нобелевский лауреат по физике, считал: если вы не можете объяснить тему просто, значит вы ее не понимаете.

Как применять?

1. Выберите тему, которую нужно выучить.
2. Объясните ее вслух так, будто учите ребенка.
3. Обнаружьте пробелы – если где-то запнулись, вернитесь к учебнику.
4. Упростите объяснение еще больше, используя аналогии.
5. Повторите до полного понимания.

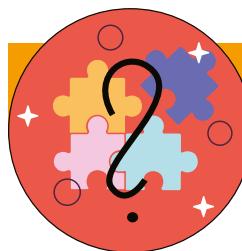
«Когда я начала использовать метод Фейнмана, произошло чудо, – делится студентка Ульяна Ким. – Я стала действительно понимать материал, а не просто заучивать. На экзамене я могла объяснить любую тему, даже если забывала точную формулировку».

→ Мнемотехники и ассоциации

Мозг лучше запоминает образы, а не сухие факты.

Как запоминать сложные термины и формулы?

- **Ассоциации** – связывайте термины с чем-то смешным или необычным.
- **Аббревиатуры** – создавайте сокращения.
- **Метод «дворца памяти» (локаций)** – мысленно размещайте информацию в знакомых местах (например, формулы – на кухне, даты – в коридоре).



Почему «зубрежка» не работает?

Ночные марафоны перед экзаменом – худшая стратегия по трем причинам:

- **Недостаток сна** нарушает консолидацию памяти (процесс переноса информации в долговременное хранилище).
- **Стресс** блокирует доступ к уже усвоенной информации (эффект «белого листа»).
- **Перегрузка** приводит к «кашев» в голове – вы путаете даже то, что знали.

«Я всегда учил в последнюю ночь и думал, что это нормально, – признается Михаил Глухов. – Пока на третьем курсе не попробовал готовиться заранее. Разница была колоссальная! На экзамене я не просто вспоминал заученное, а действительно понимал предмет».



Как организовать подготовку к экзаменам?

1. Планирование

- Разделите материал на блоки по темам.

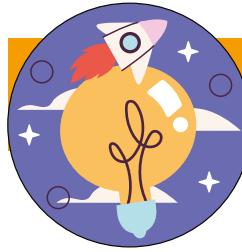
- Используйте принцип 50/10 (50 минут учебы + 10 минут отдыха).
- Сложные темы оставьте на утро, когда мозг свеж.

2. Оптимальные условия

- Тишина или фоновый шум (например, белый шум или инструментальная музыка).
- Хорошее освещение – тусклый свет снижает концентрацию.
- Минимум отвлекающих факторов – отключите уведомления в телефоне.

3. Питание для мозга

- Омега-3 (лосось, грецкие орехи) – улучшает нейропластичность.
- Антиоксиданты (черника, темный шоколад) – защищают клетки мозга.
- Вода (1,5–2 литра в день) – обезвоживание снижает когнитивные функции.



Если до экзамена осталось мало времени?

Экстренные методы:

- **Приоритезация** – учите только ключевые концепции (20% материала дают 80% результата).
- **Визуализация** – рисуйте схемы, ментальные карты, таблицы.
- **Групповое повторение** – объясняйте друг другу (метод Фейнмана в действии).
- **Здоровый сон** – лучше выспаться 6 часов, чем зубрить всю ночь.

УГОЛОК ЯПОНИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ

РОССИЙСКО-ЯПОНСКИЙ КЛУБ (РЯК) – ЭТО УНИКАЛЬНОЕ СТУДЕНЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО, КОТОРОЕ ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЯПОНСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯЗЫКА И ТРАДИЦИЙ.

Клуб стал важной частью университетской жизни, привлекая студентов, школьников и всех, кто интересуется Страной восходящего солнца. О целях клуба, его мероприятиях, образовательных возможностях и атмосфере рассказали президент клуба **Валерия Антонова** и активисты **София Костина** и **Артем Тимофеев**.

История и миссия клуба

Российско-Японский клуб был создан по инициативе студентов гуманитарного факультета СПбГЭУ, мечтавших организовать пространство для знакомства с японской культурой. В итоге клуб стал постоянно действующей организацией, которая не только популяризирует язык и культуру Японии, но и помогает студентам находить единомышленников.

Основные цели РЯКа – это организация досуга, продвижение японской культуры и привлечение абитуриентов, интересующихся Японией. Многие не знают, что в СПбГЭУ можно изучать японский язык, и клуб активно участвует в днях открытых дверей, чтобы рассказать школьникам о таких возможностях.

Как стать частью клуба?

Вступить в клуб может любой студент, увлеченный Японией. Процесс отбора включает собеседование и выполнение тестового задания. «Главное – желание и мотивация быть активным участником», – говорит Валерия Антонова.

На собеседовании знакомятся с кандидатом и помогают понять, подходит ли ему такая среда. Ограничений нет, кроме соблюдения дедлайнов и устава университета. София Костина делится: «Меня привлекло в клуб мероприятие, на котором я делала японские амулеты, пила чай в кругу объединенных

общим интересом людей – это было так душевно, что я решила вступить». Артем Тимофеев выбрал РЯК за его уникальность: «В сравнении с другими организациями клуб выглядел необычно, и я хотел заниматься чем-то помимо учебы, чтобы не выгореть».

Мероприятия: от киновечеров до Хэллоуина

РЯК организует как локальные, так и крупные мероприятия. К локальным относятся киновечера, чайные церемонии и языковые встречи.

Крупные события, такие как японский Хэллоуин, совместные проекты с Российско-Китайским клубом и вечера настольных игр, привлекают не только студентов СПбГЭУ, но и гостей из других вузов.

«Крупные мероприятия пользуются наибольшей популярностью, – рассказывает Валерия. – Они дают студентам возможность раскрыться, узнать много нового и выйти из зоны комфорта». София особенно любит игры и рукодельные мастер-классы, а Артем вспоминает японский Хэллоуин как одно из ярких событий, на котором он присутствовал, а также танец рыбаков, который



клуб разучил для фестиваля «Дом». «Это был невероятно позитивный опыт сплочения», – говорит Артем.

Погружение в японскую культуру и язык

Клуб активно способствует изучению японской культуры и языка. В социальных сетях клуба регулярно публикуются материалы: викторины, новости Японии, статьи о грамматике японского языка, факты об экономике и традициях.

София, которая пишет посты о японских городах и образе жизни, говорит: «Благодаря клубу я все глубже погружаюсь в японскую культуру. Это помогает мне лучше ее понимать».

Участие в клубе помогает не только в изучении культуры, но и в личностном развитии. Для Софии это возможность улучшить навыки работы с информацией и поиска данных на зарубежных сайтах. Артем отмечает, что клуб дает баланс между учебой и студенческой активностью. Валерия подчеркивает, что клуб развивает организаторские и профессиональные навыки, а также дарит новые знакомства, которые становятся дружбой на годы.

Если вы сомневаетесь, стоит ли присоединиться, участники клуба единодушны: Российско-Японский клуб СПбГЭУ – это место, где не только изучают Японию, но где рождаются дружба, вдохновение и незабываемые воспоминания. Присоединяйтесь и станьте частью этого маленького угла Страны восходящего солнца!

Корина Павлиогло

Ссылка на страницу клуба в ВК:



ГТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ ЗА НЕДЕЛЮ: СОВЕТЫ СТУДЕНТОВ

КОГДА ДО ЭКЗАМЕНА ОСТАЕТСЯ
ВСЕГО НЕДЕЛЯ, МНОГИЕ СТУДЕНТЫ
СТАЛКИВАЮТСЯ С ОЩУЩЕНИЕМ, ЧТО
ВРЕМЕНИ КАТАСТРОФИЧЕСКИ МАЛО,
А ОБЪЕМ МАТЕРИАЛА – НЕПОДЪЕМНЫЙ.

Однако опыт студентов показывает, что семь дней – вполне реальный срок для качественной подготовки, если использовать его максимально эффективно.

Главная ошибка, которую совершают большинство студентов в подобной ситуации – попытка охватить все сразу. В результате драгоценные часы тратятся на бессистемное перечитывание конспектов, а в голове остается лишь хаотичный набор разрозненных фактов. Гораздо продуктивнее другой подход – осознанное распределение времени между темами с учетом их сложности и важности.

Мы собрали конкретные стратегии студентов СПбГЭУ, которые могут пригодиться во время подготовки к экзаменам.

Арина Герег делает акцент на **повторении**.

«Я заметила, что если вечером перед сном потратить 15-20 минут на просмотр основных тезисов, а утром – еще 10 минут на их повторение, материал запоминается в разы лучше. Видимо, так работает наша память. Она лучше усваивает информацию перед сном и после пробуждения».

Никита Черкашин разработал **систему «трех проходов»**. «В первый день я внимательно читаю материал и делаю подробный конспект. На второй – сокращаю его до ключевых тезисов. А на третий день превращаю эти тезисы в схемы. Так информация укладывается в голове структурированно и надолго». Никита особенно подчеркивает важность визуализации – его рабочее место во время сессии обычно ушано цветными стикерами с основными формулами и понятиями.

Дарья Метелькова считает, что главное – **правильно распределить время**.

«Первые сутки я полностью посвящаю анализу ситуации: раскладываю перед собой все экзаменационные вопросы и определяю, какие темы знаю хорошо, какие – поверхностно, а какие не понимаю вообще. Это помогает трезво оценить объем работы и не тратить драгоценное время на то, что и так помнишь».

Сергей Иваненко уверен, что один из самых эффективных методов – **групповые занятия**.

«Мы собираемся втроем – вчетвером и по очереди объясняем друг другу сложные темы. Когда пытаешься

что-то объяснить другому, сам начинаешь понимать материал глубже. А если в твоем объяснении появляются пробелы – сразу видно, что нужно подучить дополнительно».

Дарья Исаева обращает внимание на **важность режима**.

«Многие в панике начинают учить сутками, но это контрпродуктивно. Я строго соблюдаю правило: 50 минут интенсивной работы – 10 минут полноценного отдыха. Причем отдых – это не соцсети, а легкая разминка или просто возможность посидеть с закрытыми глазами. И обязательно 6-7 часов сна. Без этого мозг просто отказывается normally усваивать информацию».

Особое внимание студенты уделяют последнему дню перед экзаменом.

«Это должен быть день максимально легкого повторения, – советует Дарья Метелькова. – Никакой новой информации – только просмотр основных схем и терминов. Обязательно – прогулка перед сном и тщательная подготовка всего необходимого с вечера: одежда, документы, ручки. Это помогает снизить уровень стресса утром перед экзаменом».

Марта Заитова