Газета Санкт-Петербургского государственного экономического университета

(1179) сентябрь 2026

ЭКОНОМИСТ

Фото: В. Никуленко

На фото: Кристина Чернышова, Дарина Аюшиева

12+

#6

unecon.ru

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С БИБЛИОТЕКОЙ

УЧЕБА В ОДИН КЛИК: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЦИФРОВЫХ СЕРВИСОВ

ПОЧЕМУ СТУДЕНТАМ ВСЕ СЛОЖНЕЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Слово редакции

Редакция газеты «Экономист» поздравляет всех – первокурсников и студентов, преподавателей и сотрудников – с новым учебным годом.
Начало каждого учебного года напоминает чистую страницу, и только от нас с вами зависит, чем ее заполнить. Университет предлагает множество возможностей для реализации самых амбициозных планов, творческих и профессиональных способностей, самосовершенствования и развития. Постараемся всеми этими возможностями воспользоваться.
В этом выпуске мы расскажем, как работать с электронными сервисами библиотеки СПбГЭУ, порассуждаем, как современные технологии влияют на учебу, обсудим с психологом, почему студентам становится все труднее принимать решения, поговорим о пользе тайм-менеджмента, а также грамотном совмещении учебы и работы.
Впереди всех нас ждет новый учебный год – напряженный, но интересный.

Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

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

КОРОТКО

С 19 по 23 октября 2026 года в СПбГЭУ пройдет Международная студенческая олимпиада «Экономика и менеджмент».

В рамках олимпиады будет работать 13 секций:
◆ «Информационные системы и технологии в экономике»
◆ «Маркетинг»
◆ «Менеджмент туризма, гостеприимства, конгрессно-выставочной деятельности и креативных индустрий»
◆ «Мировая экономика»
◆ «Позиционное лидерство логистики»
◆ «Профессиональная коммуникация на русском языке (русский язык как иностранный)»
◆ «Управление проектами»
◆ «Учет и анализ»
◆ «Финансовые рынки и институты»
◆ «Финансы»
◆ «Экономика инноваций и производственно-экологический менеджмент»
◆ «Экономика и организация предпринимательской деятельности»
◆ «Экономика России».

Срок регистрации — до 12 октября 2026 года. **Контакты оргкомитета:** olimp201510@gmail.com.

Подробности участия можно узнать здесь:

Начался прием научно-исследовательских работ для участия в конкурсе «Арктика: территория новых решений».

Принимаются работы по темам:
● комплексное социально-экономическое развитие Арктической зоны РФ;
● сбережение природы, экология среды обитания человека, снижение негативного экологического воздействия предприятий;
● социальная сфера и развитие человеческого капитала;
● развитие предпринимательства в Арктической зоне РФ.

Конкурсную работу может выполнять один автор или авторский коллектив.
Объем не должен превышать 15 страниц.
Работы принимаются до 16 октября 2026 года на почту noc-arktika@mail.ru.

Более подробная информация здесь:

Источник: нейросеть

Больше новостей из жизни нашего вуза в социальных сетях:

КАК СТУДЕНТЫ СОВМЕЩАЮТ РАБОТУ И УЧЕБУ

Источник: Нейросеть

ПОЛУЧИТЬ ДИПЛОМ И ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ ОДНОВРЕМЕННО СЕГОДНЯ СТРЕМЯТСЯ МНОГИЕ СТУДЕНТЫ СПБГЭУ. ВСЕ ЧАЩЕ РАБОТУ НАЧИНАЮТ ИСКАТЬ УЖЕ С ПЕРВОГО КУРСА, А К ВЫПУСКУ НЕКОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ НЕ ТОЛЬКО СО ЗНАНИЯМИ, НО И С НЕСКОЛЬКИМИ ГОДАМИ ПРАКТИКИ.

Доцент СПбГЭУ **Анна Пряхина** отмечает: «Сегодня многие студенты начинают работать с первого курса. Причем не всегда по специальности, и это абсолютно нормально. Ребята стремятся стать более независимыми и получить первый профессиональный опыт, который помогает расширять кругозор, развивать коммуникативные навыки и учиться работать в коллективе. Однако, прежде чем искать работу, студентам важно объективно оценивать свои возможности и помнить, что учеба должна оставаться в приоритете. Высшее образование – это фундамент будущей профессиональной самореализации».

По словам Анны Пряхиной, работа помогает студентам лучше понимать требования работодателей, осознаннее подходить к построению карьеры и является важным этапом профессионального становления.

Для многих студентов знакомство с рынком труда начинается со сферы обслуживания. Такие вакансии позволяют совмещать учебу с гибким графиком и получать первый опыт общения с клиентами.

Студент **Богдан Дубяга** устроился официантом в одно из заведений Санкт-Петербурга. В его обязанности входит обслуживание гостей, работа с заказами и взаимодействие с посетителями в часы высокой загрузки. «Я стал подрабатывать на первом курсе. Сначала было сложно привыкнуть к новому графику и правильно распределять время. Но постепенно я научился планировать неделю заранее, и сейчас работа помогает мне чувствовать себя более самостоятельным», – говорит Богдан.

По словам студента, именно работа научила его ответственности, умению быстро принимать решения и сохранять концентрацию даже в напряженные периоды.

На старших курсах студенты начинают искать вакансии, связанные с будущей профессией или позволяющие развивать полезные навыки.

Студентка **Вероника Войтова** совмещает обучение с работой консультантом в магазине одежды «Maag». Ежедневное общение с покупателями требует умения находить подход к разным людям, решать конфликтные ситуации и быстро ориентироваться в меняющихся условиях.

«Работа требует много времени, поэтому иногда приходится жертвовать отдыхом. Но одновременно она помогает лучше понимать материал на занятиях и применять знания на практике. Главное – научиться грамотно распределять нагрузку», – отмечает студентка.

По словам Вероники, особенно сложно бывает во время зачетной недели и экзаменационной сессии. В такие периоды приходится заранее планировать рабочие смены и распределять учебные задачи на несколько недель вперед.

При этом работа помогает развивать навыки коммуникации, стрессоустойчивость и способность эффективно организовывать свое время – качества, востребованные в любой профессиональной сфере.

Совмещение учебы и работы имеет как преимущества, так и сложности. Практический опыт позволяет студентам быстрее адаптироваться к запросам рынка труда, однако высокая нагрузка требует дисциплины и умения расставлять приоритеты.

Арина Лефтерова

ПРОБУЙТЕ И ВЫБИРАЙТЕ

КАК СТУДЕНТУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ СО СВОИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ? ОПЫТОМ ПОДЕЛИЛСЯ НИКИТА ХНЫКИН, ВЫПУСКНИК СПБГЭУ, ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ГРУППЫ ПО ОБУЧЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ПЕРСОНАЛА ФУНКЦИИ ЗАКУПКИ В «ГАЗПРОМНЕФТЬ-СНАБЖЕНИЕ».

– Расскажите о своей работе. Как пришли к нынешней должности?

– Сейчас я работаю в Управлении персоналом в «Газпромнефть-Снабжении». Занимаюсь программами подготовки студентов, работой с молодежью и целевыми студентами.
До этого пробовал себя в разных сферах: в продажах интернет-услуг, репетиторстве, преподавании в учебном центре, организации мероприятий. Но на третьем курсе, обучаясь по направлению «Экономика» в СПбГЭУ, я активно участвовал во внеучебной деятельности и понял: работа с персоналом и все, что с ним связано, – это мое. Тогда я начал искать возможности для развития именно в этой сфере.
Мой карьерный путь оказался достаточно ветвистым. Сначала я был амбассадором компании «Газстройпром», затем стал куратором амбассадоров и победил в номинации «Лучший куратор». Благодаря этой деятельности меня заметили специалисты Unecon карьеры. Мы познакомились, пообщались, и при поддержке карьерного центра я попал в «Газпромнефть-Снабжение». Далее я прошел все этапы отбора. Было несколько собеседований: с HR-специалистом, будущим руководителем, будущим наставником, а также с руководителем более высокого уровня.

– Как вы готовили резюме и портфолио для трудоустройства?

– У разных рекрутеров совершенно разные подходы. Кто-то считает, что резюме должно быть максимально коротким и включать только основной опыт. Другие обращают внимание на дополнительную деятельность.
Я указал все места работы, а также дополнительный опыт: руководство студенческой организацией, преподавательскую деятельность и участие в проектах. Также написал о своих интересах, в частности об увлечении психологией. В результате резюме получилось достаточно объемным.
На предыдущем месте работы я занимался адаптацией сотрудников, поэтому показал шаблоны инструментов, которые создавал и внедрял. Разумеется, в них не было коммерческой или конфиденциальной информации.
Такая подготовка требует времени, но показывает серьезное отношение не только к компании, но и к должности, которую планируешь занимать.

– Почему «Газпромнефть-Снабжение» уделяет работе со студентами много внимания?

– Это современный тренд. Первый контакт с потенциальными сотрудниками можно установить, пока они еще учатся: студенты ищут места для практики и стажировки, знакомятся с работодателями и получают первый профессиональный опыт. Молодой специалист является важным стратегическим ресурсом компании, поэтому вкладываться в его развитие начинают уже на этапе обучения. Студента можно знакомить с конкретными задачами, процессами и особенностями работы организации. Грубо говоря, «затачивать» под свою компанию.
К примеру, в «Газпромнефть-Снабжение» существуют программы дополнительного образования, посвященные закупкам и контрактному инжинирингу. В кратчайшие сроки студенты могут освоить основы профессии, пройти практику на предприятии и трудоустроиться. Такой формат обеспечивает создание кадрового резерва среди молодых специалистов.

– Как совмещать вуз, работу и внеучебную деятельность?

– Лайфхак один – распределять не время, а интересы и приоритеты.

Если студенту интересно, он найдет возможность и работать, и учиться, и участвовать во внеучебной активности. Работать я бы лично рекомендовал со второго-третьего курса, а на первом курсе сконцентрироваться на адаптации к новым условиям и погружении в новый мир, а также на молодежных проектах и возможностях как внутри вуза, так и вне его. Сейчас существует огромное количество проектов и конкурсов для студентов.

– Как подготовиться к поиску работы?

– Стоит посещать ярмарки вакансий и другие карьерные мероприятия, но лучше приходить на них с конкретным запросом, например, чтобы обменяться контактами с представителями компаний. Желательно также подготовить резюме. При этом необязательно брать бумажную версию, поскольку она может потеряться. Можно сделать QR-код со ссылкой на электронное резюме. Даже если готового резюме пока нет, можно оставить свои контакты, а после мероприятия подготовить необходимые материалы и продолжить общение.

Уже в октябре в СПбГЭУ пройдет Карьерный день, где ты сможешь найти стажировку или работу. Подписывайся на Unecon карьера, чтобы не пропустить анонсы!

– Что вы посоветуете первокурсникам?

– Главное – искать возможности и пробовать себя в разных направлениях: участвовать в активностях, проектах и конкурсах. Чем больше вы увидите и попробуете во время учебы, тем проще вам будет в дальнейшем определить собственное направление. И не стоит забывать, что в университете работает Unecon карьера.

СТУДЕНТАМ НА ЗАМЕТКУ

Определитесь с целями

Прежде чем искать работу или подработку, определитесь, что для вас на данный момент важнее: заработок, опыт по специальности, гибкий график или нетворкинг. Четкая цель сузит круг поиска и поможет не тратить время на неподходящие варианты.

Составьте резюме

Не берите готовый шаблон, лучше ознакомьтесь с основными правилами написания резюме и подготовьте собственное. Обязательно укажите:
Образование: вуз, специальность, текущий курс.
Навыки. Разделите на технические (Hard Skills: владение программами, языками) и личные качества (Soft Skills: коммуникабельность, умение работать в команде).
Проекты и практика. Опишите учебные проекты, стажировки, волонтерство. Не забудьте указать сертификаты профильных курсов, участие в олимпиадах, конференциях.

Активно ищите вакансии

Используйте для этого разные каналы:

Онлайн-платформы. Например, на hh.ru есть специальный раздел для студентов и удобные фильтры («без опыта», «для студентов», «гибкий график»).
Сайты компаний. Зайдите в раздел «Карьера» на сайте интересующей фирмы — многие стартовые позиции и стажировки публикуются именно там.
Университетские ресурсы. Обратитесь в Unecon карьера: там есть партнерские программы с работодателями, проводятся ярмарки вакансий.

Не игнорируйте нетворкинг

Полезные знакомства часто срабатывают быстрее официальных вакансий. Общайтесь с одногруппниками, преподавателями, старшекурсниками, членами студенческих объединений. Участвуйте в профильных мероприятиях: конференциях, хакатонах, карьерных днях. Проявляйте инициативу.

Готовьтесь к собеседованию

Изучите компанию. Посмотрите ее сайт, новости, соцсети, узнайте, чем она занимается, какие у нее ценности.
Подготовьте самопрезентацию. Продумайте короткий рассказ о себе, где свяжете свои навыки с задачами вакансии.
Продумайте ответы на типичные вопросы. Например: «Почему вы хотите работать именно у нас?», «Какие задачи вам интересны?», «Как вы видите свое развитие в компании?».
На собеседовании задавайте вопросы и проявляйте интерес. В конце поблагодарите за время и уточните, когда ждать ответа.

Учитывайте специфику совмещения

Сразу обсудите с работодателем гибкий график и объем задач. Важно адекватно оценить свои силы: не брать на себя слишком много, чтобы не перегореть и не навредить успеваемости в вузе.

Не бойтесь отказов

Поиск работы — это процесс, и отказы — естественная часть пути. Анализируйте их, чтобы понять, что можно улучшить. И пробуйте снова.

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С БИБЛИОТЕКОЙ

БИБЛИОТЕКА СПБГЭУ — ЭТО ЦИФРОВОЙ ХАБ, КОТОРЫЙ СЭКОНОМИТ ТЕБЕ СОТНИ ЧАСОВ. КУРСОВЫЕ, РЕФЕРАТЫ, ПОДГОТОВКА К СЕМИНАРАМ — НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО НАЙТИ В ПАРУ КЛИКОВ. ГЛАВНОЕ – ЗНАТЬ, ГДЕ И КАК ИСКАТЬ.

Где и что брать (физические локации)

Где	Что берут	Когда идти
Учебный абонемент (наб. канала Грибоедова, 30/32, пом. 1025)	Учебники на семестр.	В начале семестра – забрать, в конце – сдать.
Научный абонемент (наб. канала Грибоедова, 30/32, пом. 1014)	Книги для курсовых и дипломов.	Когда начинаешь писать исследование.
Художественный абонемент (наб. канала Грибоедова, 30/32, пом. 1021)	Книги для души (классика, новинки).	Когда устал от учебы и хочешь отдохнуть.
Читальный зал (наб. канала Грибоедова, 30/32, пом. 1001, 1006)	Рабочее место с тишиной и доступом к редким изданиям.	Когда нужен «режим концентрации».

Электронный каталог — твой локальный поисковик

Это база всех книг, статей и журналов университета. Работает проще, чем любой популярный поисковик:

Вводишь **ключевое слово, автора или название.**

↓

Ставишь **фильтры** (год, тип документа).

↓

Жмешь «Подробнее» — и видишь, **где именно** этот экземпляр находится.

Что здесь можно найти:

- Учебники и методические пособия по всем дисциплинам.
- Научные монографии и авторефераты.
- Аналитику: библиографические описания статей из авторитетных научных журналов, сборников и материалов конференций.

Цифровая экосистема — доступ 24/7 из любой точки

Университет дает тебе бесплатный доступ к электронным базам. Не игнорируй их — это твое преимущество.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) – для учебы

Наши подписки: Znanium, Айбукс, Лань, Юрайт, IPRsmart, BOOK.RU.

Что внутри: учебники, пособия, монографии.

Фишки:

- ИИ-помощник ищет цитаты по запросу;
- можно делать конспекты прямо в системе;
- скачивай приложение и читай в метро.

Профессиональные базы — для серьезной науки

Наши подписки: ИВИС, Альпина Диджитал, Edward Elgar, Report Linker, WTO iLibrary.

Что внутри: международная статистика, отчеты компаний, аналитика по рынкам и странам.

Зачем: для курсовых и дипломов — здесь данные, которых нет в открытом доступе.

Совет: зарегистрируйся на всех ресурсах.

«Неопоиск» — умный поиск в одном окне

Это главный инструмент, который ищет одновременно:

- всю электронную библиотеку СПбГЭУ;
- все подписные базы;
- открытые научные источники на русском и английском.

Вводишь запрос один раз — получаешь результаты со всех ресурсов сразу.

Как работать с «Неопоиск»

- Авторизуйся — доступ с любого устройства 24/7.
- Введи запрос — автор, тема, ключевые слова.
- Отфильтруй — по году, релевантности, авторитетности.
- Сохраняй — добавляй в закладки, формируй список литературы автоматически.

Если возникли вопросы

- Короткие видеоинструкции найдешь в разделе **«Виртуальный помощник»** на сайте библиотеки.
- По любым вопросам — пиши на **library@unecon.ru**.
- Или просто подойди к консультанту в библиотеке, покажи скриншот из каталога, и тебе помогут найти книгу.

Добавь в закладки страницу «Структура, режим работы, контакты библиотеки» на сайте университета. И помни: библиотека — это твой главный союзник во все время обучения!

Источник: freepik.com

Источник: freepik.com

УЧЕБА В ОДИН КЛИК

ЦИФРОВЫЕ СЕРВИСЫ СДЕЛАЛИ ОБУЧЕНИЕ БЫСТРЕЕ И УДОБНЕЕ, ОДНАКО ВМЕСТЕ С НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ВЫЗОВЫ. РАЗБЕРЕМСЯ, КАКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЮТ СТУДЕНТАМ В УЧЕБЕ И ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА МЕЖДУ УДОБСТВОМ И ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ.

Университет, который всегда под рукой

Еще несколько лет назад в студенческой сумке лежали тетради, методички, блокноты и флешки. Сегодня большинство этих вещей заменяет смартфон.

Через телефон можно проверить расписание, открыть учебные материалы, найти нужную статью, связаться с преподавателем или одногруппниками, отправить файл и оплатить проезд до университета. Многие привычные действия переместились в цифровое пространство настолько естественно, что мы перестали замечать масштаб произошедших изменений.

Фактически университет больше не ограничивается аудиториями и учебными корпусами. Он сопровождает студентов в метро, дома, в кафе между парами, во время прогулки по городу...

Что изменили технологии

Главное преимущество цифровой среды заключается не в том, что информация стала доступнее. Намного важнее другое: изменился сам темп обучения.

Если раньше поиск материала занимал часы, сегодня это вопрос нескольких минут. Если раньше групповая работа требовала постоянных встреч, теперь участники проекта могут одновременно работать над одним документом из разных мест. Освободившееся время можно использовать для анализа информации, обсуждения идей и более глубокой проработки тем. По крайней мере, именно так должны действовать цифровые инструменты в идеальной модели.

Кроме того, современные сервисы позволяют студентам быстрее адаптироваться к высоким нагрузкам. Во время сессии или подготовки крупных проектов возможность мгновенно обмениваться материалами и оперативно получать информацию становится реальным преимуществом.

Когда помощник становится отвлекающим фактором

Парадокс цифровой среды заключается в том, что устройство, которое помогает учиться, одновременно мешает сосредоточиться.

Открыв телефон для проверки расписания, студент через несколько минут может обнаружить себя в социальных сетях, новостной ленте или интернет-магазине. Современные приложения устроены таким образом, чтобы удерживать внимание пользователя как можно дольше. В результате время начинает расходоваться незаметно.

Особенно остро эта проблема проявляется во время подготовки

к экзаменам и написания курсовых работ. Смартфон постоянно предлагает альтернативу сложной задаче: новое сообщение, уведомление или видео. Поэтому многие студенты сегодня сталкиваются не столько с нехваткой информации, сколько с переизбытком цифровых стимулов.
Но проблема не ограничивается отвлечением внимания. Цифровые сервисы постепенно меняют сам подход к работе с информацией. Студент быстро находит нужные сведения, но далеко не всегда успевает их осмыслить и сопоставить с другими источниками. Возникает риск поверхностного знакомства с материалом.
Еще одно последствие цифровизации – постоянная доступность студента. Учебный день фактически перестал заканчиваться последней парой. Сообщения в чатах группы приходят вечером, уведомления о дедлайнах появляются в выходные, а обсуждение проектов может продолжаться поздно ночью. Граница между учебным и личным временем становится все менее заметной.
С одной стороны, это упрощает коммуникацию. С другой – создает ощущение, что университет постоянно рядом.

Интеллект собственный или искусственный

Отдельный вопрос связан с развитием искусственного интеллекта. Сегодня нейросети помогают составлять планы работ, искать информацию и объяснять сложные темы. Однако вместе с новыми возможностями возникает соблазн передать технологии часть интеллектуальной работы. Если раньше студенту приходилось самостоятельно анализировать материал, то теперь некоторые этапы можно выполнить значительно быстрее. Поэтому одной из главных задач становится не борьба с технологиями, а понимание того, где проходит граница между полезным инструментом и заменой собственному мышлению.
От преподавателей нашего вуза можно услышать мысль о том, что современные технологии сами по себе не делают обучение ни лучше, ни хуже. Намного важнее то, как именно студент использует цифровые инструменты. Возможность быстро найти информацию еще не означает, что она будет осмыслена и превращена в реальные знания. Сегодня главным вызовом становится не поиск данных, а умение отбирать действительно важное среди огромного потока информации. В этом смысле цифровая грамотность все чаще оказывается связана не с техническими навыками, а со способностью сохранять концентрацию, критически оценивать источники и самостоятельно принимать решения.

Что говорят студенты

Анастасия Касьяненко: «Я уже не представляю учебу без телефона. Через него я смотрю расписание, общаюсь с одногруппниками, работаю над проектами, ищу информацию для занятий. Особенно помогают облачные документы, когда нужно делать групповые задания. Но есть и обратная сторона: иногда берешь телефон по учебе, а через десять минут понимаешь, что уже смотришь что-то совершенно не связанное с университетом».
Дарья Проурзина: «Для меня самыми полезными остаются мессенджеры. Большая часть учебной информации проходит именно через чаты группы. Если пропустить несколько часов переписки, можно легко упустить что-то важное. Но из-за постоянного потока сообщений бывает сложно переключаться между учебой и отдыхом. Иногда кажется, что вуз всегда находится рядом, даже когда учебный день закончился».
Александра Акимова: «Мне кажется, информации становится слишком много. Иногда гораздо сложнее понять, какие источники действительно полезны, чем просто найти данные по теме. Поэтому цифровые сервисы помогают учиться быстрее, но одновременно требуют больше критического мышления и умения проверять информацию».

Технологии продолжают менять образование. Уже сегодня студенты используют инструменты, которые еще недавно казались элементом далекого будущего. Одним из важнейших навыков становится не умение пользоваться технологиями как таковыми, а способность сохранять концентрацию и осознанно выбирать действительно полезные инструменты.

Алексей Походяев

Нейросети в учебе: помощник или угроза?

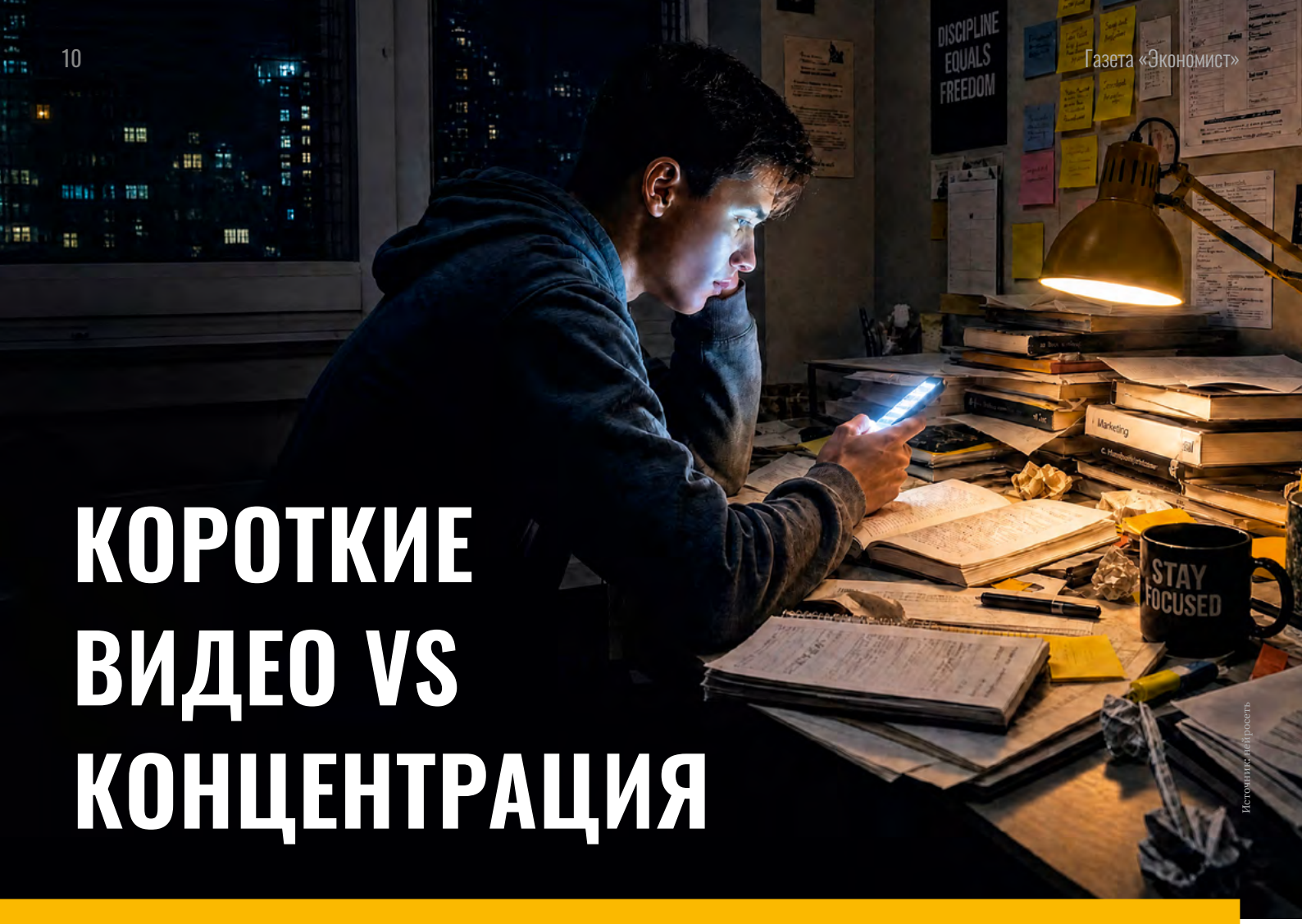
Популярность нейросетей породила новую дискуссию в образовательной среде. Одни считают их полезным инструментом, другие опасаются, что студенты все чаще начинают доверять готовым ответам вместо самостоятельного анализа.

Доцент СПбГЭУ **Елена Соколова** относится к использованию студентами нейросетей по принципу «копировать – вставить» критически: «Кто ясно мыслит, тот ясно излагает. ИИ излагает витиевато, но зачастую пустословно и алогично. Я наблюдаю появление гладких и малосодержательных работ с момента распространения ИИ. На мой взгляд, это загоняет студентов в серьезный когнитивный кредит, по счетам которого им придется рано или поздно расплачиваться».
По мнению преподавателя, главная опасность заключается не в самой технологии, а в ее бездумном использовании. Когда студент копирует готовый ответ, не пытаясь разобраться в материале, обучение теряет смысл.

К счастью, многие студенты это понимают. Например, студентка **Вероника Степанова** рассказывает, что чаще всего обращается к нейросетям при подготовке презентаций и работе над проектами: «Нейросети помогают быстрее собрать информацию и посмотреть на задачу с разных сторон. Особенно полезны они на этапе поиска идей и структуры работы. Но финальную версию проекта приходится дорабатывать самостоятельно и проверять все факты».

«Нейросети помогают быстро готовить черновики текстов, анализировать большие объемы информации и структурировать данные. Это существенно экономит время, однако окончательные решения все равно принимает человек. Без критического мышления такие инструменты не работают», – говорит студент **Игорь Никонов.**

Арина Лефтерова



Источник: нейросеть

КОРОТКИЕ ВИДЕО VS КОНЦЕНТРАЦИЯ

СКРОЛЛИНГ СЪЕДАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ, И ЭТО НЕ МЕТАФОРА. МЫ СПРОСИЛИ СТУДЕНТОВ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОНИ ТРАТЯТ НА КОРОТКИЕ ВИДЕО И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА УЧЕБУ. ЦИФРЫ ОКАЗАЛИСЬ КРАСНОРЕЧИВЕЕ ЛЮБЫХ СЛОВ.

Открыть учебник. Прочитать полстраницы. Потянуться за телефоном. Проверить уведомления. Вернуться к учебнику. Забыть, о чем только что читал. Начать сначала. Снова потянуться за телефоном. Эта последовательность знакома большинству современных студентов, и с каждым годом она становится все более распространенной жалобой.

Средняя продолжительность видео в соцсетях составляет от 15 до 60 секунд. Алгоритм подбирает следующий ролик до того, как текущий успевает закончиться. Мозг получает порцию дофамина, привыкает к этому ритму и начинает воспринимать все остальное как невыносимо скучное и медленное. В том числе лекции. В том числе книги. В том числе собственные мысли.

Не могу остановиться

Сколько же на самом деле времени тратят студенты на короткие вертикальные видео? Ответ оказался красноречивым: 56% опрошенных проводят за ними больше трех часов в день. Еще 40% – от одного до трех часов. И лишь 3% укладываются в полчаса. Это не «посмотреть пару видео перед сном». Это полноценная ежедневная привычка. А если ты проводишь три часа в день в бесконечной ленте, не удивительно, что на учебник уже не остается ни сил, ни желания.

Полчаса – потолок

Сколько мы вообще способны концентрироваться без перерыва? Цифры отрезвляют. **62,5%** студентов признались, что удерживают фокус внимания около 30 минут. Еще **18,75%** – меньше 15 минут. **15,62%** – 45-60 минут. И лишь **3,12%** – дольше часа.

Полтора часа лекции. В то время как 81% студентов теряют концентрацию уже в первые 30 минут. Это при том, что возраст большинства опрошенных – 18-22 года. Пик когнитивных способностей. Пик возможностей мозга. А мы не выдерживаем и получаса.

Почему так происходит?

62,5% студентов назвали причиной потери концентрации уведомления на телефон и соцсети. Не шум, не голод, не усталость. Именно красный кружок уведомления, который хочется смахнуть, даже если знаешь,

что там ничего важного. Еще **18,75%** признались, что их отвлекают собственные мысли: тревога о будущем, планирование вечера, внезапное осознание, что надо было сдать работу. И только **9,38%** пришлись на шум и желание перекусить. Телефон оказывается главным врагом внимания, и это подтверждает каждый второй опрошенный.

90% студентов отвлекаются на телефоны

Преподаватели университета фиксируют тревожный тренд: концентрация студентов падает. Профессор кафедры информатики **Владимир Минаков** заявил: проблема клипового мышления – это не просто разговоры, а реальная угроза качеству образования. «Это отмечают и мои коллеги по кафедре», – подчеркнул он. Получается, что традиционная лекционная система, построенная на линейности и последовательности, дает сбой.
На вопрос о том, как часто студенты отвлекаются на телефоны во время лекций, Владимир Минаков ответил прямо: «Примерно 90% студентов отвлекаются на телефоны во время лекций, это критично». Девять из десяти человек. По его словам, традиционные методы подачи информации в таких условиях просто перестают работать, только клиповой фрагментацией удается удерживать внимание современного студента. Приходится адаптироваться к новым реалиям: дробить материал на короткие, емкие блоки, использовать яркие визуальные образы, менять ритм подачи. Парадокс в том, что для борьбы с клиповым мышлением приходится использовать те же приемы, что его и породили.

Задача — вызвать интерес

Старший преподаватель кафедры теории и практики массмедиа **Галина Жукова** к проблеме подходит иначе. Вместо того чтобы бороться с телефонами, она пытается их… перехитрить. «Да, бывают моменты, когда студенты отвлекаются на телефон. И здесь просто делать замечания бесполезно», – признается она. Ее метод проще и эффективнее: задавать поисковые вопросы прямо во время лекции, а затем вместе с аудиторией находить на них ответы. Так студенты вовлекаются в процесс и начинают слушать не потому, что надо, а потому, что интересно. Иногда телефон даже помогает: по словам Галины Анатольевны, бывают случаи, когда студенты обращаются к нему, чтобы проверить или дополнить информацию с лекции.
Однако каждая лекция не может быть «квестом» с поисковыми вопросами. «Если тема позволяет включать интерактивные элементы, то это способствует тому, что внимание студентов будет сосредоточено на материале лекции, – говорит Галина Жукова. – Что касается клипового мышления, то, на мой взгляд, это просто другой тип восприятия и переработки информации. Данное мышление имеет свои плюсы и минусы. Вопрос в том, что необходимо учитывать особенность когнитивной сферы современного молодого поколения и строить учебный процесс исходя из данных особенностей. Например, я стараюсь использовать в лекции диалоговый метод, который поможет привлечь внимание студентов, активизировать их мыслительную деятельность».
То есть проблема не в том, что студенты клипово мыслят, а в том, что их все еще пытаются учить так, как учили до этого.

Спать мешают, но жить помогают

Сами студенты тоже замечают изменения, хотя и не всегда связывают их с ухудшением концентрации. Студентка **Анастасия Мизюкова**, например, считает, что ее способность фокусироваться за последние 2-3 года не изменилась. При этом честно признается, что короткие видео «влияют на сон, мешая засыпать, но зато хорошо влияют на эмоциональное состояние, помогая отвлечься».
Студентка **Ксения Бодрова** говорит о том же, но чуть иначе: «После длительного просмотра вечером сложнее переключиться на сон, голова становится перегруженной. Однако сами по себе ролики не вызывают резких эмоциональных скачков, скорее они просто заполняют паузы и мешают вовремя остановиться».
Студенты понимают, что короткие видео сбивают режим, отвлекают, но при этом не воспринимают их как угрозу, скорее, как друга, который всегда свободен, никогда не устает и готов развлекать тебя бесконечно.

Медленнее не значит хуже

Есть соблазн думать, что короткие форматы – это просто эволюция информационного потребления, и университет должен адаптироваться. Отчасти это так: визуализация, структурирование материала, разнообразие форматов помогают. В то же время есть знания, которые не поддаются сжатию до минуты. Аналитическое мышление, умение читать длинный текст и извлекать из него смысл являются навыками.
Студент, умеющий глубоко мыслить, обладает преимуществом, которое с каждым годом становится все более ценным. Это одна из важных инвестиций, которую можно сделать в свое развитие за годы учебы. Потому что не все, что можно ускорить, нужно ускорять. Иногда самый быстрый способ понять – это остановиться и подумать.

Опрос проведен среди студентов СПбГЭУ в возрасте 18-22 лет. В опросе приняли участие 32 человека.

Александра Парфенова

ПАРАДОКС ВЫБОРА: ПОЧЕМУ СТУДЕНТАМ ВСЕ СЛОЖНЕЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Источник: freepik.com

СОВРЕМЕННЫЕ СТУДЕНТЫ ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЮТ ДЕСЯТКИ РЕШЕНИЙ – ОТ ВЫБОРА ДИСЦИПЛИН И СТАЖИРОВОК ДО ПЕРВЫХ КАРЬЕРНЫХ ШАГОВ. НО ЧЕМ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОТКРЫВАЕТСЯ, ТЕМ ЧАЩЕ ВЫБОР СТАНОВИТСЯ ИСТОЧНИКОМ ТРЕВОГИ.

Почему так происходит и как научиться принимать решения без страха ошибиться, разбираемся вместе с психологом СПбГЭУ **Татьяной Кустовой.**

Выбор становится сложнее

СПбГЭУ создает для молодежи насыщенную образовательную среду: научные конференции, студенческие объединения, волонтерские проекты, стажировки, международные программы и профессиональные конкурсы помогают пробовать себя в разных направлениях. Вместе с новыми возможностями приходит и необходимость самостоятельно выстраивать свою образовательную и карьерную траекторию. Именно на этом этапе многие впервые сталкиваются с вопросом не «какие возможности существуют?», а «какие из них подходят именно мне?».
По словам Татьяны Кустовой, проблема заключается не в том, что молодые люди стали менее решительными: «Современный студент ежедневно анализирует огромное количество информации. Мы имеем доступ к тысячам чужих историй, постоянно наблюдаем альтернативные сценарии жизни, эмоционально проживаем их вместе с авторами. Все это требует огромных внутренних ресурсов. Когда человеку кажется, что он может выбрать абсолютно любой путь, ценность каждого решения становится очень высокой. Вместе с этим многократно возрастает и тревога».
Именно поэтому выбор сегодня все чаще становится не ощущением свободы, а источником внутреннего напряжения.

Почему студенты боятся ошибиться

Если раньше большинство жизненных сценариев были относительно предсказуемыми, то сегодня ситуация изменилась. Студент одновременно может строить карьеру, развивать личный бренд, изучать иностранные языки, проходить онлайн-курсы и думать о собственном бизнесе. Социальные сети только усиливают ощущение, что вокруг все уже нашли свое призвание.
Студентка направления «Реклама и связи с общественностью» **Полина Удодова** признается, что сама сталкивалась с подобным ощущением: «Когда вокруг постоянно рассказывают об очередных успехах – кто-то выиграл грант, кто-то уже работает в крупной компании, кто-то запускает собственный проект, – появляется чувство, что ты тоже обязан успеть все сразу. В какой-то момент я поняла, что пытаюсь выбирать не то, что интересно мне, а то, что выглядит правильно со стороны. Помогло только честно ответить себе на вопрос: чего хочу именно я, а не окружающие».
Похожую ситуацию описывает студентка направления «Зарубежное регионоведение» **Варвара Одоева**: «Мне

казалось, что если существует десять хороших вариантов, то обязательно нужно найти одиннадцатый – идеальный. Из-за этого любое решение откладывалось. В какой-то момент я поняла, что проблема не в количестве возможностей, а в отсутствии понимания собственного направления. Когда определяешь свои приоритеты, выбирать становится намного легче».
По мнению психолога, подобные истории сегодня скорее правило, чем исключение.

Социальные сети и иллюзия идеальной жизни

Отдельную роль в формировании тревожности играют цифровые платформы. Мы ежедневно видим десятки успешных историй, но практически никогда – сомнения, ошибки и неудачи, которые остаются за кадром.
Татьяна Кустова объясняет, что постоянное сравнение с другими влияет на самооценку: «Социальные сети медленно и незаметно разрушают ощущение собственной достаточности, демонстрируя человеку, что ему чего-то постоянно не хватает: знаний, опыта, достижений... Особенно сильно это влияет на студентов, которые находятся в поиске себя. Внешняя информация начинает определять внутренние ориентиры».
Именно поэтому человеку кажется, что любое неверное решение может навсегда закрыть другие возможности. Хотя в действительности большинство выборов не являются окончательными.

Можно ли перестать искать идеальный вариант?

Психолог уверена: желание принять единственно правильное решение – одна из главных ловушек современного человека. По ее словам, гораздо важнее научиться принимать решения последовательно.
Сначала необходимо собрать информацию: выписать плюсы и минусы каждого варианта, оценить возможные последствия, спросить мнение значимых людей. Затем важно прислушаться к себе и понять, какие чувства вызывает каждый из вариантов.
После этого наступает самый сложный этап – взять на себя ответственность за принятое решение.
«Если позже вы поймете, что ошиблись, это не означает поражение. Это означает, что вы получили новый опыт и лучше узнали себя. Именно умение проживать последствия собственного выбора делает человека психологически зрелым. Ошибки – это не противоположность успешной жизни, а ее естественная часть», – говорит Татьяна Кустова.
По мнению специалиста, способность анализировать собственный опыт намного ценнее стремления никогда не ошибаться.

Выбор – это навык

Студенческие годы связаны с постоянными решениями. Какое направление выбрать? Где проходить практику? Стоит ли совмещать работу с учебой? Именно в университете формируется способность самостоятельно определять жизненную траекторию.
СПбГЭУ предоставляет студентам множество возможностей для профессионального развития.
Но воспользоваться ими помогает не количество вариантов, а понимание собственных целей и ценностей.
Парадокс выбора заключается не в избытке возможностей, а в стремлении найти подходящий для себя путь. Взросление начинается именно тогда, когда человек перестает искать идеальный вариант и учится принимать собственные решения, брать за них ответственность и воспринимать любой результат как опыт, а не как окончательный вердикт.

Софья Изак

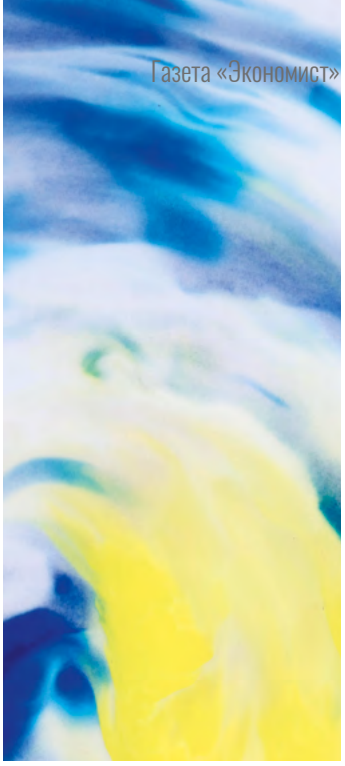
Книга профессора Колумбийской школы бизнеса **Джейми Лестера** посвящена 34 ментальным моделям, которые помогают принимать более взвешенные и осознанные решения. Сжато и емко автор рассказывает, как избегать когнитивных искажений, таких как предвзятость подтверждения, неприятие потери или эффект якоря, рационально подходить к проблемам и улучшать качество жизни.

Из книги **Сергея Калиничева** «Адекватность» читатель узнает, как развить уверенность в себе и не терять самообладание даже в самых эмоционально заряженных ситуациях; как достигать высоких результатов без насилия над собой; как развить проницательность и эмпатию, чтобы выстраивать эффективные и приятные отношения в личной и деловой жизни.

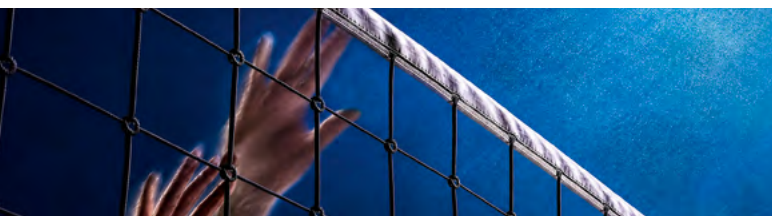
Автор книги **Джон Адэр** предлагает алгоритм, по которому вам будет легче принимать решения в любой сфере. Представленная в книге методика поможет стать более эффективным и начать мыслить, творить и действовать как настоящий лидер!

По мнению **Брайана Кристиана** и **Тома Гриффитса**, программисты и математики уже давно разработали алгоритмы, которые позволяют компьютерам найти оптимальное решение в заданное время, с минимальными затратами сил и средств. Авторы считают, что нам просто необходимо воспользоваться этими наработками, и популярно объясняют, как именно применять сложные математические алгоритмы для решения повседневных задач.

МЕЖДУ СЕТКОЙ И МЯЧОМ



ВЕРОНИКА КЕЛЬМ, КАПИТАН ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ СПБГЭУ, РАССКАЗАЛА, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ КОМАНДНЫЙ ДУХ, СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ СО СПОРТОМ И НЕ СЛОМАТЬСЯ ПОСЛЕ ПОРАЖЕНИЙ.



Женская сборная СПбГЭУ по волейболу – это не только тренировки, соревнования и борьба за очки. За каждым матчем стоят ответственность, дисциплина и умение работать в команде. О том, как устроена жизнь университетской сборной и почему поражения иногда оказываются важнее побед, мы поговорили с капитаном команды Вероникой Кельм.

– Расскажи немного о себе. Как ты пришла в волейбол и почему выбрала именно этот вид спорта?

– Я учусь на третьем курсе по специальности «Социология» и уже одиннадцать лет занимаюсь волейболом. За это время успела выступить за сборную Иркутской области СШОР и за женский волейбольный клуб «Локомотив-Ангара». У меня первый взрослый спортивный разряд. В волейбол я пришла еще в детстве и практически сразу поняла, что хочу заниматься именно этим видом спорта. Мне всегда нравилось, что здесь все строится на доверии, взаимодействии и командной работе – в одиночку невозможно добиться результата.

– Как ты стала капитаном женской сборной СПбГЭУ по волейболу и с какими вызовами тебе пришлось столкнуться?

– Капитаном команды я стала на втором курсе, спустя всего год после того, как вошла в состав сборной. Конечно, это было неожиданно и одновременно очень ответственно. Капитан – не просто человек, который выводит команду на площадку перед матчем. Он должен быть

связующим звеном между игроками и тренером, помогать команде сохранять концентрацию и настроение во время игры.
Самый большой вызов для меня заключался в том, что в команде были девушки разных возрастов и курсов. Нужно находить подход к каждой, уметь вовремя поддержать, а иногда и взять ответственность на себя в сложный момент. Со временем я поняла, что капитанство – это прежде всего умение слушать людей и работать ради общей цели.

– Как выстраиваются отношения с командой на спортивной площадке во время игры и тренировок?

– Во время тренировок и матчей мы стараемся быть максимально требовательными друг к другу. На площадке нельзя молчать или обижаться из-за замечаний, потому что все работают ради одного результата. Очень важно постоянно общаться, подсказывать и поддерживать друг друга. Вне спорта мы не проводим все время вместе и не можем назвать себя компанией лучших подруг.
У каждой своя учеба, свои дела и интересы. Но при этом отношения в коллективе хорошие, без конфликтов, я бы сказала – профессиональные. Мне кажется, именно уважение друг к другу помогает сохранять сыгранность. Когда выходишь на площадку, личные вопросы остаются за ее пределами, и команда становится единым целым.

– Что делать при поражениях, ведь в спорте они неизбежны?

– Без поражений спорт невозможен. Конечно, проигрывать неприятно, особенно когда понимаешь, что победа была совсем рядом. Но если воспринимать каждое поражение только как неудачу, расти будет очень сложно. После игр мы всегда стараемся разобрать ошибки и понять, что именно не получилось. Как капитан я стремлюсь напоминать команде, что один проигранный матч ничего не определяет. Намного важнее то, какие выводы мы из него сделаем. Часто именно после поражений приходит самая сильная мотивация работать над собой. Победы радуют, но проигрыши учат гораздо большему.

– С какими сложностями обычно сталкиваются игроки в этом виде спорта?

– Многие думают, что волейбол не такой травмоопасный вид спорта, как, например, футбол или хоккей, но это не совсем так. Большие нагрузки приходятся на колени, голеностопы и плечевые суставы. Постоянные прыжки, резкие перемещения по площадке и интенсивные тренировки требуют хорошей физической подготовки и внимательного отношения к своему здоровью.
Не менее важна и психологическая сторона. В волейболе ошибка одного игрока сразу отражается на всей команде. Иногда после нескольких неудачных розыгрышей начинаешь терять уверенность в себе, появляется волнение. Нужно уметь быстро переключаться и не зацикливаться на ошибках. Именно поэтому психологическая устойчивость в волейболе порой оказывается не менее важной, чем физическая подготовка.

– Какой у вас график тренировок? Как тебе удается совмещать учебу и спорт?

– Мы тренируемся два раза в неделю по вечерам. Секрет совмещения же довольно простой – нужно грамотно распределять время. Если откладывать учебу на потом, свободного времени точно не останется. Поэтому стараюсь выполнять задания заранее и планировать неделю так, чтобы успевать и на тренировках, и на занятиях.
Из приятных бонусов – спортсменам сборной ставят зачет по физической культуре автоматически. Но в остальном никаких поблажек нет: требования к нам такие же, как и к другим студентам.

– Как можно стать частью вашей команды?

– В сборную нельзя попасть просто по желанию. Основное требование – наличие игрового опыта и определенной подготовки. Волейбол – командный вид спорта, где многое зависит от техники, понимания игры и взаимодействия между игроками, поэтому новичков без опыта в состав не берут.
В начале учебного года проходит просмотр, на котором тренер оценивает уровень подготовки спортсменок. Сейчас в команде играют девушки с первого по четвертый курс, и каждая из них прошла свой путь в спорте еще до поступления в университет.

– Какие цели ты, как капитан, ставишь перед сборной на новый игровой сезон?

– Любая команда выходит на площадку ради побед, и мы не исключение. Но я считаю, что большие результаты складываются из маленьких шагов. Для начала важно сохранить нынешний состав, улучшить взаимодействие между игроками и повысить стабильность игры.
Иногда команда показывает очень хороший волейбол, но нам не всегда хватает уверенности и сил «дожать» выигрышную игру до конца, то есть поверить в свою победу. Поэтому одна из главных задач на новый сезон – научиться сохранять концентрацию независимо от счета и давления со стороны соперника.
Хочется, чтобы каждый игрок понимал свою роль на площадке и чувствовал поддержку команды. Если нам удастся сохранить этот настрой и продолжать систематически работать, то хорошие результаты обязательно придут.

Валерия Самсонова

Если давно занимаешься волейболом и хочешь попробовать свои силы в составе сборной СПбГЭУ, следи за новостями о наборе и просмотрах в официальном сообществе ВКонтакте «Волейбольный клуб СПбГЭУ».

Там публикуется вся актуальная информация о жизни мужской и женской волейбольных сборных команд, расписание матчей, прямые трансляции и объявления о формировании состава на новый сезон.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

«НАЧНУ ЗАВТРА» – ФРАЗА, ЗНАКОМАЯ ПОЧТИ КАЖДОМУ СТУДЕНТУ. ДО ДЕДЛАЙНА ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, А ПОДГОТОВКА К ПРЕЗЕНТАЦИИ ЗАНИМАЕТ «ВСЕГО ПАРУ ЧАСОВ». ОДНАКО ИМЕННО ПРИВЫЧКА ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА ПРИВОДИТ К СТРЕССУ И БЕССОННЫМ НОЧАМ ПЕРЕД СДАЧЕЙ РАБОТ.

Тайм-менеджмент – это система планирования и организации времени, которая помогает эффективно распределять задачи и избегать перегрузок.
Его главные принципы достаточно просты: постановка приоритетов, фиксация задач, разделение больших дел на этапы и создание временного резерва. Навыки управления временем помогают студентам повысить уровень самоорганизации и снизить учебный стресс.
Один из самых простых способов применять принципы тайм-менеджмента – записывать все дедлайны в одном месте. Это может быть календарь в телефоне, ежедневник или специальное приложение. Когда задачи перестают храниться только в памяти, становится легче контролировать нагрузку и распределять время.

Студентка **Алина Рудакова** рассказывает, что раньше часто откладывала выполнение заданий до последних дней.
«Во время первой сессии я поняла, что не успеваю совмещать учебу и личные дела. Сейчас все дедлайны записываю в календарь телефона и заранее распределяю задания по дням. Благодаря этому стало меньше стресса, а свободного времени, наоборот, больше», – говорит Алина.

Студентка **София Ларченко** отмечает, что ей помогает разделение крупных задач на небольшие этапы: «Подготовка к экзаменам и переводческие проекты занимают много времени. Если смотреть на все сразу, появляется желание отложить работу. Поэтому я разбиваю задания на части, и каждый день выполняю небольшой объем. Так подготовка становится более спокойной».

Александра Зубрина считает важным оставлять запас времени: «Я стараюсь ставить себе личный дедлайн на один-два дня раньше официального. Если возникают непредвиденные обстоятельства, у меня остается возможность все исправить и доделать без спешки».

По словам преподавателя **Галины Жуковой**, проблема заключается не в отсутствии знаний о тайм-менеджменте, а в сложности формирования привычки.
«Тайм-менеджмент, как любая методика, требует не только овладения ею на уровне знания, но и выработки навыка использования. Приобретение навыка требует волевых усилий, поэтому многие знают о принципах управления временем, но не применяют их на практике. Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности человека. Тайм-менеджмент можно сочетать с различными методиками, например техникой Помодоро или матрицей Эйзенхауэра. Со временем это становится полезной привычкой, которая помогает повысить качество жизни», – отмечает Галина Жукова.

Тайм-менеджмент не позволяет успевать абсолютно все, однако он помогает студентам рационально распределять нагрузку, избегать постоянной спешки и сохранять баланс между учебой и личной жизнью.

Варвара Борисова

Источник: нейросеть

Газета «Экономист», № 6 (1179). **Дата выхода:** 01.09.2026. Подготовлена в Центре управления коммуникациями и рекламой СПбГЭУ.
Учредитель: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет».
Над номером работали: главный редактор М. В. Шипилова, редакционный коллектив: Ю. А. Лапшова, Ю. Д. Симакова, Е. А. Поклад, дизайнер-верстальщик Ю. Н. Фалина. Сверстано по макету редакции.

Газета зарегистрирована: Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу 13.11.13 ПИ № ТУ 78 – 01461. Распространяется бесплатно.
Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. Адрес редакции, издателя и типографии: 191023, Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 30-32, литер А, 1-я лестница, 2 этаж. Тел.: (812) 458-97-30. Тираж: 1000 экз. Номер заказа – 675. E-mail: media@unecon.ru