



# ЭКОНОМИСТ

На фото: Павел Русецкий  
Фото: В. Никуленко

12+

unecon.ru

КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ  
ЦИФРОВОЙ УСТАЛОСТИ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ: КУДА  
УХОДЯТ ДЕНЬГИ СТУДЕНТОВ?

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ КАК  
КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО



## Слово редакции

Первый учебный месяц – это всегда время адаптации. Первокурсники привыкают к новому формату обучения, знакомятся с вузом, преподавателями и одногруппниками, обживаются на новом месте, осваиваются в городе. Студенты старших курсов «втягиваются» в учебный процесс. Второй месяц обучения – это время серьезной работы.

Газета «Экономист» в октябрьском выпуске поднимает темы, актуальные для студентов всех курсов. Как учить то, что неинтересно? Как вовремя распознать признаки цифровой усталости и организовать учебный процесс так, чтобы осталось время на отдых? Поднимем тему финансовой грамотности и на примере историй конкретных студентов увидим, куда уходят деньги и как держать свои траты под контролем. Обсудим, насколько навык коммуникации важен при трудоустройстве и узнаем, кем подрабатывают студенты СПбГЭУ.

Спросим у преподавателя, как эффективно учить английский, и расскажем о впечатлениях нашего студента от стажировки в Китае.

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

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



## КОРОТКО

В СПбГЭУ при поддержке Генерального консульства КНР в Санкт-Петербурге состоялась церемония открытия «Китайских книжных полок» и постоянной экспозиции «Дом книги «Гора Нишань». В рамках мероприятия Китайская библиотека СПбГЭУ получила уникальную коллекцию из 500 книг на китайском, русском и английском языках. В коллекцию вошли издания по китайской философии и истории, современные научные труды, художественная и детская литература,

энциклопедические и учебные издания.

Церемония прошла в рамках Года 25-летия Договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве России и Китая.

Проект постоянной экспозиции «Дом книги «Гора Нишань» реализуется издательской группой «Шаньдун» и издательством «Шаньдунская дружба» и знакомит читателей с китайской культурой, историей и современной литературой.



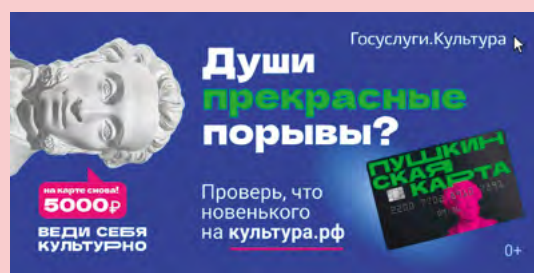
По нацпроекту «Семья» молодые люди от 14 до 22 лет могут бесплатно оформить Пушкинскую карту. Каждый год на нее начисляют 5 000 рублей на театры, музеи, концерты и выставки – из них до 2 000 рублей можно потратить на кино.

Оформить карту – дело пары минут:

- зарегистрируйтесь на Госуслугах и подтвердите учетную запись;
- установите приложение «Госуслуги.Культура»;
- выпустите виртуальную или пластиковую карту «Мир» – баланс уже на счете.

Афишу мероприятий своего города ищите в приложении и на портале Культура.РФ.

Подробности здесь →



Больше новостей из жизни нашего вуза в социальных сетях:



# ЗАЧЕМ УЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ?

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ ПРАКТИЧЕСКИ НА ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ ОБУЧЕНИЯ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА. КАЗАЛОСЬ БЫ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛИНГВИСТ, ЗАЧЕМ УДЕЛЯТЬ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ?

О значимости английского и способах его изучения рассказала кандидат педагогических наук, доцент кафедры английской филологии и перевода СПбГЭУ **Наталья Федорова**.

**– Наталья Юрьевна, в чем значимость изучения английского языка?**

– Начну с очевидных вещей, о которых вы наверняка слышали не раз. На мой взгляд, три самые важные возможности, которые дает нам владение английским языком – это путешествия, карьера и знакомство с литературой и кино на языке оригинала. Как мы все понимаем, без иностранного языка международная деятельность просто невозможна. Поэтому при отборе кандидатов на различные вакансии, при прочих равных условиях, предпочтение отдается тем, кто может общаться на иностранном языке. Если речь идет о литературе и кино, отметим вот какой момент. Мы, конечно, можем прочитать переводное издание или посмотреть дублированный фильм. Но не все можно перевести буквально так, как в первоисточнике. В силу различий между языками текст неизбежно меняется.

Еще один важный плюс изучения иностранного языка, на который я хочу обратить внимание, – это развитие когнитивных, то есть познавательных способностей. Осваивая

иностранный язык, вы учитесь систематизировать информацию, находите подходящие именно для вас способы запоминать новое. Это позволяет вам понять, как функционирует ваша память, как спланировать работу, чтобы успеть закончить ее к сроку, и что помогает вам сконцентрироваться.

**– Как английский язык влияет на овладение профессией?**

– Основное преимущество, которое он дает, – возможность знакомиться с передовым опытом зарубежных коллег, узнавать о том, что происходит в вашей сфере деятельности, так сказать, из первых рук. Владея иностранным языком, вы можете изучить самые новые кейсы в оригинале и составить собственное суждение о них. Конечно, когда-нибудь наиболее резонансные из них попадут в русскоязычные учебники по профессиональным дисциплинам, но это очень долгий путь, а нам важно разбираться в современных тенденциях развития профессии. В высококонкурентных специальностях ты или в тренде, или за бортом.

**– В чем главная ценность очных занятий по английскому?**

– На очных занятиях по иностранному языку вы развиваете свои

коммуникативные умения. Мы проигрываем различные ситуации делового общения, благодаря чему студенты не только осваивают язык, но и приобретают способность слушать и слышать собеседника, выстраивать линию поведения в зависимости от обстоятельств, подбирать нужные аргументы. Эти умения универсальны. Кстати, обсуждая различные вопросы на занятии, вы сможете лучше узнать друг друга, найти новых друзей, поскольку параллельно с изучением учебной программы мы разговариваем о том, кто чем интересуется, кто как относится к разным проблемам в учебе, социуме, профессии.

**– Какие, на ваш взгляд, способы изучения иностранного языка выбрать?**

– Благодаря интернету у нас есть доступ к большому количеству различных ресурсов. Каждый может подобрать именно те, которые покажутся наиболее интересными. Это могут быть подкасты, фильмы или мультфильмы, музыка на английском языке, разговорные клубы онлайн и офлайн. В сети также есть много учебных ресурсов. Главное – выбрать то, что нравится. Освоение языка – это серьезный вызов. Но если вы получаете удовольствие от работы с материалом, вы добьетесь лучших результатов, чем в случае, когда эта работа кажется вам скучной рутинной.



**– Есть ли какие-то ошибки, которые студенты совершают при изучении?**

– Многие ребята сейчас недооценивают важность очных занятий. К сожалению, опыт, который мы приобрели во время пандемии, создал иллюзию, что можно обойтись без личного общения. Студенты пропускают занятия, думают, что могут дополнительно что-то прочитать или выполнить какие-то задания, чтобы получить финальную оценку. Хочется подчеркнуть, что дело не в баллах, а именно в опыте общения, который вы получаете на занятиях.

**– Меняется ли общение благодаря умению думать на английском языке?**

– Конечно, речь становится более естественной и беглой, поскольку для того, чтобы перевести то, что вы придумали на русском, нужно время. Поэтому мы и выстраиваем обучение так, чтобы вы могли сразу формулировать свои мысли на английском.

Уже много лет я работаю со студентами специальности «Реклама и связи с общественностью». Мне нравится подбирать кейсы рекламных и PR-кампаний именно в англоязычных первоисточниках и предлагать своим студентам их анализировать и обсуждать.

**– Что побудило лично вас начать изучать английский язык?**

– Мне было интересно узнавать, как думают и видят мир представители других народов. Когда я начала изучать иностранный язык, мне показалось, будто я могу прожить не только свою жизнь, но и жизни других людей, посмотреть, как они реагируют на разные события, поступают в различных ситуациях. Также я очень увлекалась литературой, и мне хотелось прочитать любимые произведения в оригинале.

В заключение нашего разговора хочу пожелать всем студентам успехов в изучении иностранных языков. Используйте интересные для вас способы и техники обучения, и у вас все получится!

*Полина Ключкина*



## НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ КАК КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

РАБОТОДАТЕЛИ ВСЕ ЧАЩЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ВЫПУСКНИКОВ, НО И НА ИХ УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ, ВЕСТИ ДИАЛОГ И ПРЕЗЕНТОВАТЬ СВОИ ИДЕИ. НАШ УНИВЕРСИТЕТ ДАЕТ СТУДЕНТАМ МНОЖЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ЭТИ НАВЫКИ.

Коммуникативные навыки входят в число ключевых компетенций, которые помогают молодым специалистам быстрее адаптироваться в профессии и успешно проходить первые этапы трудоустройства. Диплом показывает, чему человек учился. Но на собеседовании, стажировке или первой работе быстро становится понятно другое: умеет ли он объяснять свои мысли, слушать собеседника, задавать вопросы

и спокойно обсуждать сложные ситуации.

Навыки общения часто называют «soft skills» (мягкими навыками), но на практике они совсем не второстепенные. Можно хорошо знать теорию, но растеряться при защите проекта. Можно выполнить задание, но не суметь объяснить результат команде. Можно предложить хорошую идею, но потерять внимание слушателей уже на первой минуте. Для выпускника умение общаться становится реальным



преимуществом. Работодателю важно не только то, что кандидат знает, но и то, как он взаимодействует с людьми. В любой профессии приходится писать письма, обсуждать задачи, договариваться о сроках, выступать на встречах и работать в команде. Исследования показывают, что коммуникативные компетенции входят в число наиболее востребованных soft skills современного специалиста.

Университет дает много возможностей развивать этот навык. Семинары, групповые проекты, презентации, студенческие объединения, волонтерство и практика помогают научиться говорить увереннее и точнее. Лучше один раз сбиться во время учебного доклада и понять, как подготовиться основательнее, чем впервые столкнуться с этим на важном собеседовании.

Студентка направления «Реклама и связи с общественностью в бизнесе» **Алина Рудакова** рассказывает, что стала увереннее именно благодаря участию в групповых проектах: «Раньше мне было сложно выступать перед аудиторией. Но во время совместной подготовки презентаций приходилось брать слово и представлять результаты работы команды. Сейчас я гораздо спокойнее чувствую себя на защите проектов и уже не боюсь задавать вопросы преподавателям».

Студентка направления «Лингвистика» **София Ларченко** сказала, что навыки общения помогли ей во время практики.

«Во время работы с текстами приходилось постоянно взаимодействовать с другими студентами и уточнять детали перевода. Я поняла, насколько важно уметь договариваться и объяснять свою точку зрения. Эти навыки помогают избегать недопонимания и быстрее находить решения», – отметила София.

Студент направления «Реклама и связи с общественностью» **Марк Должанский** считает, что коммуникация особенно важна в командной работе: «На первом курсе я старался выполнять задания самостоятельно, но потом понял, что хорошие результаты зависят от взаимодействия внутри группы. Сейчас мне проще распределять обязанности, обсуждать идеи и находить общий язык с однокурсниками».

Развивать навыки общения можно без специальных курсов. Достаточно чаще брать слово на занятиях, участвовать в обсуждениях, пробовать себя в роли руководителя группового проекта и просить обратную связь после выступлений.

Навыки общения не появляются за один день. Они формируются через практику, первые выступления, ошибки и новые попытки. Но именно эти навыки помогают выпускнику выделиться среди тех, кто ограничился только хорошими оценками в зачетной книжке.

Диплом может открыть дверь. Умение общаться помогает не потеряться за этой дверью.

*Варвара Борисова*

### Участвуй:

- **в ролевых и деловых играх.** Моделирование реальных ситуаций (переговоры, собеседование, конфликт, презентация проекта) помогает отработать навыки в безопасной среде и не растеряться, когда это произойдет на самом деле.
- **в дискуссиях и дебатах.** Обсуждение спорных тем учит аргументировать свою позицию, анализировать доводы оппонента и выстраивать конструктивную критику. Не бойся пробовать, даже если не удастся отстоять свою точку зрения.
- **в проектной деятельности.** Работа над проектом в команде требует постоянного общения, обмена идеями и совместного решения проблем. Старайся проявлять активность, даже если сначала будет сложно.

Также стоит «прокачивать» такой навык, как **активное слушание**. Важно не просто слышать слова собеседника, а понимать смысл и при необходимости задавать уточняющие вопросы. Кроме того, очень важным soft skill является **эмпатия** – умение распознавать и учитывать эмоции других, ставить себя на их место. Этот навык пригодится во всех сферах жизни. Развивать эти навыки можно, участвуя в волонтерских проектах, студенческих организациях и кружках.



# СТАРТ КАРЬЕРЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ

ЕГОР МАМЛИН, СТУДЕНТ НАПРАВЛЕНИЯ «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ», ПОДЕЛИЛСЯ ИСТОРИЕЙ О ТОМ, КАК АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ И ЖЕЛАНИЕ РАЗВИВАТЬСЯ ОТКРЫВАЮТ ДВЕРИ К ЦЕННОМУ ОПЫТУ ЕЩЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ.



**– На каком курсе и какой специальности ты обучаешься?**

– Я учусь на факультете управления и бизнеса по направлению «Управление персоналом». Уже четвертый год я постигаю весь цикл управления человеческими ресурсами в компаниях: как найти подходящего кандидата на вакансию, на что обратить особое внимание в процессе адаптации и обучения нового сотрудника, как сопровождать его деятельность с документационной и правовой точки зрения, как мотивировать, как грамотно увольнять.

**– Расскажи свою историю трудоустройства. Как все начиналось?**

– С первого курса мне, как и многим студентам, было интересно участвовать в деятельности Совета обучающихся и различных внеучебных активностях нашего университета. За первые два года учебы я успел побывать на посту главы Отдела реализации мероприятий МЭК (Мо-

лодежный экономический клуб), где мы с командой ребят организовывали мероприятия на экономическую и бизнес-тематику.

Позже нас пригласили принять участие в организации Карьерного дня, который ежегодно проводит подразделение нашего вуза Unescon карьера. Это масштабное событие, куда приезжают работодатели, чтобы рассказать о своей компании и предложить студентам практики, стажировки и трудоустройство. Во время подготовки мы хорошо сработались с сотрудниками подразделения, продолжили взаимодействовать и после мероприятия, а позже мне предложили присоединиться к команде и стать полноценным сотрудником вуза.

**– Как удастся совмещать работу с учебой?**

– В первую очередь стоит отметить, что мои коллеги, как никто другой, понимают студенческие опасения и сложности совмещения учебной деятельности с работой.

Пусть в моем случае речь идет не о полном рабочем дне, мы все равно гибко подходим к выстраиванию графика, распределению рабочих часов и задач.

Главный принцип такого формата – выполнять задачи эффективно, но не в ущерб образованию. Крайне важно грамотно распределять время с учетом текущей учебной нагрузки, не забывая при этом о своей трудовой функции.

### – Какие навыки удастся развивать на работе? Помогает ли опыт, полученный в МЭК?

– Свою нынешнюю деятельность я считаю хорошим стартом карьеры и возможностью развить навыки, которые пригодятся мне в дальнейшем как менеджеру по персоналу.

Опыт организации и проведения мероприятий сначала в роли активиста, а затем в роли сотрудника университета во многом повлиял на мое становление как личности и профессионала. Организация мероприятий – не совсем мой профиль, конечно, но такая работа позволяет «прокачаться» с разных сторон. Активно развиваются мягкие навыки: умение выстраивать коммуникацию с самыми разными людьми, стрессоустойчивость, креативный взгляд на вещи, умение работать в условиях многозадачности. Иногда приходится учиться чему-то конкретному, например, работе с документами и взаимодействию с другими подразделениями. Да и в целом, считаю, слишком много навыков не бывает – рано или поздно всему найдется применение. А может быть, один из полученных навыков станет трамплином в карьере. Никогда не знаешь, как будет складываться карьерный путь.

### – Каким ты видишь свой вклад в развитие университета?

– Мне нравится участвовать в мероприятиях, которые мы организуем командой Unecon карьера. Постоянно проводим различные тренинги, форумы, круглые столы с выпускниками и партнерами, мастер-классы и многое другое. Все это помогает студентам лучше понять, как строить свою карьеру, заводить полезные знакомства и получать необходимые навыки. Я считаю, что это очень важно: такие мероприятия не только делают наш университет сильнее, но и помогают каждому студенту найти свой путь и открыть новые возможности для будущей работы.

Еще одно важное направление моей деятельности – запуск и развитие Амбассадорской программы Unecon карьера. Она еще в разработке, но в ближайшем будущем планируем стартовать. Это масштабная и непростая задача, но я уверен, что у нас все получится.

Участники программы смогут изнутри увидеть, как создаются крупные университетские мероприятия, и сами принять в этом участие. Это отличный шанс прокачать свои навыки, пообщаться с крутыми компаниями и сделать первые шаги в карьере еще во время учебы.

У нас много интересной работы, и стать ее частью может каждый. Впереди еще много планов и новых идей, поэтому, чтобы их не пропустить, советую подписаться на группу Unecon карьера. Удачи.

## В Unecon карьера открыты вакансии

### В отдел организации мероприятий

#### Задачи будущего сотрудника:

- Генерация идей для мероприятий.
- Ведение деловой переписки и документооборота.
- Помощь координатору мероприятия во время его проведения.
- Мониторинг поставщиков на рынке event-услуг, взаимодействие с поставщиками, подготовка отчетности.

### В отдел карьеры и трудоустройства

#### Функционал:

- Обрабатывать заявки от компаний на вакансии и стажировки, принимать запросы, уточнять требования. Готовить материал к публикациям.
- Вести базу вакансий и стажировок, фиксировать статусы, собирать статистику и готовить простые отчеты.
- Поддерживать коммуникацию с работодателями: отвечать на запросы, вести реестр контактов, фиксировать договоренности, контролировать сроки. Помогать с оформлением документов.

#### Что мы ждем от кандидатов:

- Опыт работы с базами данных или таблицами (Excel, Google, Yandex — хотя бы на базовом уровне).
- Умение понятно и вежливо общаться в переписке, соблюдать сроки.
- Навык структурировать информацию и оформлять ее в понятном виде (карточки вакансий, подборки, дайджесты).
- Внимательность и системность — чтобы ничего не терялось в потоке задач.
- Готовность взаимодействовать со студентами и представителями компаний.

#### Мы предлагаем:

- Работу в дружном коллективе и доброжелательную атмосферу.
- Выпускникам график: 5/2, с 9:00 до 18:00. Со студентами очного отделения готовы обсуждать индивидуальный график, который позволит совмещать учебу и работу.
- Зарплата по результатам собеседования.
- ДМС.
- Работа в главном корпусе – набережная канала Грибоедова, д. 30-32, литер А.

Резюме отправлять на [job@unecon.ru](mailto:job@unecon.ru)

Чтобы не пропустить карьерные возможности, подписывайтесь на соцсети





Изображение создано с помощью нейросети

# ЦИФРОВАЯ УСТАЛОСТЬ: КОГДА ИНФОРМАЦИИ СЛИШКОМ МНОГО

УЧЕБА, ОБЩЕНИЕ И ДАЖЕ ОТДЫХ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВСЕ ЧАЩЕ ПРОХОДЯТ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ. ПОСТОЯННЫЙ ПОТОК ИНФОРМАЦИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОСТОЯНИЮ, КОТОРОЕ ПСИХОЛОГИ НАЗЫВАЮТ ЦИФРОВОЙ УСТАЛОСТЬЮ.



Вместе с психологом СПбГУ **Татьяной Кустовой** разберемся, как вовремя распознать признаки цифровой усталости и сохранить психологическое здоровье.

## «Я понял, что не могу дочитать даже страницу»

Когда студент СПбГУ **Дмитрий Боровской** начал готовиться к очередному экзамену, он заметил странную вещь. Материал был не сложнее обычного, времени тоже хватало, но сосредоточиться не получалось. Каждые несколько минут рука автоматически тянулась к телефону. Иногда приходило уведомление, иногда – нет. Но желание проверить экран все равно появлялось снова и снова. «Сначала я думал, что просто устал. Но потом понял, что стало трудно читать даже статьи. После целого дня за компьютером появляется тяжесть в глазах, раздражают постоянные уведомления, а иногда ловлю себя на том, что уже несколько минут бесцельно листаю ленту, хотя вообще-то собирался открыть совсем другое приложение», – говорит Дмитрий. Эта ситуация знакома многим студентам. Кажется, что проблема в нехватке силы воли или плохой

дисциплине. На самом деле причина может быть гораздо глубже.

По словам психолога Татьяны Кустовой, цифровая усталость – одна из характерных проблем современного поколения студентов: «Важно помнить, что у всего есть своя цена. За возможность в любую секунду получить практически любую информацию мы расплачиваемся своим психическим состоянием. Искусственный интеллект, социальные сети, цифровые сервисы действительно делают жизнь удобнее, но одновременно распыляют наше внимание. Психика находится в состоянии постоянного возбуждения и переутомления. Современные студенты сталкиваются с этим гораздо чаще предыдущих поколений, потому что выросли уже внутри цифровой среды».

## Когда усталость становится нормой

Особенность цифровой усталости заключается в том, что она развивается постепенно. Человек привыкает жить в постоянном информационном шуме и перестает замечать, что организм уже давно работает на пределе. Студентка **Лера Тельнова** рассказывает, что впервые обратила на это внимание во время зимней сессии: «Весь день проходил за экраном. Сначала пары, потом подготовка к экзаменам, вечером хотелось немного отвлечься –

и снова телефон. В какой-то момент я поняла, что даже отдых перестал приносить ощущение отдыха. Глаза быстро уставали, стало сложнее концентрироваться, появилась раздражительность. Тогда я впервые специально убрала телефон в другую комнату, когда готовилась к занятиям. Оказалось, что работать стало намного легче».

По словам Татьяны Кустовой, подобные истории сегодня встречаются все чаще: «Это уже не просто усталость. Постоянный поток информации приводит к эмоциональному истощению, тревожности, ухудшению сна, раздражительности. Затем появляются апатия и прокрастинация. Человек постепенно привыкает жить в хроническом стрессе и перестает замечать, насколько изменилось его состояние».

### Почему мозг не успевает отдыхать

Современный студент практически никогда не остается без информации. Даже когда заканчиваются занятия, продолжают приходить сообщения, уведомления, новости, рекомендации, короткие видео. Каждый такой сигнал требует внимания, даже если мы открываем телефон всего на несколько секунд. Мозг постоянно переключается между задачами и практически не получает возможности восстановиться.

Именно поэтому вечером человек чувствует себя уставшим, хотя, казалось бы, не занимался тяжелым физическим трудом.

«Главный признак цифровой усталости – невозможность сосредоточиться на действительно важных делах. Если после нескольких часов в интернете вы чувствуете внутреннюю пустоту, откладываете задачи, постоянно отвлекаетесь и замечаете, что большая часть дня проходит онлайн, – это уже сигнал, что организму необходимо восстановление», — объясняет психолог.

### Нужно ли совсем отказаться от телефона?

Многие считают, что решить проблему можно только полным цифровым детоксом. Однако, по мнению специалиста, такой подход скорее утопичен.

Студенты не могут отказаться от технологий: обучение, общение с преподавателями, поиск информации и выполнение заданий давно стали частью цифровой среды. Гораздо важнее научиться управлять собственным вниманием.

«Здоровые отношения с цифровой средой начинаются с понимания, зачем вы берете в руки телефон именно сейчас. Очень полезно отказаться от гаджетов в первые часы после пробуждения и перед сном. Старайтесь чаще записывать свои мысли на бумаге, обсуждать события дня с близкими людьми. Такие простые привычки помогают психике восстановиться», — говорит Татьяна Кустова.

Есть и еще один совет, который психолог рекомендует попробовать каждому студенту: «Отключите уведомления во всех социальных сетях. Тогда вы сами будете решать, когда готовы проверить сообщения. Уже через несколько дней большинство людей замечает, что стало легче концентрироваться и появилось больше свободного времени».

### Внимание – главный ресурс студента

Сегодня кажется, что самая большая ценность – информация. На самом деле ценнее становится способность выбирать, чему именно уделить внимание.

СПбГЭУ дает студентам множество возможностей для развития: учебу, проекты, исследования, стажировки, общественную деятельность. Но воспользоваться ими в полной мере можно только тогда, когда хватает сил сохранять концентрацию, мыслить спокойно и принимать осознанные решения.

Полностью отказаться от цифровой среды невозможно. Да этого и не требуется. Гораздо важнее научиться жить в ней так, чтобы технологии оставались инструментом, а не превращались в источник постоянной усталости. Ведь внимание – это ресурс, который невозможно восполнить одним нажатием кнопки, и именно от того, как мы им распоряжаемся сегодня, во многом зависит качество нашей учебы, работы и жизни.

Софья Иzaak

### → Для профилактики цифровой усталости



**Вводите «цифровые паузы».** Отключайте уведомления, выделяйте время (например, утром после пробуждения и за час до сна) без гаджетов.



**Отфильтруйте информационный шум.**

Отпишитесь от раздражающих каналов, установите лимиты на время в соцсетях.

Выбирайте 2-3 надежных источника новостей и читайте их в определенное время, а не постоянно.



**Создайте «зоны без телефона».** Например, за обеденным столом или в спальне.



**Планируйте офлайн-день.** Один день в неделю без цифровых устройств помогает перезагрузиться.



**Меняйте сферы деятельности.** Чтобы отдохнуть, мозгу нужен не просто другой контент, а переход на другую активность. Прогулки на свежем воздухе, физическая активность (йога, танцы, фитнес), творчество (рисование, лепка) или живое общение помогают переключиться.

# КУДА УХОДЯТ ДЕНЬГИ СТУДЕНТОВ?

СТУДЕНТЫ СПБГЭУ ИЗУЧАЮТ ФИНАНСЫ, ИНВЕСТИЦИИ И ЭКОНОМИКУ, НО ВСЕГДА ЛИ ЭТИ ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ? ВЛИЯЕТ ЛИ ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ФИНАНСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ И УМЕЮТ ЛИ ОНИ ГРАМОТНО РАСПОРЯЖАТЬСЯ СОБСТВЕННЫМИ ДЕНЬГАМИ?

Существует распространенное мнение, что студент экономического университета автоматически становится финансово грамотным человеком.

На первый взгляд, это кажется логичным. Во время обучения студенты изучают основы инвестирования, финансового анализа, денежно-кредитной политики и управления рисками. Однако между знанием теории и ежедневными финансовыми привычками существует заметная разница.

Понять принципы работы облигаций гораздо проще, чем отказаться от импульсивной покупки после получения стипендии. Именно поэтому личные финансы часто оказываются не столько вопросом экономики, сколько вопросом поведения.



## Почему деньги тратятся незаметно

Еще лет десять назад большинство расчетов происходило наличными. Человек видел деньги физически: доставал купюры из кошелька, пересчитывал сдачу, ощущал каждую покупку. Сегодня значительная часть расходов проходит через банковские приложения. Оплата производится одним касанием экрана, а деньги превращаются в цифры, которые постоянно меняются. Из-за этого многие небольшие траты перестают восприниматься как серьезные расходы. Кофе по дороге на учебу, подписка на музыкальный сервис, доставка еды после пар, поездка на такси в плохую погоду – каждая покупка кажется незначительной. Однако в конце месяца именно

такие расходы нередко формируют внушительную сумму.

Банковские приложения дают пользователям подробную статистику расходов, но далеко не все регулярно ее анализируют. Возможность контролировать бюджет существует, однако пользоваться этим инструментом готовы не все.



## Почему мы покупаем больше, чем планируем

Финансовое поведение человека не всегда подчиняется логике. Мы редко совершаем покупки исключительно из практических соображений. Часто решение связано с эмоциями: желанием порадовать себя, снять стресс после сложной недели или получить ощущение комфорта.

Экономисты давно заметили интересную закономерность, получившую название «индекс помады». Согласно этой теории, в периоды экономической нестабильности люди отказываются от крупных покупок, но продолжают тратить деньги на небольшие приятные вещи. Например, вместо дорогостоящего отпуска – новый парфюм, вместо серьезного обновления гардероба – кофе навынос, десерт или косметика. Для студентов этот механизм работает не менее заметно. Небольшие расходы кажутся безопасными для бюджета именно потому, что каждая покупка по отдельности не выглядит существенной. Однако именно такие траты зачастую становятся причиной вопроса: «Куда исчезли деньги?» Финансовая грамотность в этом случае начинается не с инвестиционных стратегий, а с понимания собственных привычек и мотивов потребления.

Студентка направления «Реклама и связи с общественностью» **Полина Пшетуркевич** признается, что начала внимательнее относиться к расходам: «Мне казалось, что я почти ничего не покупаю. Но потом открыла статистику расходов в банковском приложении и увидела, сколько денег уходит на кофе, доставку и мелкие покупки. По отдельности суммы выглядели небольшими, а вместе оказались довольно серьезными. После этого я стала чаще отслеживать свои траты и планировать расходы на месяц». Подобный опыт знаком многим студентам. Возможность видеть историю операций помогает лучше понимать собственные финансовые привычки и замечать расходы, которые раньше оставались незаметными.



### Почему молодежь снова начала копить

Еще несколько лет назад среди студентов разговоры о накоплениях встречались значительно реже, чем сегодня. Экономическая неопределенность последних лет заставила многих внимательнее относиться к собственным финансам. Все больше студентов стараются иметь хотя бы небольшой резерв на непредвиденные расходы. Для многих важен сам

принцип: регулярно откладывать часть доходов, независимо от их размера.

Студентка направления «Управление персоналом» **Дарья Проурзина** считает, что отношение молодежи к деньгам постепенно меняется: «Раньше мне казалось, что копить деньги начинают только после университета, когда появляется постоянная работа. Но сейчас многие мои знакомые стараются откладывать хотя бы небольшие суммы. Когда есть запас денег, чувствуешь себя увереннее». Финансовая осторожность постепенно перестает восприниматься как привычка исключительно взрослых людей. Для многих студентов накопления становятся способом чувствовать себя более защищенно в условиях постоянно меняющейся экономической среды.



### Главный вызов поколения маркетплейсов

Современные студенты живут в мире, где покупать стало проще, чем когда-либо. Маркетплейсы предлагают персональные рекомендации, банковские приложения позволяют оформить рассрочку за несколько минут, а социальные сети ежедневно формируют новые потребности. Экономика внимания устроена таким образом, чтобы решение о покупке принималось максимально быстро.

Студент направления «Реклама и связи с общественностью в бизнесе» **Егор Молодцов** следит за расходами через банковское приложение и старается придерживаться следующих правил: «Сейчас, когда приходит зарплата, я сразу откладываю часть денег. А еще стараюсь не покупать вещь сразу. Если через день все еще хочется купить, значит, действительно нужно».

Таким образом, финансовая грамотность сегодня означает способность контролировать собственные импульсы и принимать решения осознанно. Умение отказаться от ненужной покупки нередко оказывается полезнее знания сложных финансовых терминов.

Алексей Походяев

## Экономить реально

Предлагаем вашему вниманию несколько рабочих подходов, которые помогут сэкономить без ущерба для качества жизни.

### Учитывайте расходы

Прежде чем что-то сокращать, нужно понять, куда уходят деньги. Заведите привычку записывать все траты – даже мелкие. Можно использовать блокнот, таблицу в Excel или специальные приложения. Так вы увидите «дыры» в своем бюджете и сможете целенаправленно их закрывать.

### Ищите соседа

Хороший вариант для студентов, снимающих жилье, – совместная аренда. Разделите аренду и коммунальные платежи с соседями – это поможет снизить финансовую нагрузку.

### Готовьте сами

Это значительно дешевле, чем питаться в кафе или заказывать доставку. Заранее планируйте свое меню и составляйте список продуктов на неделю – это убережет от спонтанных покупок. Выбирая продукты, ищите акции и сравнивайте цены в разных магазинах.

### Используйте студенческие льготы

Это поможет хорошо сэкономить на транспорте, фитнесе, развлечениях, ведь многие музеи, театры, кино и фитнес-центры делают скидки студентам.

### Оптимизируйте другие статьи

Избавьтесь от ненужных подписок, проанализируйте свои тарифы (всеми ли функциями вы пользуетесь или за какие-то платите просто так), используйте мессенджеры для звонков и видеочата. Избегайте импульсивных покупок. Перед любой покупкой давайте себе время на раздумье. Откажитесь от вредных привычек, так вы не только снизите расходы, но еще и сохраните свое здоровье.

# КАК УЧИТЬ ТО, ЧТО НЕИНТЕРЕСНО?

ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ КАЖДЫЙ СТУДЕНТ ХОТЯ БЫ РАЗ СТАЛКИВАЛСЯ С ДИСЦИПЛИНАМИ, ИЗУЧЕНИЕ КОТОРЫХ ВЫЗЫВАЕТ ЛИШЬ СКУКУ И РАЗДРАЖЕНИЕ. МОТИВАЦИИ НОЛЬ, А ДЕДЛАЙНЫ И ЭКЗАМЕНЫ НЕИЗБЕЖНЫ.



Но есть хорошая новость – интерес можно создать. **Татьяна Андреева**, психолог Центра социально-психологической поддержки СПбГЭУ, объяснила, как это сделать.

– Существуют ли причины отсутствия интереса к тем или иным предметам?

– Да, такие причины есть. Во-первых, отсутствие личного смысла. Мозг экономит ресурсы и помечает информацию как «неважную», если она не связана с целями, ценностями или выживанием человека.

Во-вторых, несоответствие уровню подготовки: материал может быть слишком простым (тогда скучно) или слишком сложным (возникает тревога и защитное отторжение). Также влияет форма подачи. Например, монотонная лекция убивает интерес. Еще одна

причина – негативный прошлый опыт. Если тему раньше связывали со стыдом или неудачей, формируется условный рефлекс избегания.

– Почему мозг иногда «отказывается» запоминать скучный материал?

– На самом деле мозг не отказывается запоминать. Для мозга отсутствие интереса равносильно отсутствию дофамина – сигналу «здесь нет награды». Без дофаминовой подпитки удержать внимание на материале очень сложно. Здесь важна тесная связь между любопытством и обучением. Любопытство – это естественный внутренний стимулятор мозга. Когда нам по-настоящему интересно, в мозге активируется прилежащее ядро – центр вознаграждения. Начинает вырабатываться дофамин, который улучшает консолидацию памяти, то есть процесс превращения кратковременной памяти в долговременную. А когда любопытства нет, гиппокамп (центр памяти) работает в разы хуже.

– Можно ли «убедить» мозг учить то, что неинтересно?

– Да. Мозг обладает нейропластичностью – способностью изменяться и перестраиваться под воздействием

опыта или обучения. Поэтому его можно «переубедить», но не через логическое «надо», а через эмоциональное переключение.

Существует несколько способов «убедить» мозг. Один из них – просто начать выполнять задачу. Достаточно всего 5 минут, и мозг адаптируется. Это объясняется законом Йеркса-Додсона: для скучных задач нужен низкий уровень внутреннего напряжения. Как только мы пытаемся заставить себя, возникает тревога и раздражение, и мозг начинает сопротивляться. Низкий же уровень напряжения, наоборот, облегчает погружение в задачу. Также можно создать искусственную значимость. Спросить себя: «Как это может пригодиться мне в будущем?» Или: «Что я смогу делать после изучения этой темы, чего не могу сейчас?»

Еще один способ – фрейминг угрозы. Мозг реагирует на потерю сильнее, чем на приобретение. Поэтому не «выучу – получу пятерку», а «не выучу – получу неуд и потрачу время на пересдачу».

#### – Какие техники, по вашему мнению, могут помочь при изучении неинтересного материала?

– Есть несколько проверенных с точки зрения когнитивной психологии приемов:

■ **Интерливинг** – чередование скучного с интересным. Например, 5 минут физики, 5 минут любимого языка.

■ **Эффект поколения** – не просто пассивно читать, а задавать вопросы, придумывать примеры, рисовать ассоциации. Суть в том, чтобы не воспринимать текст или материал как нечто готовое, а включать собственное мышление.

■ **Социальное обязательство** – достаточно пообещать кому-то объяснить тему, и мозг сразу «включается». Появляется страх выглядеть неподготовленным и желание не подвести человека. Из-за этого мозг начинает активнее вникать в материал, цепляться за детали и искать понятные объяснения.

**Варвара Поторочина** (3 курс, управление персоналом) рассказала о своем опыте применения этих техник: «Мне лучше всего помогает техника «социальное обязательство».

Я заметила, что самой себе я легко могу найти оправдание: «доучу потом», «это и так понятно». Но если я знаю, что нужно объяснять тему другому человеку, будь то одногруппник, друг или просто кто-то, кто попросил помочь, – включается совершенно другой механизм. Страх выглядеть некомпетентной и желание не подвести создают интерес. Мозг начинает цепляться за детали, которые раньше казались неважными, потому что я понимаю: а вдруг меня спросят про это?

В процессе объяснения даже скучная тема начинает обретать смысл. Когда я вынуждена подбирать слова, искать аналогии, отвечать на вопрос «почему?», материал становится интереснее.

Еще хочу упомянуть технику «эффект поколения». Сейчас я не чувствую потребности в том, чтобы придумывать ассоциации при изучении тем. Но на экзаменах, особенно на ЕГЭ, эта техника меня спасла. Когда нужно было вспомнить, что учила месяц назад и уже подзабыла, какая-то картинка или фраза, с которой у меня ассоциировался необходимый материал, давала нужную подсказку. Без них я бы точно растеряла половину баллов».

*Екатерина Мавродина*

## Лайфхаки для студента

- ➔ **Практикуйтесь.** Не просто читайте формулы, а решайте задачи с их применением. Если изучаете язык – попробуйте поговорить с носителем.
- ➔ **Создавайте истории и визуализации.** Придумывайте сюжеты, рисуйте ментальные карты, схемы. Яркие образы помогают лучше запоминать.
- ➔ **Ищите контекст.** Погрузитесь в историю, обстоятельства, почему возникла та или иная теория, идея. Это часто делает материал живее.
- ➔ **Разбивайте большое на мелочи.** Вместо «выучить всю тему» – «прочитать параграф и выписать 5 ключевых терминов». Так проще начать и видеть прогресс.
- ➔ **Настройте мотивацию.** Честно ответьте себе, зачем вам эти знания. Можно даже записать три плюса от того, что вы это освоите.
- ➔ **Применяйте интервальные повторения.** Не пытайтесь выучить все за один вечер. Повторите материал через определенные промежутки (например, через 20 минут, 6-8 часов, 24 часа).
- ➔ **Найдите партнера.** Совместное обучение или обсуждение с кем-то (другом, в онлайн-форуме) добавляет элемент ответственности и делает процесс живее.
- ➔ **Учитывайте время и место.** Учите в тот период, когда ваша концентрация максимальна.
- ➔ **Будьте гибкими.** Если один прием не сработал, попробуйте другой. Помните, даже «скучные» предметы часто развивают важные навыки – логику, память, умение структурировать информацию.

# КИТАЙ ГЛАЗАМИ РОССИЙСКОГО СТУДЕНТА

Стажировка была организована Ассоциацией вузов Китая и России по журналистике и коммуникациям, членом которой является СПбГЭУ, и проводилась в рамках мероприятий, посвященных 10-летию ассоциации. Участниками стажировки стали студенты российских вузов – членов ассоциации. Целью программы было знакомство с современной китайской медиасредой, системой образования и культурой страны.

**Анатолий Быковский** рассказал подробнее о стажировке и поделился своими впечатлениями.

## Учиться у лучших

«Основная часть программы проходила в университетах Пекина, в том числе в Renmin University of China (Народном университете Китая) – одном из ведущих вузов страны. Его школа журналистики и коммуникации была основана в 1955 году и по итогам национальных рейтингов Министерства образования КНР неизменно занимает первое место в стране по направлению «Журналистика и коммуникации». А в 2017 году вошла в государственную программу «Double First-Class», объединяющую вузы мирового уровня. Для нас здесь организова-

ли лекции, мастер-классы и практические занятия, посвященные современным медиа и цифровым коммуникациям. Вместе с китайскими преподавателями мы разбирали особенности медиасреды Китая, изучали подходы к созданию кон-

**АНАТОЛИЙ  
БЫКОВСКИЙ,  
СТУДЕНТ НАПРАВЛЕНИЯ  
«РЕКЛАМА И СВЯЗИ  
С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ»,  
ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ  
В СТАЖИРОВКЕ  
ПО ЖУРНАЛИСТИКЕ И КОММУНИКАЦИЯМ В ПЕКИНЕ  
ВМЕСТЕ СО СТУДЕНТАМИ  
ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ.**



тента и работали над собственными видеопроектами. Одним из самых ярких событий стала экскурсия в крупнейший медиахолдинг Китая – «Жэньминь жибао» (буквально «Народная ежедневная

газета», англ. People's Daily). Газета была основана в 1948 году как печатный орган Северокитайского бюро Коммунистической партии Китая (КПК), а с 1949-го является официальным изданием ЦК КПК. Сегодня

ее тираж оценивается в несколько миллионов экземпляров, а издательский дом объединяет уже не только газету, но и десятки периодических изданий и цифровых проектов. Офис медиахолдинга представляет собой огромную закрытую территорию, больше напоминающую отдельный город, со своими телевизионными студиями, редакциями и производственными площадками. Нам подробно рассказали, каким образом функционирует одна из самых влиятельных медиаструктур страны.

## Битва за внимание

Самым интересным для меня оказалось даже не знакомство с китайскими СМИ, а возможность увидеть массовую культуру современного Китая, которая во многом строится вокруг экономики внимания. После запуска Douyin – китайской версии TikTok – в 2016 году рынок коротких видео начал стремительно расти. Сегодня у платформы, по разным оценкам, уже более 700 млн активных пользователей в месяц внутри страны, а суммарно приложение скачали свыше 2 миллиардов раз. Высокая конкуренция в учебе и на работе оставляет китайцам все меньше времени на полноценный отдых, поэтому короткие видео становятся самым простым способом переключить внимание. Сам контент также меняется под требования алгоритмов: ролики становятся все короче, динамичнее и эмоциональнее.

Нередко экран делится сразу на несколько частей, а главная цель – за первые секунды вызвать сильную реакцию: удивление, страх, гнев, умиление или смех. Многие ролики представляют собой не историю, а буквально концентрат эмоций, где смысл нередко уступает место скорости потребления контента. Складывается ощущение, что в условиях постоянной занятости внимание человека становится главным ресурсом, за который ежедневно конкурируют цифровые платформы.

## Пять тысяч лет истории

Но было бы большой ошибкой судить о Китае исключительно через призму современных мегаполисов и цифровой культуры. Стоит лишь отложить смартфон, и перед тобой открывается совершенно другой Китай с историей, насчитывающей более пяти тысяч лет. Во время стажировки нам удалось посетить Великую Китайскую стену, Запретный город, площадь Тяньаньмэнь, башни Drum Tower и Bell Tower, а также парк Universal – китайскую интерпретацию знаменитых тематических парков. Не менее интересным оказалось знакомство с религиозной жизнью страны: я побывал в старейшей мечети Пекина Ньюцзе, католическом соборе Сишику, буддийском дацане и даже познакомился с верховным имамом Пекина. Именно тогда я осознал,



Источник: magnific.com (Designed by Magnific)

что современный Китай невозможно понять только через технологии и экономику – его настоящее по-прежнему тесно переплетается с многовековой историей и культурными традициями.

Пожалуй, именно этот контраст стал главным открытием всей поездки. С одной стороны – алгоритмы, искусственный интеллект и цифровые платформы, ежедневно борющиеся за внимание миллиардной аудитории. С другой – тысячелетняя история, философия Конфуция, древние памятники и культурные традиции, которые продолжают определять мировоззрение китайского общества. Именно сочетание этих, на первый взгляд, противоположных миров и делает современный Китай по-настоящему уникальным регионом для изучения».

# НЕ ПРОСТО ПОДРАБОТКА

СТУДЕНТ СПБГЭУ МАРК ДОЛЖАНСКИЙ ПОДЕЛИЛСЯ ОПЫТОМ СОВМЕЩЕНИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ, А ТАКЖЕ РАССКАЗАЛ, КАКИЕ НАВЫКИ ПРИОБРЕТАЮТ ЗА ПРЕДЕЛАМИ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ АУДИТОРИИ.

«Я работаю консультантом в торговой сети «Золотое Яблоко». На первый взгляд такая деятельность может показаться обычной подработкой в розничной торговле. Однако на практике я быстро понял, что

она требует гораздо большего, чем просто знание ассортимента. Необходимо уметь общаться с самыми разными людьми, понимать запрос покупателя, быстро ориентироваться в ситуации, быть внимательным,



Источник: magnific.com (Designed by Magnific)

вежливым и при этом уверенным в себе.

Работа консультантом научила меня тому, что коммуникация – это не абстрактный навык из учебника, а ежедневная практика. Каждый покупатель приходит со своим настроением, ожиданиями и вопросами. Один точно знает, что ему нужно, другому требуется подробная консультация, третий сомневается и хочет сравнить несколько вариантов. В таких ситуациях важно не просто продать товар, а действительно помочь человеку сделать выбор. Именно это, на мой взгляд, развивает ответственность и умение работать с людьми.

На самом деле в рознице есть немало того, что связано с будущей



теоретически. Когда на лекциях говорят о потребительском поведении, сервисе, мотивации персонала или продажах, я уже могу соотнести эти понятия со своим практическим опытом. Иногда после работы учебный материал становится значительно понятнее, поскольку ты уже сталкивался с похожими ситуациями в реальной жизни.

Отдельная сложность – совмещение работы с учебой. Многим студентам СПбГЭУ знакома ситуация, когда пары, домашние задания, подготовка к зачетам и личные дела накладываются друг на друга. Если к этому добавить рабочие смены, свободного времени становится заметно меньше. Поэтому я начал иначе относиться ко времени. Если раньше можно было откладывать дела на потом, то при совмещении учебы и работы такой подход быстро перестает действовать. Приходится заранее планировать расписание, понимать, в какие дни нагрузка будет особенно высокой, когда лучше подготовиться к занятиям, а когда оставить время на отдых. Я стал чаще записывать задачи и расставлять приоритеты. Мне кажется, главная ошибка многих студентов заключается в стремлении успеть абсолютно все, не оставляя времени на восстановление. Но если постоянно жить в режиме «учеба – работа – дедлайны», мотивацию можно потерять довольно быстро.

Поэтому я считаю, что студенту важно выбирать такую работу, которую реально совмещать с университетом. График должен быть понятным и гибким, а работодатель – готовым

учитывать, что сотрудник получает образование. Хорошо, когда есть возможность заранее планировать смены и не пропускать занятия. Учеба все же остается главным направлением развития, поскольку именно университет дает фундаментальные знания, профессиональные связи и перспективы на будущее. Работа должна дополнять образовательный процесс, а не вытеснять его.



Я также считаю, что работа во время учебы помогает быстрее повзрослеть. Когда начинаешь сам зарабатывать деньги, иначе относишься к расходам. Когда несешь ответственность перед клиентами и коллегами, появляется больше дисциплины. Когда понимаешь, что от твоих действий зависит результат, серьезнее относишься к своим обязанностям. Все это постепенно формирует самостоятельность, которая обязательно пригодится после окончания университета.

профессиональной деятельностью. Ты видишь, как работает клиентский сервис, как устроены продажи, как поведение сотрудника влияет на впечатление покупателя, насколько важно знание продукта и умение объяснять сложные вещи простым языком. Постепенно появляется понимание внутренней организации компании: графиков работы, стандартов обслуживания, системы обучения, взаимодействия в коллективе и принципов управления. Для студента экономического университета такой опыт особенно интересен. Многие темы, которые мы изучаем на занятиях, начинают восприниматься не только

