Газета Санкт-Петербургского государственного экономического университета

(1181) ноябрь 2026

ЭКОНОМИСТ

#8



Фото: В. Никуленко

Дизайн: Василий Мастов, Ксения Панькова, Виктор Маркелов

12+

unecon.ru

ПОЧЕМУ ОТДЫХ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ

ИНТЕРВЬЮ С РАБОТОДАТЕЛЯМИ: КОГО ВЫБИРАЮТ КОМПАНИИ

СОЗДАЙ СОБСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ С РОСМОЛОДЕЖЬ.ГРАНТЫ



Слово редакции

В ноябрьском выпуске «Экономиста» студентов ждет много интересного. Специалисты компании ДРТ расскажут, как поступить стажером в их компанию, подготовиться к собеседованию и грамотно совмещать работу и учебу. Выпускница Президентской программы ВЭШ СПбГЭУ Маргарита Артюгина поделится своими карьерными достижениями и даст полезные советы студентам. Также в выпуске мы пообщаемся с психологами нашего вуза и узнаем, как Центр социально-психологической поддержки может помочь им врешении проблем, а также в создании благоприятной эмоциональной атмосферы в вузе. Студент Василий Маслов поделится опытом реализации масштабных проектов при содействии «Росмолодежь.Гранты», а сотрудник Волонтерского центра СПбГЭУ Данил Сальков расскажет о Международном фестивале молодежи. Также поднимем темы прокрастинации, гипердостижимости и разберемся, почему отдых вызывает чувство вины.

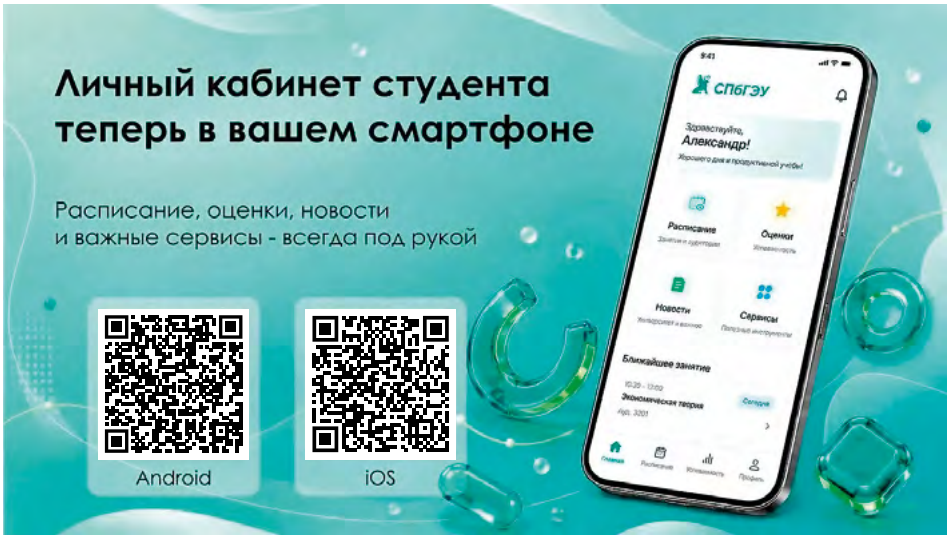
Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

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

КОРОТКО

В СПбГЭУ стало доступно мобильное приложение, которое объединяет основные сервисы, необходимые студентам для учебы и повседневной университетской жизни.
Теперь в одном приложении можно посмотреть актуальное расписание занятий, проверить оценки по дисциплинам, ознакомиться с новостями вуза, просмотреть данные профиля и получить быстрый доступ к цифровым сервисам СПбГЭУ.

Скачать приложение можно в RuStore и App Store.



Кафедра менеджмента и инноваций СПбГЭУ подготовила игру по истории развития предпринимательства в России «Путешествие предпринимателя».
Разработчики игры: заведующая кафедрой менеджмента и инноваций Бездудная А.Г., профессор Трейман М.Г., ассистент Ракитина Н.А., информационное обеспечение подготовлено Нестеровой А.А.
Игрок отправляется в путешествие через XIX–XX века, погружаясь в истории известных российских предпринимателей. Цель игрока – узнать секреты успешного бизнеса, познакомиться с яркими личностями и особенностями ведения дела в те далекие времена. В конце квеста можно ответить на вопросы для самопроверки и получить сертификат.
Игра является интерактивной и доступна для всех желающих.

Больше новостей из жизни нашего вуза в социальных сетях:

ВЫСШАЯ ПРОБА

ПРОБА
МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРЕМИЯ
В ОБЛАСТИ КОММУНИКАЦИЙ И МАРКЕТИНГА



ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ, ПРОФЕССОР АЛЕКСЕЙ КРИВОНОСОВ СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА В ОБЛАСТИ КОММУНИКАЦИЙ И МАРКЕТИНГА «ПРОБА» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ».



Ежегодно премией отмечаются лучшие специалисты коммуникационной отрасли, агентства и проекты. Мы пообщались с Алексеем Дмитриевичем, чтобы узнать подробности участия в конкурсе и победы в нем.

– В этом году вы стали первым победителем номинации «Лучший преподаватель» конкурса «ПРОБА». Что для вас значит эта награда?

– Это не первое мое участие в конкурсе. В далеком 2002 году, когда «ПРОБА» только набирала обороты и это был ее третий «выпуск», я стал победителем в номинации «Лучшая работа по теории PR». Тогда еще существовала такая номинация. Когда в этом году объявили, что в блоке «Университет» появится номинация «Лучший преподаватель», я сразу же принял решение участвовать в ней, хотя четко осознавал, конкуренция будет сильная. В шорт-листе оказались 6 человек, среди которых 3 заведующих петербургскими кафедрами PR. Мы прекрасно понимаем, что признание коллег по цеху – это почетно, это архиприятно и, конечно, накладывает свои обязательства.

– В положении о премии говорится, что победитель в номинации «Лучший преподаватель» – это «лидер, внесший вклад в подготовку кадров для отрасли, автор образовательных методик, пособий, учебников, популяризатор профессии». Каков ваш вклад в подготовку кадров для коммуникационной отрасли?

– В номинации оцениваются заслуги преподавателя за последние полтора года. И действительно, мы с коллегами сделали много. Это прежде всего наш словарь-справочник «Реклама и связи с общественностью», в его создании принимали участие команды двух наших кафедр – рекламы и связей с общественностью и кафедры теории и практики массмедиа. Спасибо издательству «Питер», которое приняло наш коллективный труд. Это третье издание учебника «Основы теории связей с общественностью». В 2026 году вышло три монографии – две коллективные – «Исследования в интегрированных коммуникациях» и «Современный российский PR: глобальные и глокальные характеристики» (в этом исследовании нам удалось собрать экспертные данные из 17 регионов России от трех десятков вузовских исследователей и практиков). Наконец, это «Очерки прагматических коммуникаций», где представлено мое видение современных российских связей с общественностью как феномена прагматических коммуникаций. Вообще, у меня около пяти сотен публикаций, и я стараюсь, чтобы коллеги по кафедре не только участвовали в совместных публикациях, но и создавали свои оригинальные пособия по дисциплинам нашей специальности.

– Вы известны также как инициатор и организатор международных конференций.

– Верно. Мы ежегодно проводим (мы – это две указанные выше кафедры) международные конференции «Коммуникации в условиях цифровых трансформаций», в ноябре будет десятый выпуск, и «Брендинг как коммуникационная технология XXI века» (в марте будущего года пройдет в тринадцатый раз). Эта конференция стала единственной в России площадкой дискуссий по коммуникационным аспектам брендинга. Кроме того, в 2025 году мы совместно с ЗакС Петербурга провели первую в России конференцию «История публичных коммуникаций». В планах на 2027 год – конференция по методике преподавания рекламы и связей с общественностью. Наша кафедра имеет большой

дидактический опыт и готова принять коллег из других вузов.

– А как обстоят дела со студенческой наукой?

– Для нас (и для меня, в частности) это очень важно: на всех конференциях есть студенческие секции, и ребята из СПбГЭУ там всегда впереди. Кроме этого, в рамках конференций по брендингу мы на базе российских вузов проводим студенческие ворк-шопы по брендингу территорий. Все начиналось в 2014 году, а в последние годы нашими партнерами стали университеты Пскова, Калининграда, Ярославля, Владимира. В будущем году планируем провести такой ворк-шоп в Великом Новгороде.

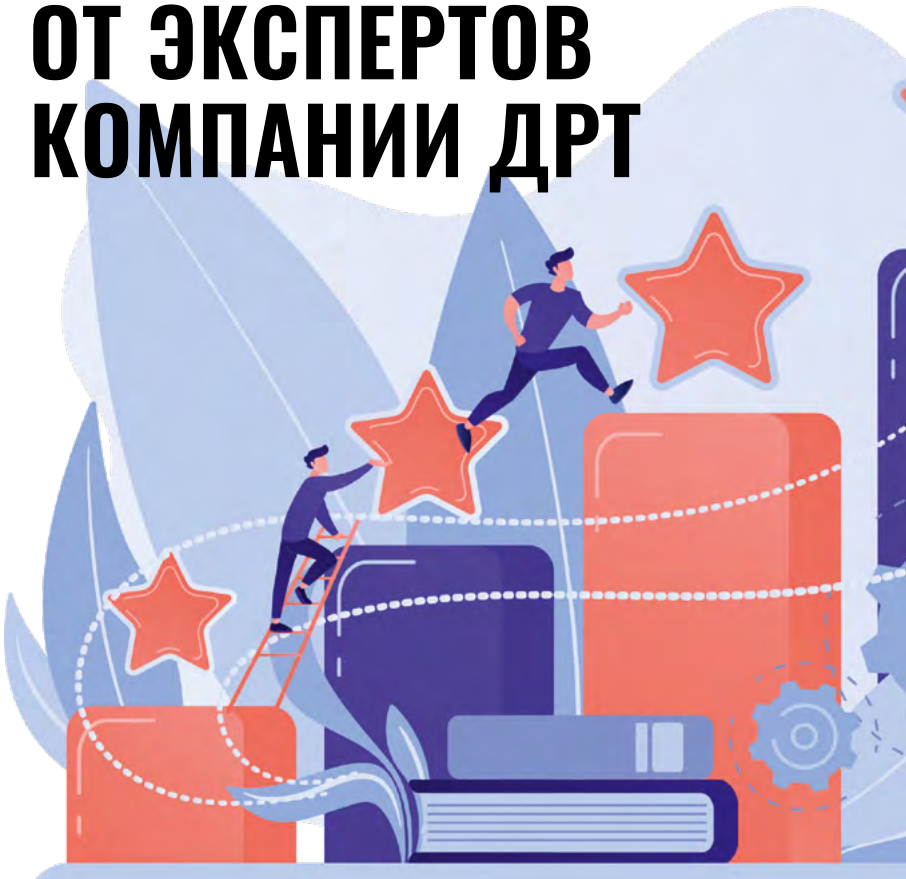
– В этом году отмечается 30-летие Петербургской школы PR, одним из основателей которой вы являетесь. Какие этапы ее развития вы считаете наиболее значимыми?

– Да, мы являемся, наверное, единственной научной школой на российском пространстве, и публикации, о которых я говорил, тому свидетельство. В этом году опять же совместно с ЗакС Петербурга мы провели заседание, посвященное 30-летию нашей Петербургской школы паблик рилейшнз, был снят короткий фильм, издан биобиблиографический справочник… Российский PR уже прошел шесть этапов своего развития. Наша научная школа старается фиксировать, транслировать и объяснять те инновации, которые формируются и выявляются в практике, в различных сферах публичных коммуникаций.

– Какие компетенции, на ваш взгляд, особенно важно сформировать у студентов сегодня, чтобы они были готовы к работе в современной коммуникационной индустрии?

– Все коммуникации диктуются современным рынком. Поэтому мы каждый год стремимся корректировать наш учебный план, вводя новые дисциплины, отвечающие реалиям рынка коммуникаций. Так, мы инициировали специализацию «Дизайн коммуникационного продукта», будучи уверенными, что специалист по рекламе и PR должен быть специалистом в дизайне: современный человек познает мир прежде всего визуальными образами. Основные тенденции развития рынка коммуникаций – цифровизация, медиатизация, персонализация, эмоционализация и иммерсивность – диктуют те компетенции, которые мы стремимся развить у наших студентов, чтобы они были активными создателями новых реалий современных коммуникаций. И, надеемся, нам это удается.

КАРЬЕРНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ЭКСПЕРТОВ КОМПАНИИ ДРТ



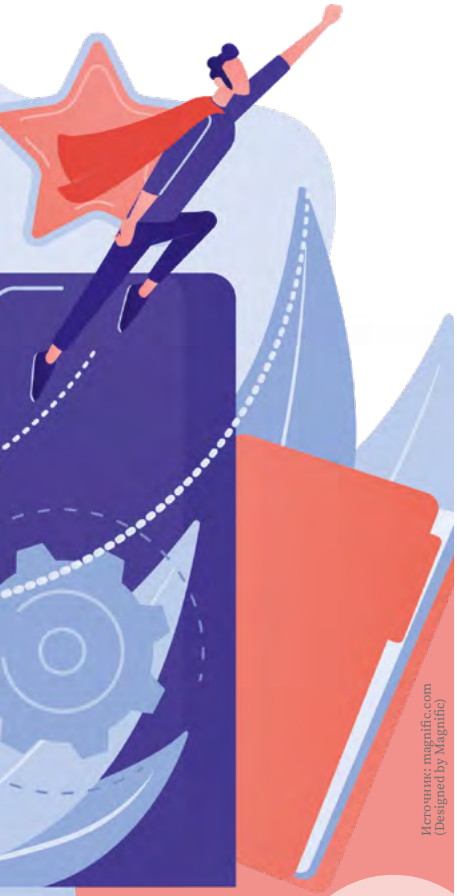
СПЕЦИАЛИСТЫ КОМПАНИИ ДРТ – ОДНОЙ ИЗ ЛИДЕРОВ В ОБЛАСТИ АУДИТА, УПРАВЛЕНЧЕСКОГО, ФИНАНСОВОГО, НАЛОГОВОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ – ПОДЕЛИЛИСЬ СОВЕТАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТУДЕНТУ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МИР И ВЫВЕСТИ СВОЮ КАРЬЕРУ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ.

Какие специалисты сейчас требуются ДРТ, и готова ли компания брать студентов и кандидатов с небольшим опытом?

ДРТ ежегодно приглашает порядка 400 стажеров во все офисы и бизнес-подразделения компании. Наши кандидаты – это студенты старших курсов или выпускники экономического, финансового, юридического или технического направления, которые хорошо ориентируются в своей области, имеют аналитический склад ума, умеют структурировать информацию и владеют английским языком на уровне Intermediate и выше.

Какие ошибки кандидаты чаще всего допускают на собеседованиях и как их избежать?

Чаще всего соискатели не изучают компанию и вакансию, не готовят примеры и вопросы, опаздывают или не проверяют технику.



Источник: magnific.com (Designed by Magnific)

Чек-лист, который поможет избежать ошибок:

- изучите сайт и последние новости компании,
- проанализируйте требования в описании вакансии,
- подготовьте три-пять примеров из своего опыта, которые бы отражали ваше соответствие требованиям и необходимым навыкам,
- заранее продумайте вопросы к HR-специалисту,
- придерживайтесь делового стиля в общении и внешнем виде,
- подготовьте короткий рассказ о себе, говорите уверенно,
- если собеседование проходит онлайн, проверьте время встречи, работоспособность ссылки, камеру и микрофон.

В конце поблагодарите интервьюера и уточните следующие шаги.

Что нужно узнать о компании перед собеседованием? На какие факты обратить внимание?

Подготовка к собеседованию – двусторонний процесс. Вы не только доказываете, что подходите компании, но и оцениваете, подходит ли она вам. Глубокая подготовка показывает работодателю вашу высокую мотивацию и выгодно отличает вас от менее подготовленных кандидатов. Поэтому рекомендуем узнать, чем занимается компания: какие продукты и услуги предлагает, кто ее целевая аудитория, какова история, миссия, ценности, корпоративная культура, какие новости публиковались о ней в последнее время. Чем больше вы узнаете заранее, тем увереннее будете чувствовать себя на собеседовании.

Почему одних сотрудников повышают, а других нет?

В ДРТ решение о повышении принимается по итогам финансового года. У каждого сотрудника есть ключевые показатели эффективности (КПЭ), определенные для текущей и будущей роли. Повышение возможно при одновременном выполнении трех условий: сотрудник стабильно выполняет текущие КПЭ, демонстрирует готовность выполнять КПЭ для позиции следующего уровня, у компании есть потребность в специалисте на этой позиции. Если повышения не произошло, это не окончательный вердикт, а отправная точка для плана развития. Поговорите с руководителем, посмотрите КПЭ будущей роли, попросите составить план развития, возьмите проект, соответствующий следующему уровню, и фиксируйте результаты. Спросите руководителя прямо: «Какие результаты мне нужно показать к следующему финансовому году, чтобы претендовать на повышение?» Главное – сделать вашу готовность видимой и измеримой.

АО «Деловые Решения и Технологии» (ДРТ) – одна из ведущих российских аудиторско-консалтинговых компаний, работающая на рынке более 35 лет. Ранее она была известна как российское подразделение международной сети Deloitte, но в 2022 году вышла из ее состава и вернула себе историческое название.

Что, помимо добросовестного выполнения рабочих обязанностей, нужно для продвижения по карьерной лестнице?

Прежде всего – готовность учиться, проявлять инициативу и браться за сложные задачи, которые выходят за рамки привычного круга обязанностей. Развивайте структурное мышление, навыки работы с данными, презентации и командного взаимодействия. Растет тот, кто берет на себя чуть больше, чем от него требуется, и при этом доводит начатое до результата.

Что посоветуете студентам, которые совмещают учебу и работу?

Выбирайте работу с умом. Идеальный вариант – работа или стажировка по специальности. Так вы быстрее наберете опыт, который пригодится в дальнейшем.
Не скрывайте график: сразу обозначайте свои окна доступности для работы, чтобы и вам, и руководителю было комфортно планировать нагрузку.
Вносите учебное расписание в рабочий календарь и предупреждайте руководителя о сессиях за месяц – это поможет снизить нагрузку в зачетный период.

Как избежать выгорания?

Планируйте время и управляйте им осознанно. Работайте эффективно, но оставляйте силы на личные дела: спорт, хобби, встречи с друзьями. Добавляйте в календарь не только рабочие, но и личные дела – так проще сохранить баланс и не выгореть. Учитесь вовремя останавливаться: качественный отдых не менее важен для результата, чем упорный труд.

Чтобы узнать больше про карьеру и трудоустройство, следить за новыми вакансиями, подписывайся на Unecon карьера.



«САМОЕ ВАЖНОЕ – НЕ ПРОСТО ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ, А ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО МЫШЛЕНИЯ»

МАРГАРИТА АРТЮГИНА, ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР РЕСТОРАННОЙ ГРУППЫ DUO BAND, ВЫПУСКНИЦА ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ПРОГРАММЫ 2024 ГОДА ВЭШ СПБГЭУ, РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК ВАЖНО ОКАЗАТЬСЯ В СРЕДЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАСТРОЕНЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ.

– Как складывался ваш профессиональный путь от студенческой скамьи до должности финансового директора ресторанной группы DUO BAND?

– Мой профессиональный путь – это история о том, как важно вовремя услышать себя и не бояться менять направление. Первое мое образование – инженер-эколог. Я окончила с красным дипломом Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I и несколько лет проработала по специальности. Но со временем пришло ясное понимание: это не мое. И вместо того, чтобы закрыть на это глаза, я решилась на перемены.

Вернулась в тот же университет – уже на второе высшее, по специальности «Бухгалтерский учет и аудит». Параллельно начала работать бухгалтером, потому что уверена: настоящая профессия познается только на практике.

За это время я прошла практически все ключевые участки учета: касса и банк, расчеты с контрагентами, учет товарно-материальных ценностей, основных средств и нематериальных активов, расчет заработной платы, налоговый учет и отчетность, а также подготовку и сдачу бухгалтерской и налоговой отчетности. Такой широкий охват дал мне понимание всей картины бизнеса, а не только отдельного участка.

После окончания вуза я перешла на должность заместителя главного бухгалтера. Это был уже другой уровень ответственности: не только ведение учета, но и контроль, методология, взаимодействие с руководством и внешними органами. А затем один из собственников бизнеса, в котором я работала, предложил мне занять должность главного бухгалтера в новом для меня направлении – HoreCa (гостинично-ресторный бизннес). Это было предложение, на которое я с радостью согласилась, хотя отрасль была для меня незнакомой. Так и начался мой профессиональный путь в ресторанной сфере.

Дальше было обучение на Президентской программе подготовки управленческих кадров в ВЭШ СПбГЭУ, которое дало мне системное управленческое мышление и уверенность в том, что я готова к более масштабным задачам. Логичным продолжением этого пути стало приглашение на должность финансового директора в ресторанную группу DUO BAND, где я работаю и сегодня. Для меня это не просто новая позиция, а возможность соединить финансовую дисциплину с динамикой и креативом ресторанного бизнеса.

– Почему выбрали обучение в ВЭШ СПбГЭУ? Что стало решающим при выборе учебного заведения?

– Для меня при выборе программы обучения решающими были три фактора: репутация, практическая направленность и окружение. ИДПО «ВЭШ» СПбГЭУ – школа с сильными традициями, признанной экспертизой и преподавателями, которые не просто транслируют

теорию, а работают с реальными бизнес-кейсами. Президентская программа изначально ориентирована на подготовку управленцев, которые способны принимать стратегические решения, а не просто исполнять функции.
Кроме того, для меня было важно оказаться в среде людей, которые также настроены на рост: предпринимателей, руководителей, специалистов из разных отраслей. Обмен опытом и взгляд на задачи с разных сторон – это то, что невозможно получить из учебника. Именно сочетание сильной академической базы, практико-ориентированного подхода и качественного профессионального сообщества стало для меня определяющим.

– Как обучение на Президентской программе повлияло на развитие вашей карьеры?

– Обучение дало мне системность. До программы у меня уже был значительный практический опыт, но именно здесь я смогла «разложить по полочкам» управленческие подходы, увидеть взаимосвязи между стратегией, финансами, маркетингом и операционными процессами. Это позволило мне выйти на другой уровень мышления – от управления отдельными задачами к управлению бизнесом в целом.
Также программа стала для меня дополнительным стимулом к профессиональному росту: появилась уверенность в том, что я могу брать на себя более масштабные задачи и нести за них ответственность. Во многом это и помогло мне в дальнейшем занять позицию финансового директора и успешно работать на уровне руководства группой компаний.

– Что, на ваш взгляд, наиболее важно в процессе обучения руководителей?

– На мой взгляд, самое важное – не просто получить новые знания, а изменить качество мышления. Обучение руководителя должно быть направлено на развитие стратегического взгляда, умения работать с неопределенностью и принимать решения в условиях ограниченной информации.
Второй важный элемент – практика. Любая теория ценна только тогда, когда ее можно применить в реальной работе. И третий – это люди. Обучение в кругу сильных, мотивированных профессионалов дает гораздо больше, чем просто лекции: это обмен опытом, новые идеи и честная обратная связь.

Маргарита Артюгина приняла участие в интерактивном шоу СПбГЭУ **«Университетская кухня»**, где поделилась со зрителями, как складывался ее профессиональный путь и какие полученные за время обучения на Президентской программе знания и инструменты были применены на практике.

Посмотреть выпуск можно здесь:

– Какие полученные за время обучения знания и инструменты вы применили на практике?

– Прежде всего, это инструменты стратегического и финансового анализа, которые позволили более системно подходить к планированию и оценке проектов. Я стала активнее использовать сценарное моделирование, чтобы просчитывать разные варианты развития событий и принимать решения с учетом рисков.
Также это управленческие технологии: работа с командой, постановка целей, делегирование, построение системы мотивации. В ресторанной группе, где много процессов и людей, эти инструменты особенно важны.

– Какой главный совет вы можете дать тем, кто сейчас думает о необходимости личного и профессионального развития?

– Мой главный совет – не откладывать. Развитие – это не то, что можно сделать «когда-нибудь потом», когда появится свободное время. Его никогда не появится в достатке. Инвестиция в себя – самая надежная инвестиция, которая всегда возвращается.
И второе: не бояться выходить из зоны комфорта. Именно там, где непривычно и сложно, происходит настоящий рост. А еще – выбирать не просто программу, а среду. Люди, с которыми вы учитесь, часто дают не меньше, чем сам курс. Если вы чувствуете, что готовы к следующему шагу, делайте его, не дожидаясь идеальных условий.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВЫСШАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Институт дополнительного профессионального образования – **«Высшая экономическая школа»** является структурным подразделением нашего вуза. Ежегодно ВЭШ предлагает к реализации более 250 дополнительных профессиональных программ: MBA, профессиональной переподготовки, повышения квалификации и тренингов по всем направлениям экономики и управления. Также ВЭШ реализуются десятки исследовательских и консультационных проектов.
Ключевые образовательные и научно-консультационные компетенции обеспечиваются:

➔ использованием достижений авторитетных научно-практических школ СПбГЭУ;

➔ проведением системного обучения и консультирования;

➔ эффективным сочетанием традиционных и прогрессивных форм работы;

➔ четким фокусированием на цели бизнеса и решением конкретных задач слушателей (заказчиков);

➔ регулярным обновлением состава и содержания программ обучения и тематик консультирования в соответствии с требованиями времени.

Подробнее о ВЭШ СПбГЭУ здесь:

КУЛЬТУРА ПОСТОЯННОЙ ЗАНЯТОСТИ:

ПОЧЕМУ ОТДЫХ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ



Изображение создано с помощью нейросети

В УСЛОВИЯХ РОСТА ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОСТОЯННОЙ ЗАНЯТОСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ВСЕ ЧАЩЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ И ПЕРЕСТАЕТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ КАК ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ.

О причинах этого явления и границах между здоровой вовлеченностью и перегрузкой рассказывает старший преподаватель кафедры социологии и управления персоналом СПбГЭУ **Станислав Степанов.**

Как отмечает эксперт, задача постоянной гипердостижимости является актуальной для современного человека. В ее основе лежит противоречие: с одной стороны – необходимость все успевать и соответствовать множеству социальных ролей, с другой – нехватка времени на рефлексию того, что происходит, зачем это делается и как. В результате формируется состояние, при котором активность начинает восприниматься как самоценность, а пауза – как отклонение от нормы.
Это связано с темпом жизни и повышенной конкурентностью общества – устойчивым трендом современности, в рамках которого занятость все чаще трактуется как показатель успешности. При этом сохранение баланса возможно при внимательном анализе собственных потребностей и ценностей.

Граница между здоровой вовлеченностью и постоянной перегрузкой во многом определяется самим человеком. Существенную роль играет и образовательная среда, если мы говорим про студенчество: от преподавателей зависит, будут ли учебные процессы рутинными или вовлекающими.
Отсутствие полноценного отдыха приводит к апатии, выгоранию и стрессу. В этой связи важной задачей университета становится не только образовательная нагрузка, но и формирование устойчивости студентов к перегрузкам, помощь в выстраивании приоритетов и предотвращении выгорания.
Отдых при этом должен рассматриваться не как награда за выполненную работу, а как условие эффективности: качество восстановления напрямую влияет на последующую продуктивность. Важно избегать избыточного давления и выстраивать учебные и профессиональные процессы таким образом, чтобы они оставались управляемыми.
В числе базовых рекомендаций – концентрация на ключевых задачах, планирование дня и недели, постановка среднесрочных и долгосрочных целей. При перегрузке важен открытый диалог с преподавателями, родителями или коллегами.

Комментарии Станислава Андреевича позволяют обратить внимание на одну из характерных особенностей современного общества – культ постоянной занятости. Во многом этому способствует информационная среда. Социальные сети создают эффект непрерывного сравнения себя с другими. Пользователи регулярно сталкиваются с историями о чужих

достижениях, карьерных успехах, победах в конкурсах и участии в новых проектах. В результате возникает ощущение, что необходимо постоянно двигаться вперед, чтобы не отстать от окружающих.
Именно поэтому все чаще обсуждаются такие явления, как синдром упущенной выгоды (FOMO) и синдром самозванца. В первом случае человек боится пропустить важную возможность или событие, а во втором – постоянно сомневается в собственных достижениях и стремится доказать свою компетентность через все новые результаты. Оба состояния способны формировать убеждение, что отдых необходимо заслужить.
Однако специалисты все чаще говорят о том, что подобный подход оказывается неэффективным в долгосрочной перспективе. Всемирная организация здравоохранения еще в 2019 году включила профессиональное выгорание в Международную классификацию болезней как синдром, связанный с хроническим стрессом на рабочем месте. Хотя термин напрямую относится к профессиональной деятельности, его симптомы – эмоциональное истощение, снижение мотивации и ощущение внутренней опустошенности – все чаще наблюдаются у подростков и молодых людей.
Мнения студентов показывают, что проблема постоянной занятости действительно знакома многим.

Студентка **Дарья Студилко** признается, что сохранять баланс между учебой, общественной деятельностью и личной жизнью удается не всегда.
«Часто приходится чем-то жертвовать – чаще всего отдыхом или личной жизнью. Обычно стараюсь распределять время и возможности, веду ежедневник с задачами, стала придерживаться режима сна.

Ощущение «перегрузки» во время учебы присутствует, потому что всегда нужно быть в потоке информации и «рабочем состоянии», выпадать нельзя даже во время отдыха. Почти всегда, находясь дома, думаешь о том, что нужно выполнить задание или доделать презентацию. А во время отдыха чувствуешь вину. Будто бы могла сделать столько дел за то время, пока отдыхаю. Грустно, что запреты на «выдохнуть» мы создаем себе сами», – сказала Дарья.

Вместе с тем осознание важности восстановления позволяет многим студентам иначе взглянуть на отдых. Студентка **Арина Якимчук** рассказывает: «Поначалу мне казалось, что чем больше работаешь без остановки, тем быстрее становишься хорошим специалистом. Но со временем я поняла, что любить свое дело – это одно, а не уметь вовремя остановиться – совсем другое.
Сейчас отдых для меня – не награда за продуктивность, а ее обязательная часть. Я спокойно отключаю уведомления вечером и не испытываю чувство вины за выходной без дел, потому что понимаю: без восстановления невозможно долго сохранять эффективность. У каждого свой темп, и постоянная гонка не делает человека ни успешнее, ни счастливее».

Как показывает опыт студентов и мнение эксперта, отдых не является противоположностью продуктивности, он выступает ее необходимым условием. Возможно, одним из главных навыков современного человека становится не способность быть постоянно занятым, а умение вовремя остановиться, восстановить силы и расставить приоритеты.

София Пегушина

Как проявляется чувство вины за отдых

Вы можете:

- не позволять себе выходные без «полезных дел»;
- лежать и одновременно ругать себя;
- отдыхать, только когда уже заболели;
- оправдываться за свободное время;
- чувствовать тревогу, если день прошел спокойно;
- постоянно проверять рабочие сообщения;
- не уметь получать удовольствие без мысли «я это заслужил?»;
- раздражаться на людей, которые отдыхают легко;
- считать себя ленивыми, даже если объективно много делаете.

Что с этим делать?

Если вы узнали в описании себя, вот несколько советов, которые могут помочь:

➔ **Пересмотрите установки.** Запишите фразы, которые вызывают у вас вину («Отдых – это лень», «Сначала работа, потом отдых»). Напротив каждой напишите альтернативную мысль: «Отдых – это необходимость», «Я имею право на восстановление», «Забота о себе повышает продуктивность». Повторяйте их регулярно.

➔ **Планируйте отдых.** Включите время для себя в свое расписание так же, как и рабочие задачи. Четко обозначьте границы: во время запланированного отдыха не проверяйте почту и не отвечайте на звонки, связанные с работой или учебой.

➔ **Напоминайте себе о ценности вне продуктивности.** Попробуйте составить список своих сильных сторон и достижений, не связанных со списком выполненных дел.

Если чувство вины за отдых становится навязчивым и мешает повседневной жизни, возможно, стоит обратиться за помощью к психологу. Специалист поможет разобраться в глубинных причинах и разработать индивидуальную стратегию.

СДВИНУТЬ СТЕРЕОТИП В СТОРОНУ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



Источник: magnific.com (Designed by Magnific)



ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СПБГЭУ МАРИНА ИСАЧЕНКОВА РАССКАЗАЛА О НАПРАВЛЕНИЯХ РАБОТЫ, ПОМОГАЮЩИХ СТУДЕНТАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ И УЧЕБНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ И СОЗДАВАТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АТМОСФЕРУ В ВУЗЕ.

– С какими основными проблемами чаще всего обращаются к психологам центра студенты?

– Чаще всего это тревога и стресс, связанные с учебной нагрузкой, сессией, страхом не оправдать ожидания. Второй большой блок – трудности в отношениях: с одногруппниками, преподавателями, партнерами, семьей, друзьями. Третий – кризисы идентичности и профессионального самоопределения: «Правильный ли путь я выбрал?», «А что мне делать после выпуска?». И отдельно – острые состояния: панические атаки, апатия, нарушения сна, эмоциональное выгорание, психосоматические реакции.
И здесь очень важно, что у нас в центре работают три психолога. Студенты могут выбрать того специалиста, чья методика работы и направление в психологии им больше подходят.

– Какие этапы обучения для студентов самые сложные с психологической точки зрения?

– Я бы не стала выделять самые сложные или самые простые этапы обучения. Но если говорить о психологически уязвимых точках, то это переходы, смена ролей и статусов. Исследования показывают, что студенты проходят через три кризисных этапа: адаптацию на первом курсе, кризис профессиональной идентичности примерно на третьем курсе и кризис профессиональной адаптации на выпускном. Каждый из них связан не столько с объемом учебной нагрузки, сколько с необходимостью заново определять себя – кто я, куда иду, что для меня важно. При этом нужно понимать, что содержание и сила переживаний у каждого свои. Кто-то проходит через кризис тяжело, кто-то почти не замечает. Это зависит от многих факторов, в том числе и от личных качеств – насколько человек себя принимает, насколько он открыт новому, умеет ли он видеть в трудностях возможность, а не тупик. И от того, насколько осознанно он выбрал профессию, видит ли смысл в учебе, есть ли у него план, куда двигаться дальше.

– Кто еще, кроме студентов, может обратиться в центр?

– При необходимости к нам могут обратиться преподаватели и сотрудники университета. Это важно, потому что психологическое благополучие сотрудников напрямую влияет на качество образовательной среды. Помимо этого, мы работаем с запросами от кураторов и администрации вуза – например, когда нужно провести диагностику, тренинг или лекцию для студентов конкретного факультета. Кроме того, взаимодействуем с разными подразделениями университета. Например, в октябре проводили мастер-класс на карьерном интенсиве, организованном отделом карьеры и трудоустройства СПбГЭУ. Так что Центр социально-психологической поддержки – это не только кабинет, куда приходят с проблемой. Это еще и точка сборки для разных инициатив внутри университета.

– Насколько, на ваш взгляд, важно развитие эмоционального интеллекта у студентов и сотрудников?

– Это одна из ключевых компетенций XXI века. Но я хочу сразу уточнить: эмоциональный интеллект – это не про то, чтобы «быть удобным». Это про способность понимать свои состояния, управлять ими и выстраивать здоровые отношения с другими. Для студентов это напрямую связано с учебой и профилактикой выгорания. Для сотрудников – с устойчивостью к стрессу и качеством общения.

– Какие формы работы вы используете?

– Если говорить о себе, то я работаю в интегративном подходе, использую арт-терапию, элементы позитивной психотерапии, коучинг, когнитивно-поведенческие техники, EMDR-терапию в работе с травмой. Если говорить о центре в целом, то сейчас мы усиливаем направление диагностики. В этом году проводим тестирование по методике ЕМ СПТ (единая методика социально-психологического тестирования). Для первых курсов это входная диагностика – чтобы понять, с какими ресурсами и рисками ребята приходят. Для вторых курсов эта методика станет мониторингом социально-психологического состояния в динамике, что позволит нам предложить поддержку тем, кому она нужна. Это не «тест ради теста», и мы уже это видим. После тестирования студенты обращаются к нам в центр, чтобы узнать свои результаты и получить комментарии психолога.
Что касается содержания нашей работы: во-первых, в кабинете на ул. Марата, 27 появится юнгианская песочница, метафорические ассоциативные карты и трансформационные игры, что значительно расширит наши возможности работы с разными запросами. Во-вторых, опираясь на методику ЕМ СПТ, мы сейчас готовим программы по развитию эмоционального интеллекта и саморегуляции. В-третьих, начали усиливать групповые форматы работы: разрабатываем и хотим провести Неделю психологии «От стресса к ресурсу», в которую войдут кейс-игры, круглые столы, практикумы и мини-лекции. И, конечно, интервизии, супервизии, повышения квалификации и тесное взаимодействие с профессиональными сообществами для поддержки самих психологов центра. Потому что качество помощи начинается с качества специалиста.

– Как вы оцениваете эффективность работы центра?

– Эффективность – это комплексное понятие. Главный показатель эффективности для нас – обратная связь от студентов: становится ли университетская среда для них более поддерживающей? Насколько обратившиеся к психологам центра студенты удовлетворены, есть ли динамика в решении их проблем, возвращаются ли они снова, что говорят кураторы и администрация? По данным опроса «Психологические службы вузов», который проводился на платформе «Неравнодушный человек» в мае 2026 года, 59% опрошенных студентов СПбГЭУ не знают никого, кто обращался бы к нам в центр. Значит, опыт обращения в центр почти не передается, в студенческой среде не принято делиться друг с другом тем, что посещаешь психолога, и сарафанное радио не работает. Также опрос показал, что на вероятность обращения в центр влияют: гарантия конфиденциальности – 49%, возможность выбрать специалиста – 39%, осведомленность о психологах – 36%. Хоть в опросе участвовали всего 258 человек из нашего вуза, он подсветил те точки, над которыми необходимо работать.

– Как вы видите развитие психологической службы в университете в долгосрочной перспективе?

– Я вижу ее как полноценную экосистему, встроенную в жизнь университета. Это не только кабинет, куда приходят с проблемой, но и пространство профилактики, обучения, исследований. Если говорить конкретно, то цифры, которые мы получили из майского опроса, помогли составить дорожную карту изменений.
Первое – работа с узнаваемостью. Нам нужно, чтобы о центре знали не часть студентов вуза, а все. Второе – доверие. Гарантия конфиденциальности, возможность выбрать специалиста, удобная форма записи к психологам, понятная информация о том, как мы работаем. Это то, что, по данным опроса, повысило бы вероятность обращения.
И третье – популяризация. Наша задача сдвинуть стереотип «если я иду к психологу, значит со мной что-то не так» в сторону заботы о себе. Чтобы к нам приходили не только в кризис, но и для понимания себя. Это непростой путь, но он реалистичен.

Мария Шипилова

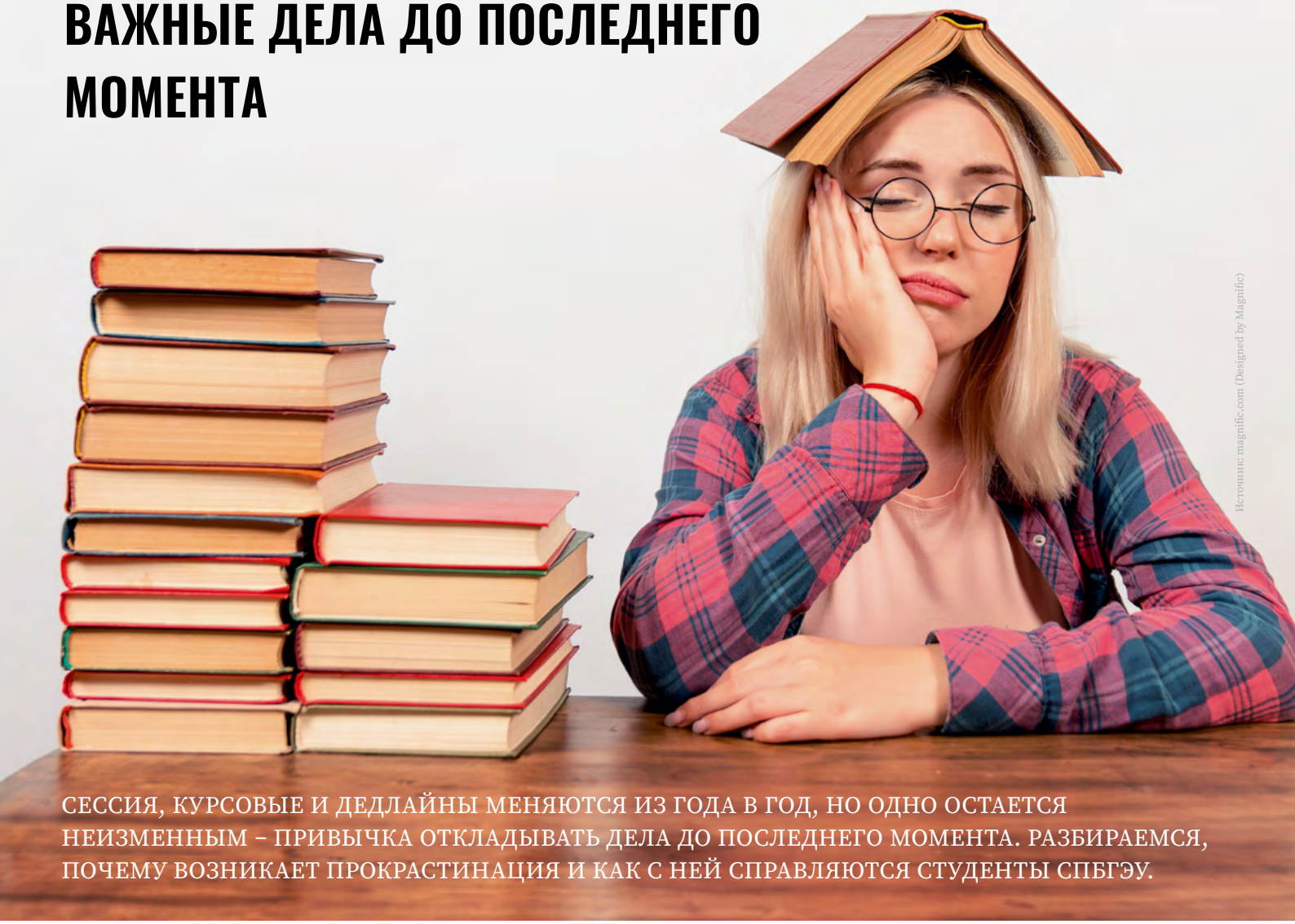


Источник: magnific.com (Designed by Magnific)

Записаться на прием к психологу можно по QR-коду:

«НАЧНУ ЗАВТРА»:

ПОЧЕМУ СТУДЕНТЫ ОТКЛАДЫВАЮТ ВАЖНЫЕ ДЕЛА ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА



Источник: magnific.com (Designed by Magnific)

СЕССИЯ, КУРСОВЫЕ И ДЕДЛАЙНЫ МЕНЯЮТСЯ ИЗ ГОДА В ГОД, НО ОДНО ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ – ПРИВЫЧКА ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА. РАЗБИРАЕМСЯ, ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПРОКРАСТИНАЦИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВЛЯЮТСЯ СТУДЕНТЫ СПБГЭУ.

У каждого студента есть история про задание, выполненное в последний момент. Кто-то готовился к экзамену за одну ночь. Кто-то писал курсовую за выходные. Кто-то собирал презентацию утром перед защитой проекта. Такие истории давно стали частью студенческого фольклора и нередко рассказываются с улыбкой.

В этом есть определенная романтика. Человек мобилизуется, почти не спит, работает на пределе возможностей и в итоге успевает сдать работу вовремя. Но если посмотреть на ситуацию без привычных шуток, становится очевидно: большинство студентов предпочли бы избежать подобных марафонов.

Проблема в том, что понимание необходимости начать работу заранее далеко не всегда помогает действительно начать.

Это не всегда про лень

Когда речь заходит о прокрастинации, первое объяснение обычно звучит просто: человеку не хватает дисциплины. Однако в действительности все гораздо сложнее.

Многие откладывают дела не потому, что не хотят работать. Иногда задача кажется настолько большой, сложной или ответственной, что приступить к ней психологически трудно. Чем важнее задание, тем сильнее внутреннее сопротивление.

Особенно хорошо это знакомо студентам во время подготовки курсовых работ. Нужно разобраться в теме, найти литературу, структурировать материал и оформить текст в соответствии с требованиями.

В результате масштаб работы начинает восприниматься как единое большое препятствие, к которому сложно подступиться.

Парадоксально, но прокрастинацией нередко страдают именно ответственные студенты. Желание сделать работу хорошо иногда превращается в страх сделать ее недостаточно хорошо.

В таких случаях человек откладывает не саму работу, а неприятные эмоции, которые с ней связаны. Правда, ненадолго. Чем ближе дедлайн, тем сильнее становится тревога.

Почему всегда находятся другие дела

Стоит открыть документ для курсовой работы, как внезапно появляются десятки более срочных занятий. Нужно ответить на сообщение. Проверить почту. Посмотреть расписание. Заказать что-то на маркетплейсе. Прочитать новости. Каждое действие занимает всего несколько минут, но к концу дня оказывается, что работа так и не началась.

Современному студенту приходится конкурировать не только с собственной усталостью, но и с цифровой средой, которая постоянно требует внимания.

Если раньше, чтобы отвлечься от учебы, нужно было как минимум выйти из комнаты, то сегодня достаточно взять в руки телефон. Социальные сети, короткие видео и бесконечная лента рекомендаций предлагают быстрые эмоции и мгновенную награду. Курсовая работа требует противоположного: времени, концентрации и усилий. Поэтому борьба с прокрастинацией все чаще превращается в борьбу за собственное внимание.

«Больше всего времени уходит не на работу, а на мысли о ней»

Камила Зайнудтинова, студентка направления «Реклама и связи с общественностью в бизнесе», признается, что раньше часто попадала в ловушку откладывания: «Обычно все начинается с мысли, что времени еще достаточно. Кажется, что сегодня можно отдохнуть, а завтра спокойно заняться учебой. Потом наступает завтра, и находится еще какая-нибудь причина перенести работу. В итоге дедлайн оказывается гораздо ближе, чем казалось».

По словам Камилы, самое неприятное в прокрастинации – это не сама работа в последний момент, а постоянное чувство тревоги.

«Когда откладываешь задание, ты все равно про него помнишь. Сидишь, смотришь фильм, листаешь соцсети или встречаешься с друзьями, но где-то на фоне постоянно остается мысль, что нужно делать проект или готовиться к семинару. Получается, толком не отдыхаешь и при этом не работаешь», – говорит Камила.

Со временем девушка нашла способ справляться с этим состоянием.

«Мне помогает правило пяти минут. Если совсем не хочется начинать, я говорю себе, что позанимаюсь хотя бы пять минут. Обычно после этого втягиваюсь и продолжаю работать дальше. Самое сложное – просто открыть документ и начать», – рассказывает студентка.

История Камилы показывает важную особенность прокрастинации: она редко приносит человеку удовольствие. Вместо отдыха появляется постоянное фоновое напряжение, которое сопровождает до самого дедлайна.

С похожей проблемой столкнулась и **Кристина Смирнова**, студентка направления «Менеджмент». По словам Кристины, особенно сложно оказалось привыкнуть к тому, что большую часть времени приходится планировать самостоятельно.

«В школе постоянно напоминали о контрольных, домашних заданиях и сроках. В университете свободы гораздо больше, и сначала кажется, что времени очень много. А потом внезапно оказывается, что до сдачи проекта осталось несколько дней», – говорит Кристина.

Со временем девушка выработала собственный способ борьбы с прокрастинацией: «Мне помогает не думать сразу обо всей работе. Если представить целый проект, становится страшно и хочется закрыть ноутбук. Поэтому я ставлю себе маленькие задачи. Например, сегодня найти источники или оформить одну часть работы. Так гораздо проще начать».

Для первокурсников проблема откладывания часто связана не столько с нехваткой времени, сколько с необходимостью привыкнуть к новому формату обучения, где ответственность за организацию собственного графика ложится уже на самого студента.

Цена последней ночи

На первый взгляд стратегия выглядит рабочей: задание выполнено, проект отправлен, экзамен сдан. Однако жизнь в режиме дедлайнов постепенно приводит к накоплению усталости. Несколько часов сна, литры кофе и работа в состоянии стресса помогают закрыть конкретную задачу, но не делают процесс обучения легче.

Кроме того, работа, выполненная в спешке, редко отражает реальные возможности студента. Значительная часть времени уходит не на анализ материала или поиск интересных идей, а на борьбу с нехваткой времени. Именно поэтому многие студенты, однажды пережив тяжелую сессию, начинают искать способы более рациональной организации работы.

Чему учит борьба с прокрастинацией

Прокрастинацию принято считать исключительно студенческой проблемой. На самом деле она не исчезает после получения диплома. С ней сталкиваются сотрудники компаний, предприниматели, менеджеры проектов, исследователи и представители практически любых профессий. Разница лишь в том, что в профессиональной среде цена постоянного откладывания становится выше.

Поэтому университетские дедлайны выполняют еще одну важную функцию. Они учат не только работать с информацией, но и управлять собственным временем. Каждое задание, курсовая или проект становится проверкой способности планировать нагрузку, распределять задачи и доводить начатое до конца. Навык самоорганизации редко появляется сам по себе, он формируется через ошибки, сорванные планы и попытки найти собственную систему работы.

Чаще всего лучший способ справиться с прокрастинацией оказывается самым простым – перестать ждать подходящего момента и начать работу сегодня.

Алексей Походяев

ШКОЛА МЕЖДУНАРОДНОГО ДИАЛОГА



ШКОЛА МЕЖДУНАРОДНОГО ДИАЛОГА

СОВСЕМ НЕДАВНО «ШКОЛА МЕЖДУНАРОДНОГО ДИАЛОГА» БЫЛА ЛИШЬ ИДЕЕЙ СТУДЕНТА СПБГЭУ ВАСИЛИЯ МАСЛОВА. СЕГОДНЯ – ЭТО ПРОЕКТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ РОСМОЛОДЕЖЬ.ГРАНТЫ, ЗА ПЛЕЧАМИ КОТОРОГО УЖЕ ЧЕТЫРЕ УСТАНОВОЧНЫЕ ВСТРЕЧИ В ТРЕХ ВУЗАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.

Рассказываем, как идея стала рабочей программой и почему следующий проект может создать любой из вас.

Рядом еще не значит вместе

Китайскую речь в петербургских вузах можно услышать довольно часто. Но учиться в одном учебном заведении еще не значит общаться. Языковой барьер, разные привычки и представления о том, как принято договариваться, часто оставляют русских и китайских студентов по разные стороны невидимой границы. Вроде бы рядом, а знакомы лишь поверхностно.

С этого наблюдения и родилась «Школа международного диалога». Ее автор – студент 2 курса направления «Экономика предприятия с углубленным изучением китайского языка» СПбГЭУ **Василий Маслов.**

Идея звучала просто: создать место, где российские и китайские студенты смогут регулярно общаться, чтобы потренировать язык, лучше понять чужую культуру, найти друзей, а возможно, и будущих коллег.

Опора и наставник

Проект появился при поддержке Центра изучения Китая и стран АТР СПбГЭУ. Особую роль в нем сыграла директор центра **Ирина Вострикова**, наставник проекта. Она помогала при разработке заявки, подготовке сметы, планировании мероприятий и организации отчетности.

«Со стороны это может показаться скучным перечнем. Но именно из таких вещей складывается проект, который можно реально запустить. Ведь необходима четкая логика заявки, подсчитанная смета, продуманный календарь событий и прозрачная отчетность. Хороший наставник не делает работу за автора. Он помогает увидеть слабые места и довести замысел до уровня, на котором ему можно доверять, и всегда поддержит в сложной ситуации», – сказал Василий Маслов.

Грант: от идеи к системе

Летом 2026 года проект стал победителем 1-го сезона Росмолодежь. Гранты и получил грантовую поддержку. Для студенческой инициативы это переломный момент. Грант позволил перейти от идеи к системной реализации программы, где есть план, этапы и понятный результат.

Первым этапом на пути реализации проекта стали четыре установочные встречи для российских и китайских студентов. Две прошли в СПбГЭУ, одна – в НИУ ВШЭ в Санкт-Петербурге, еще одна – в Северо-Западном государственном медицинском университете имени И.И. Мечникова. Участники

познакомились друг с другом, узнали о концепции школы, ее программе и будущих мероприятиях. «Важно, что это не были отдельные разовые события. Встречи стали фундаментом проекта: они помогли собрать сообщество, понять интересы студентов и заложить основу для дальнейшего взаимодействия. Студенты разных вузов оказались в одном пространстве, и это вполне осознанная идея проекта», – отметил Василий.

Впереди студентов ждет целый цикл мероприятий:
- мастер-классы по межкультурной коммуникации и деловому этикету,
- языковые тренинги,
- кейс-сессии,
- совместные культурные мероприятия,
- интерактивные экскурсии по Санкт-Петербургу и Ленинградской области,
- мероприятия, посвященные российской и китайской культуре,
- итоговая встреча и награждение участников.

Работать студенты будут в смешанных российско-китайских командах. Это и есть главный практический смысл «Школы международного диалога»: перейти от формального знакомства к регулярному общению и совместной деятельности. Китайские студенты получают живую языковую среду и лучше узнают город. Российские студенты получают опыт работы с партнерами из другой культуры, которого не заменит ни один учебник.

Создать собственный проект может каждый

История «Школы международного диалога» показывает, что начать можно с идеи, наблюдения или желания что-то изменить рядом с собой. Любой студент может разработать социально значимую инициативу и подать заявку на конкурс Росмолодежь.Гранты.
Для этого нужно четко сформулировать:
- проблему, которую вы хотите решить;
- цель и задачи проекта;
- целевую аудиторию: для кого все это делается;
- план мероприятий;
- ожидаемые результаты;
- бюджет.

создано с
росмолодёжь
гранты

Звучит как много работы? Так и есть. Но всегда можно найти тех, кто поможет: наставников, преподавателей, профильные центры и команду единомышленников. Грантовый конкурс помогает превращать идеи в реальные проекты, полезные университету, городу и обществу.





«ВСЕХ НАС ОБЪЕДИНЯЕТ ЖЕЛАНИЕ ДРУЖИТЬ И ОБЩАТЬСЯ»





СОТРУДНИК ВОЛОНТЕРСКОГО ЦЕНТРА СПБГЭУ ДАНИЛ САЛЬКОВ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНОМ ФЕСТИВАЛЕ МОЛОДЕЖИ И ПОДЕЛИЛСЯ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ ЭТОГО МАСШТАБНОГО СОБЫТИЯ, КОТОРОЕ СОБРАЛО 10 ТЫСЯЧ МОЛОДЫХ ЛИДЕРОВ ИЗ 191 СТРАНЫ ДЛЯ ДИАЛОГА, ОБМЕНА ОПЫТОМ И ПОИСКА СОВМЕСТНЫХ ПРОЕКТОВ.

– В 2024 году мне посчастливилось стать волонтером Всемирного фестиваля молодежи. Стать волонтером МФМ-2026 я захотел, чтобы вновь оказаться в эпицентре такого масштабного международного мероприятия, где сконцентрированы молодые люди из разных стран. Именно такие события дают возможность получить уникальный опыт, новые связи и друзей по всему миру.

– Одними из ключевых навыков, которые пригодились мне на МФМ-2026, стали коммуникабельность, стрессоустойчивость, а также знание иностранных языков. На фестивале приходилось моментально реагировать на возникающие у участников проблемы, оперативно решать их, ведь волонтер – это тот, кто первым приходит на помощь!

– Я был волонтером функции «Атташе». В мои задачи входило сопровождение делегации из 40 участников, среди которых было 30 человек из России и 10 иностранцев. Я помогал им во всех вопросах, которые возникали на протяжении фестиваля, начиная с расписания дня и программой мероприятий, заканчивая бытовыми вопросами: где взять утюг или что сегодня на обед.
Я с удовольствием демонстрировал иностранным участникам фестиваля наше гостеприимство: как мы рады принимать их на таких масштабных событиях, а также то, что мы остаемся на связи и готовы всегда прийти на помощь.

– Программа фестиваля была очень насыщенная и выстроена так, что каждый новый день приносил эмоции и впечатления. Больше всего мне запомнилась церемония открытия фестиваля, когда 10 тысяч участников и 2 тысячи волонтеров в едином порыве приветствовали друг друга и гордились тем, что находятся сейчас здесь, гордились собой, гордились Россией.
Главный опыт, который я получил на МФМ-2026, – это то, что всех нас объединяет желание творить, дружить и общаться, создавать общие проекты, да просто посмеяться вместе, независимо откуда ты приехал.



Центр привлечения и подготовки волонтеров для МФМ-2026 был открыт на базе Волонтерского центра СПбГЭУ и объединил более 100 добровольцев из четырех регионов России: Санкт-Петербурга, Республики Карелия, Мурманской и Калининградской областей.
Интервью с кандидатами в волонтеры проводила опытная команда интервьюеров Волонтерского центра СПбГЭУ, которая успешно прошла специализированное обучение, разработанное Дирекцией ВФМ.

Газета «Экономист», № 8 (1181). **Дата выхода:** 12.11.2026. 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 – 1082. E-mail: media@unecon.ru