

#1 октябрь 2025

СТУДАК

журнал
«для» и «про» студентов

Темы выпуска:

Баланс бюджета
или как не гнаться
за быстрым
заработком

Нейросети в учёбе
или профессия
в условиях
цифровизации

Синдром пустого
резюме или
почему важно
отдыхать

СОГ Е РЖАНИЕ

Слово редактора 03

С заботой и любовью к новому поколению

Встретимся после стипендии 04

Финансовая грамотность, бюджет и кредиты

Нейросети и мы 11

Искусственность нашего интеллекта и курсач за ночь

Будущее в профессии 16

Синдром пустого резюме и новый специалитет

Будьте здоровы! Психически! 29

Перегорание, дедлайны и важность отдыха



ПИСЬМО *от* редактора

*Для будущих профессионалов и
просто хороших людей*

Привет, студент! Если ты держишь в руках этот журнал, значит, ты в теме. Это звание объединяет нас всех, независимо от факультета и курса. Мы не пишем лекции и не читаем нотации — здесь только начистоту о волнующем современном студента.

Студенческие годы — это не только про новый формат учебы. Это наконец-то(!) взрослая жизнь. Свобода. Теперь на повестке дня вопросы вроде «как растянуть стипендию до конца месяца?» или «как перегнать через нейросетку без последствий?». Поздравляем тебя с этим этапом.

Мы, команда этого журнала, — такие же студенты, как и ты. Были у нас и пары в 8 утра после бессонной ночи. Не будем читать нотации, сами редко проводили эти “ночи” за учебой. Вместо этого поделимся своими наблюдениями, чтобы твой путь был чуть проще и осознаннее.

На этих страницах мы разберемся:

- С финансами: как не сидеть на БПшках последнюю неделю месяца и даже начать откладывать на мечту.
- С нейросетями: как сделать их верным помощником в учёбе, а не врагом, который мешает думать своей головой.
- И с кучей других тем, о которых обычно говорят шёпотом на курилке.

Мы постарались сделать этот журнал полезным шпаргалками по жизни. Читай его в метро, в перерыве между парами или просто когда нужно перезагрузиться. Здесь ты найдёшь не только советы, но и поддержку.

Помни: ты не один в этой круговерти. Мы прошли это и делимся с тобой самой ценной валютой — опытом.

*Анна Соболева,
редактор журнала “Студак”*

ВСТРЕТИМСЯ ПОСЛЕ СТУПЕНДИИ

или честный разговор о деньгах
со студентами



Фото: личный архив Анны Соболевой

ДОЛГОВАЯ



ЛОВУШКА

как кредиты становятся игрой с проигрышем для студентов

Вы выходите из автобуса, а Вас уже ждет промоутер: «Кредитная карта с лимитом до 200 000 рублей!». Соблазнительно? Еще бы. Иллюзия решения, за которой скрывается долговая ловушка.

Приманка и крючок

Яркие стойки в университетских коридорах и на остановках, навязчивая реклама в соцсетях, заманчивые предложения «первый кредит под 0%» — все это работает как один большой механизм с единственной целью - привлечь внимание. Банки ведут самую настоящую охоту за молодежью, и на то есть прагматичная причина. Студент в их глазах — это долгосрочная инвестиция. Тот, кто сейчас привыкнет пользоваться «легкими» деньгами и услугами конкретного банка, с большой долей вероятности останется с ним на годы, оформляя в будущем автокредиты и ипотеку.

Но как же банки оценивают нашу, студенческую, платежеспособность?

«Алгоритмы оценки являются коммерческой тайной. Однако современные системы анализируют не только возраст, но и цифровые следы: активность по картам, регулярность платежей, историю онлайн-покупок. Высокие лимиты для молодежи — это стратегия формирования лояльности на долгосрочную перспективу», - заявил сотрудник службы поддержки одного из наиболее популярных банков России.

Цена легких денег

Когда на твоей карте лежат почти что виртуальные 100 000 рублей, очень просто забыть, что эти деньги на самом деле не твои. Они принадлежат банку, и за их использование рано или поздно придется платить. Главный подводный камень, о котором все слышали, но на который многие все равно попадают, — это льготный период.

Кажется, что это «бесплатные» деньги на 50-60 дней. На деле же любая, даже однодневная просрочка по платежу — и проценты начислятся за весь период пользования деньгами по грабительской ставке, которая может достигать до 50% годовых. Получается, купленная в рассрочку поездка на море в итоге обойдется тебе в полтора раза дороже.



Ист: личный архив Дарьи Пикиной

С микрозаймами ситуация выглядит еще более суровой. Процентные ставки там могут достигать 1% в день, а иногда и больше. Казалось бы, мелочь. Но простая математика показывает, что взятая на месяц сумма в 10 000 рублей легко превращается в 13 000 рублей к возврату. И именно с таких, казалось бы, незначительных долгов часто начинается огромная долговая яма, из которой очень сложно выбраться.

Но, пожалуй, самая высокая цена, которую ты можешь заплатить, — это испорченная кредитная история. Одна-единственная просрочка, о которой ты благополучно забудешь через неделю, может стать решающим фактором для отказа в ипотеке спустя целых пять лет, когда ты уже закончишь учебу и захочешь купить собственную квартиру.



Психология долга: почему умный человек продолжает брать кредиты?

Студенты особенно уязвимы — их финансовые привычки еще не сформированы, а доступность кредитов становится опасным «взрослым» искушением.

Почему вроде бы разумные люди, понимая всю опасность, продолжают набирать долги? - на этот вопрос ответил практикующий психолог - Екатерина Власова

«Часто кредиты становятся способом регуляции эмоций: "покупка для настроения" или попытка повысить свой статус. Это формирует зависимость. Первые тревожные сигналы — когда человек начинает оправдывать свои траты и скрывает финансовые проблемы. Главное — осознать проблему, перестать винить себя и составить четкий план погашения, начав с самых дорогих долгов. Поддержка близких в этой ситуации крайне важна»



ист.: личная страница Екатерины Власовой
"Вконтакте"

Финансовая самозащита

советы от психолога

01

Всегда считайте полную стоимость кредита (ПСК)

Это та самая цифра, которую банки обязаны показывать крупным шрифтом в договоре. Если ПСК выглядит пугающе — это верный знак, что от такой сделки лучше отказаться.

02

Создайте свою финансовую подушку безопасности.

Пусть это будут всего 3-5 тысяч рублей, отложенные на черный день. Но это будут ваши деньги. Любая, даже самая маленькая сумма собственных сбережений всегда лучше и выгоднее, чем самый заманчивый кредит.

03

Правильно воспринимайте кредитку.

Важно понимать, что это не “бесплатные деньги”. Держите в голове, что кредитка на 50 тысяч в будущем может вам обойтись в 70 а то и больше тысяч из-за процентной ставки.

04

Регулярно проверяйте свою кредитную историю.

Раз в год это можно сделать абсолютно бесплатно через специальные сервисы. Так вы не только будете видеть все свои обязательства, но и вовремя заметите ошибки или мошеннические действия, совершенные от вашего имени.



Финансовая свобода — это не когда есть много кредитов, а когда собственных средств хватает на жизнь и реализацию целей. Помните, что диплом и знания — это главный актив на ближайшие годы. Не позволяйте бездумным долгам обесценить его еще до его получения.

БАЛАНС



бюджета

СТУДЕНТА

Куда потратить деньги: на тетради или пиццу?

Поступление в университет – это всегда праздник, за которым следует череда практических, и зачастую затратных, вопросов. Пока абитуриенты с облегчением выдыхают после успешного зачисления, их родители с тревогой берут в руки калькулятор. Подготовка к студенческой жизни, особенно при переезде в другой город, требует серьезных финансовых вложений. Покупка учебников и ноутбука, одежды для учебы и внеаудиторной жизни, средств гигиены и предметов для обустройства скромного уголка в общежитии – все это складывается в круглую сумму.

Для Марии, нашей героини, которая просила не называть ее фамилии, август этого года стал особенным: не только солнце, море и отдых, но и экзамены, а следом волнительное ожидание зачисления и первые шаги во взрослую жизнь в роли студентки Крымского Федерального университета.

– Я всю жизнь прожила в Алуште, для меня сам формат поступления и переезда в другой город был немного пугающим. Я, конечно, понимала, что родители поддержат меня и помогут во всем, но мне нужно было жить в чужом городе, знакомиться с новыми людьми. Кстати, с общежитием мне очень повезло, попала хорошая соседка, с которой мы быстро сдружились, а благодаря тому, что я поступила на бюджет и попала в двухместную комнату, за «общагу» в месяц нужно платить всего 543 рубля, – делится нынешняя студентка.

Подготовку к учебным занятиям, а именно покупку канцелярии и всего необходимого для проживания, Маша начала, когда они с родителями приехали в Симферополь.

– Мы с мамой просили папу поехать в «Ашан». В Алуште нет этого магазина, а я, давно видя его в интернете, всегда представляла его огромным и с самыми разными товарами, – вспоминает Мария.

Для учебы студентка выбрала:

Товар:	Количество:	Цена, руб.:
Набор синих шариковых ручек BIC (8 шт.)	1 упаковка	140
Текстовыделитель OfficeSpace	2 шт.	46
Тетрадь BG в клетку А5 48 листов	10 шт.	650
Итого, руб.	836	

Базовые вещи для учебы – лишь первая статья расходов, открывающая длинный список необходимых покупок. Однако для комфортной жизни нужно в разы больше товаров:

– Живя больше месяца в «общежитии» об этом смешно вспоминать, но, когда мы с родителями ехали за покупками я считала о том, что мне нужна только канцелярия и еда. Наверное, если бы со мной не было взрослых, то я так и не узнала бы, что начинать жить самостоятельно гораздо сложнее. Когда ты живешь с семьей, ты не задумываешься о том, что тебе приготовить, чтобы поесть, или о том, что квартира не убирается сама по себе. Хотя я и помогала маме по хозяйству, но это не было моей основной обязанностью, поэтому я и не знала, что мне нужно приобрести какие-то средства для уборки в общежитие, – рассуждает студентка.

– Дороже всего были всякие уходовые средства. Вообще, я думала, что часть из них я заберу из дома, но родители настояли купить все по приезду в Симферополь, потому что у меня было и так много вещей: одежда, постельное белье, полотенца, косметика и подобное. На самом деле, я очень благодарна родителям за то, что они помогли мне не только финансово, но и практически. Боюсь представить сколько сил и времени мне пришлось бы потратить, чтобы занести все необходимое для проживания в общежитие, сумки и пакеты были невероятно тяжелые, – смеясь, рассказывает Маша.

Нужно понимать, что уход за собой не только необходим для поддержания здоровья, но и играет важную роль в формировании уверенности и комфорта в новом окружении. Поэтому, когда речь заходит о покупке средств личной гигиены, стоит уделить этому внимание. Это отмечает и сама девушка:

Мама помогла Маше с выбором бытовой химии, так в корзине девушки появились:

БЫТОВАЯ ХИМИЯ:		
Товар:	Количество:	Цена, руб.:
Средство для мытья посуды Sorti	1	122
Мешки для мусора Красная птица (20 шт.)	1 уп.	90
Мыло туалетное Absolut	1	44
Чистящее средство для стекол и зеркал Grass	1	136
Гель дезинфицирующий Sanfor	1	200
Чистящее средство «Пемолукс»	1	80
Губка для мытья посуды Красная птица (5 шт.)	1 уп.	56
Гель для стирки Synergetic	1	300
Итого, руб.		1028

– Я, наверное, как и любая другая девочка, тоже люблю косметику, в особенности декоративную, у меня ее всегда было много, но, мне кажется, что макияж без ухода за собой не имеет смысла. Поэтому вместе с тенями, тушью, пудрой и всем остальным, я покупала очищающие и увлажняющие средства для кожи. Ухаживать за собой еще лет с 10 меня учили мама и бабушка, – говорит Мария.



Источник: Dreamstime

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

Товар:	Количество:	Цена, руб.:
Шампунь, бальзам и маска для волос L'Oreal Paris		1157
Гель для умывания Librederm	1	370
Мицеллярная вода Nivea	1	259
Гель для душа Cosmia	1	140
Крем для лица Nivea	1	249
Дезодорант-антиперспирант Рексона	1	269
Зубная паста и щетка Colgate		175
Ополаскиватель для полости рта Splat	1	322
Ватные диски (120 шт.) и палочки (100 шт.) «Я самая»		166
Туалетная бумага Красная птица (8 рулонов)	1 уп.	140
Итого, руб.		3247

Вот список необходимых средств личной гигиены, которые Маша приобрела для своего комфортного проживания в общежитии:

Последняя обязательная статья расходов – продуктовая корзина. Безусловно, студент можешь есть в университете или заведениях по соседству, но самостоятельная жизнь, чаще всего, подразумевает готовку, да и обойдется домашняя еда в разы дешевле покупной.

– Что касается продуктов, то хочу дать совет всем студентам и ребятам, которые только планируют поступать в универ. Как бы банально это ни звучало, выбирайте еду, которая не испортится быстро, а еще лучше найти ту, что может храниться без холодильника, в общежитиях это реально важно. Молоко, например, лучше брать ультрапастеризованное. Еще могу порекомендовать покупать сыпучие продукты, такие как соль и сахар, именно в коробках. Пакеты могут легко порваться, а картонная пачка может использоваться вместо сахарницы и солонки, – говорит Мария.

Помимо всех перечисленных трат, Маша рассказала о том, как она провела первую неделю в университете:

– В первую учебную неделю мы с одногруппниками только начали знакомиться, только потом стали с некоторыми общаться больше и куда-то ходить вместе, но при этом с моей соседкой по «общаге» мы как-то сразу стали проводить много времени, не только жили вдвоем, но и погулять успели выбраться, и в кино на мультфильм сходили один раз, – поделилась студентка.

Так, к тратам студента, даже проживающего в общежитии рядом с университетом, можно отнести деньги на проезд (тариф на общественный транспорт в Симферополе – 30 рублей безналичной оплатой или 35 рублей наличными) и кино (стоимость билета начинается от 400 рублей).

Анализируя расходы Марии можно сделать несколько важных выводов. Итоговая сумма в 8400 рублей на закупку еды, канцелярии, средств личной гигиены, бытовой химии и развлечений подчеркивает необходимость внимательного планирования бюджета.

Исходя из этих рекомендаций, вот список продуктов, которые студентка приобрела для своего питания:

Товар:	Количество:	Цена, руб.:
Куриное филе «Гетелинка»		1100
Сосиски «Папа может»	0,41 кг	160
Батон пшеничный	1	47
Яйцо куриное	10 шт.	125
Морковь, красный картофель, томаты, огурцы, лук репчатый		325
Гречка PROSTO 8 порций в пакетиках для варки	0,5 кг	116
Рис «Увелька» 8 порций в пакетиках для варки	0,4 кг	90
Макаронные изделия «Шебекинские»	0,45 кг	76
Кетчуп «Махеевъ», масло подсолнечное «Затяга»		245
Сахар, соль, черный перец, молоко, черный чай в пакетиках	1 уп.	349
Печенье овсяное, шоколад молочный, йогурт «Простоквашино» (3 шт.)		301
Итого, руб.		3336

Эти траты показывают, что студенческая жизнь требует не только финансовых затрат, но и умения рационально распределять средства. При правильном подходе к планированию бюджета можно не только обеспечить себя всем необходимым для учебы и комфортного проживания, но и найти возможность для досуга и развлечений.

НЕЙРОСЕТИ И МЫ

Нет интеллекта без искусственного или
как написать “курсач” за 24 часа

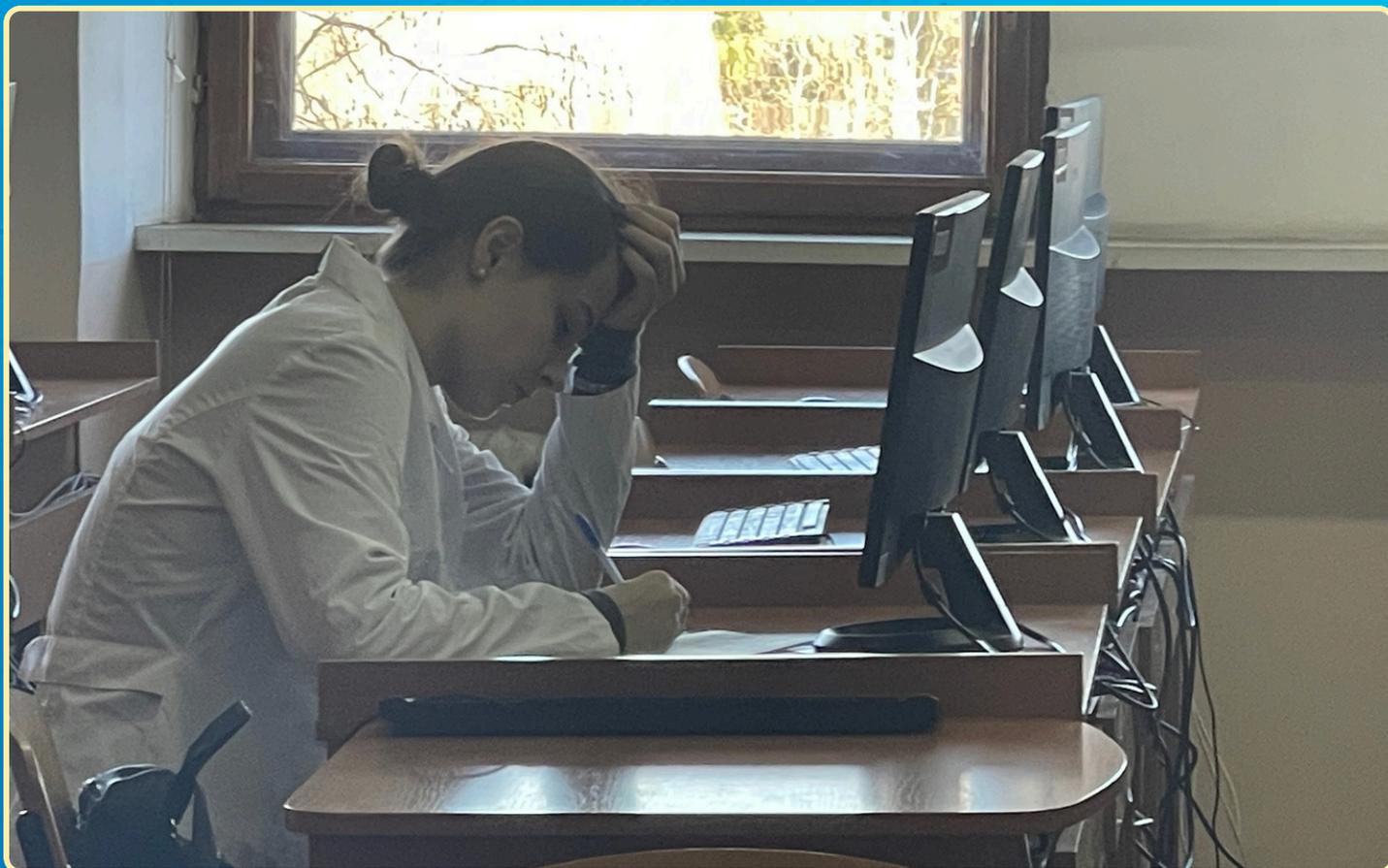
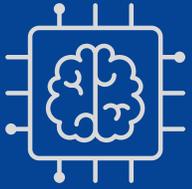


Фото: личный архив Марии Мельниковой

ИИ В ЗАЧЁТКЕ



твой друг или враг?

В современных реалиях искусственный интеллект перестал быть технологией будущего — он активно вошел в нашу повседневность, включая сферу образования. Все больше студентов обращаются к нейросетям для решения учебных задач: от написания рефератов до подготовки к экзаменам. Но так ли безопасна эта тенденция?

Просыпаетесь в два часа ночи от ужасной мысли — через несколько часов нужно сдавать эссе. Еще недавно это означало бессонную ночь с литрами кофе и тщетными попытками выжать из себя хоть что-то связное. Современный студент действует иначе: достаточно просто продиктовать тему загадочному алгоритму, и уже через минуту получить готовую работу. Фантастика? Нет, обычный вторник для многих учащихся. Пока одни с энтузиазмом играют в эту новую игру, преподаватели пытаются отличить человеческую мысль от машинной с помощью цифровых детекторов. Кто же на самом деле выигрывает в этой гонке вооружений?

Запретить нельзя интегрировать

Ситуация с искусственным интеллектом в российских вузах сегодня напоминает плохо поставленную комедию. В одном кабинете пишут строгий приказ о полном запрете нейросетей, а в соседнем — составляют методичку по их использованию для научной работы. Преподаватели оказались на передовой цифровой войны без какой-либо серьезной подготовки. Некоторые требуют распечатывать рефераты от руки, «чтобы проверить почерк», другие в отчаянии спрашивают в рабочих чатах: «Коллеги, а вы как определяете работы ИИ?».



ист: личный архив
Марии Мельниковой

Студенческое сообщество тоже раскололось. Выделяются ярые традиционалисты, считающие использование ИИ чистым читерством. Им противостоят прагматики, использующие нейросети как продвинутый калькулятор для генерации идей. А есть и те, кто поставил на поток создание академических работ, искренне не понимая, зачем платить за образование, которое можно фактически заменить подпиской на нейросеть.

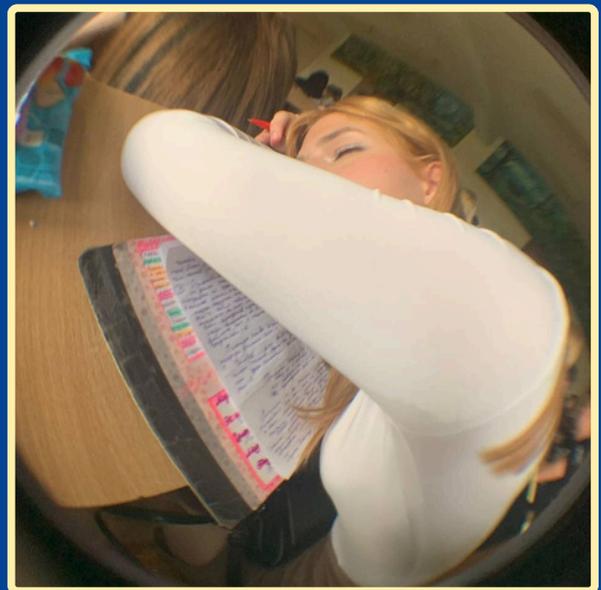
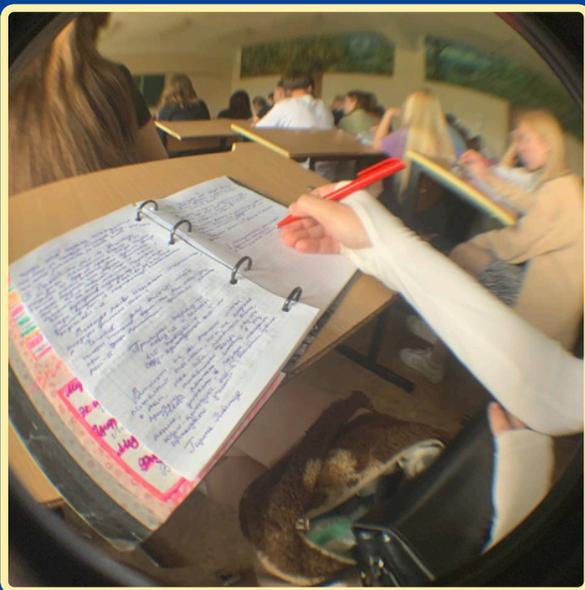
Неочевидные преимущества цифрового помощника

Безусловно, ИИ экономит время — это понятно всем. Но его настоящая сила скрывается в другом:

- Он работает как терпеливый симулятор собеседования. Нужно потренироваться перед защитой диплома? ИИ может выступить в роли придирчивой комиссии, задавая каверзные вопросы, которых вы никак не ожидаете.
- Он выступает мастером декомпозиции. Когда студент видит перед собой гору сложного материала и просто пасует, алгоритм по запросу «разбей изучение квантовой физики на 10 простых шагов для гуманитария» создает понятный и выполнимый план, снимая парализующий страх перед сложной задачей.
- Он становится личным картографом знаний. После сложной лекции можно попросить его составить интеллект-карту по пройденной теме, визуализируя связи между понятиями, которые ускользнули от вашего внимания.

Опасности, которые бьют точно в цель
Главный риск заключается даже не в том, что вас могут поймать за использованием нейросети:

- ИИ незаметно крадет у вас право на продуктивную борьбу с материалом. Мозг, подобно мускулу, крепнет именно в сопротивлении сложному контенту.
- Он формирует устойчивую интеллектуальную зависимость. Сначала вы просите его просто написать заключение, потом — придумать концепцию для проекта, а через месяц с ужасом обнаруживаете, что не можете сформулировать простой вопрос без цифрового костыля.
- Вы постепенно теряете уникальный голос. Алгоритмы имеют свойство усреднять стиль изложения. Ваши работы начинают звучать так же, как тексты тысяч других студентов, использующих те же инструменты. В современном мире, где ценность заключается в оригинальности, это можно считать профессиональным самоубийством.



ист: личный архив Марии Мельниковой

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА: СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ

Мы поговорили с психологом Полиной Максимовой, магистранткой психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, о том, какие психологические риски несет активное использование ИИ в учебе.

В чем Вы видите главную опасность тотального увлечения студентов нейросетями?

«Основная опасность — это подмена процесса обучения иллюзией знания. Когда студент постоянно использует ИИ, он лишается очень важного этапа — борьбы с материалом. Именно в этой борьбе рождается настоящее понимание. Мозг не получает необходимой тренировки, и в результате не формируются нейронные связи, отвечающие за критическое мышление и глубокое усвоение информации».

На что следует обратить внимание студентам, которые уже активно пользуются такими помощниками?

«Тревожный сигнал — когда возникает чувство растерянности и пустоты перед чистым листом, если нейросеть недоступна. Если пропадает способность самостоятельно генерировать идеи, пусть и сырые, и начинается паника — это повод задуматься. ИИ должен оставаться инструментом, как калькулятор для сложных вычислений, а не заменой собственного мышления. Важно сохранить способность мыслить критически и уметь проверять то, что выдает алгоритм».

Как найти баланс в новой реальности?

«Очевидно, что искусственный интеллект — это не временный вирус, а полноценный игрок на академическом поле. Полностью запретить его использование невозможно и даже нецелесообразно. Вместо этого необходимо вырабатывать разумный подход к интеграции новых технологий в образовательный процесс».

Студентам стоит воспринимать ИИ как мощный инструмент, но не как панацею. Его можно использовать для обработки больших объемов данных, проверки гипотез, структурирования информации. Однако ключевые интеллектуальные операции — анализ, критическое осмысление, формирование уникальных идей — должны оставаться прерогативой человеческого мышления.

Преподавателям же предстоит пересмотреть систему оценки знаний, сместив акцент с конечного результата на процесс обучения. Введение большего количества устных экзаменов, проектной работы и индивидуальных заданий поможет оценить реальные знания студентов.

Финал этой истории еще не написан. Но уже сейчас ясно: наша главная задача — не объявить войну технологиям, а научиться сохранять в этом цифровом тандеме свою человеческую, творческую и неповторимую сущность. Образование будущего — это разумный симбиоз человеческого интеллекта и искусственного, где каждый усиливает лучшие качества другого.

Нейронка БЕЗ НЕРВОВ

какие ИИ можно использовать?

Старый ритуал «ночь, кофе, день до защиты курсовой работы» никуда не делся, но рядом появился новый помощник. Искусственный интеллект сегодня — это не «пишущая машинка»: им удобно планировать, проверять, объяснять и приводить мысли в порядок. Главное — знать, какой моделью воспользоваться



Whisper

01

Модель для расшифровки аудио-лекций и семинаров. Корректно распознаёт русскую речь, терпима к шумам аудитории, запускается офлайн. На длинных записях скорость падает, пунктуацию и абзацы иногда требуется подправить, но возможность быстро получить текст и затем прогнать его через извлечение тезисов делает этот инструмент почти обязательным в учебном наборе



Mathpix

02

Система распознавания формул и рукописей, заметно ускоряющая подготовку конспектов, методичек и отчётов с большим количеством математики. Работает с фотографиями доски и сканами, корректно вытаскивает индексы, дроби, интегралы. В сложных рукописях встречаются ошибки, поэтому финальный вариант лучше перепроверять



Pi (Inflection)

03

Разговорный тьютор с мягким стилем, удобный для прояснения тем, планирования учебной недели, разборки тревожных «затыков» перед дедлайнами и лёгкой языковой практики. Достоинством является поддерживающий тон и стремление задавать уточняющие вопросы, что помогает «распаковать» задачу



Khanmigo

04

Обучающий ассистент с педагогическими «поручнями», заточенный под пошаговое сопровождение в математике, физике, программировании и гуманитарных предметах. Строго следует логике, не выдаёт готовых ответов, поддерживает задания в стиле «подумай вслух». Нацелен именно на обучение, а не на «вопрос-ответ», как, к примеру Chat GPT

Будущее в профессии

или влияние цифровизации на
специалитет и как с этим жить дальше



ФОТО: Личный архив Марии Мельниковой

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

медиа без узких специалистов?

Умеете писать вдумчивый, текст? Тонко чувствуете нить повествования, создаете уникального героя? Добро пожаловать в редакцию! **С оговоркой, конечно.**

Помимо таланта в писательстве, надо уметь брать интервью, заниматься фактчекингом, работать с инфографикой, базово понимать языки программирования, писать посты для разных платформ, понимать специфику каждой из них, общаться и отвечать на вопросы целевой аудитории в соцсетях, знать принципы форматирования, редактирования, фото-видео-монтирования. Ах да, еще неплохо было бы уметь работать с аналитикой и целевой аудиторией.

Ах да, за это вам никто не доплатит.

На смену узким специалистам все чаще приходят, так называемые, мультизадачники. Касается это далеко не только и не всегда журналистов. Сегодня это требование времени, которое перекраивает как редакционные структуры, так и сам подход к подготовке кадров. Студентов пугают грядущие перспективы. Что заставило компании и рынок перейти в мультизадачный формат? И кто в этом виноват? **Давайте разбираться.**



Ютуб, Рутуб, Вконтакте, Телеграмм, Макс, Яндекс Дзен – великое множество сервисов существует для набора аудитории. Люди рассредоточены по множеству ресурсов — от онлайн-изданий и личных каналов до социальных сетей и подкастов. Чтобы удержать внимание группы, журналист должен адаптировать контент для каждой платформы.

Сегодня более-менее успешный медиаспециалист обладает глубокой экспертизой в одной области (например, в тексте) и широким набором смежных навыков. Современный журналист — не просто автор, а **человек-оркестр**. Свою историю он обязан уметь упаковывать в любую «обёртку».

Возьмем для примера тексты, которые делают современные СМИ. Теперь каждая платформа должна иметь отдельный стиль написания одного и того же материала. О своем опыте рассказывает **пишущий автор раздела «Парфюмерная полка» Т-Ж (Тинькофф Журнал), Арина Некрасова:**



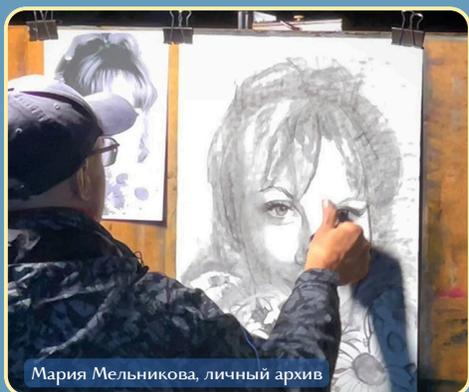
«В текстах для «Т-Ж» у меня почти нет ограничений - только полёт фантазии, здравый смысл и привлечение экспертов. Недавно я взялась за соцсети. Удивлена, что все *настолько* по-другому. Необходимо не только сделать краткую и яркую выжимку из огромного полотна текста, но и художественно его оформить. Смайлики, эмодзи, гиперссылки, инфографика. Мне, как публицисту, даже смешно - в этих маленьких выжимках кажется, что теряется вся уникальность моего слога!»

МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

Публицист утверждает, что в новых форматах теряется уникальность. В этом, к сожалению, есть доля правды - стремясь сократить текст, завлечь и без того неуловимого читателя парой предложений, легко провалиться в «желтуху» или кликбейт.

Однако в этом сейчас и заключается универсальность журналиста - найти подход к каждой платформе.

Нельзя назвать такое качество «уникальным», теперь уметь писать разный текст для телеграм-канала и сайта журналист просто *обязан*.



Арина Некрасова, порой, сравнивает написание статьи с созданием картины. Сначала идея, потом несколько набросков, редакция задумки, основной блок, повторный анализ, добавление штрихов и «финальный взгляд на следующее утро».

В этом она находит свою романтику, однако признается - несмотря на сложность в адаптации под современные условия, пишущим журналистам-консерваторам нужно смириться и сделать.

«Почему из всего интернета должны прочесть именно тебя? да, играет роль талант и профессионализм, только не стоит забывать о распространении своего продукта. довольно давно я попробовала работу в новостной редакции. с тех пор ненавижу сокращать тексты и отписывать каждый «чих» отдельно для сайта, соцсетей и других платформ. мы тогда только начинали полноценно заниматься телеграмом, а я помню, как была возмущена - почему-то мне казалось, что в этом нет смысла. сейчас же я сама чаще выкладываю статьи именно в свой телеграм-канал. постепенно мои читатели в «Т-Ж» перебрались как раз в эту группу. не знаю, как бы сложилась карьера без моего канала. может, и есть в современных условиях работы какой-то плюс»

Что делать универсальному солдату: стрелять или прятаться?

Требования к журналистам расширились не только в части новых каналов подачи информации, но и в технической сфере. Творческие способности для многих
Почему же так происходит? *Ознакомимся с главными подозреваемыми.*

01 **Нейросети.**
Живой автор пока нужен для сложных материалов. Однако если ты только “хорошо пишешь”, то проигрываешь машине в скорости и дешевизне

02 **Аудитория требует разный контент.**
Чтобы достучаться до всех, нужно уметь создавать материал в других форматах.

03 **Экономика медиа**
Содержать штат из десяти узких специалистов — дорого. Проще иметь трех-четыре универсала, которые закроют все задачи

Кажется, что ситуация выглядит пугающе, но в ней **есть и плюсы**. Универсальность дает свободу — можно работать в разных проектах, не зависеть от одной платформы. Практикующие специалисты дают один весомый и актуальный совет: **пока учись, пробуйте все**. Монтаж, звук, аналитика, SMM — пригодятся любые навыки. Даже, если они не относятся к основной специальности.

Будущим специалистам **не стоит паниковать**. Легче воспринимать это как вызов. Да, конкурировать с нейросетями сложно, но **именно человек** — его креативность, эмпатия и сознание — **становятся главным преимуществом «живых»** перед машинами.

Профессия журналиста перерождается. Успех теперь в меньшей степени зависит от блестящего владения одним-единственным навыком и в большей — от гибкости ума, любознательности и готовности постоянно учиться. Кто-то тоскует по временам, когда можно было быть просто хорошим писателем, а кто-то с энтузиазмом осваивает новые горизонты. Ясно одно: тем, кто хочет работать в медиа, придется соответствовать новым реалиям.

СТУДЕНТ - СТУДЕНТУ

стать наставником, чтоб стать «своими»

В 2023 году в институте медиакоммуникаций, медиатехнологий и дизайна получило развитие уникальное, во многом знаковое движение, зародившееся по инициативе самих студентов. Она была призвана коренным образом изменить подход к поддержке абитуриентов и первокурсников, переведя ее на качественно иной, персонализированный уровень. Речь идет о масштабном внедрении системы студенческого наставничества, в рамках которой роль гидов и старших товарищей добровольно взяли на себя студенты второго, третьего и четвертого курса.

Их миссия выходит далеко за рамки простого информирования. Наставники становятся персональными проводниками для будущих однокурсников, устанавливая контакт еще на этапе приемной кампании. Это позволяет снять первичный стресс и неуверенность у абитуриентов, обеспечивая им «мягкий вход» в университетскую жизнь.

Эта программа представляет собой симбиоз взаимной выгоды. Для первокурсников она создает поддерживающую среду, снижая риски дезадаптации и академических неудач. Для самих наставников – это мощный импульс для развития лидерских качеств, коммуникативных навыков, ответственности и эмоционального интеллекта, что является ценным активом для их профессиональной карьеры.



Наставники Максим Козаков и Иван Демидов с группой первокурсников

Помощь вчерашним школьникам носит комплексный и многоуровневый характер. Она не ограничивается формальными советами из памятки для первокурсника. Формирование сообщества старших товарищей – это не стихийный процесс, а хорошо продуманная и структурированная система, запускаемая задолго до старта учебного года. Уже в июле, когда у абитуриентов начинается горячая пора подачи документов, институт объявляет о старте кампании по поиску добровольцев, готовых взять на себя ответственность стать старшими товарищами для новичков. Отбор претендентов проводится на конкурсной основе, что позволяет привлечь наиболее мотивированных и подходящих студентов. Кандидаты должны не только демонстрировать академическую успеваемость, но и обладать развитыми социально-коммуникативными качествами – эмпатией, ответственностью и лидерским потенциалом.

Однако ключевым этапом является не столько отбор, сколько последующая комплексная подготовка. В августе все утвержденные кандидаты проходят обязательный образовательный интенсив – «Школу наставника». Эта программа специально разработана для того, чтобы вооружить добровольцев не только знаниями, но и практическими инструментами для работы. Их учат, как эффективно выстраивать диалог с абитуриентами и первокурсниками, как внимательно слушать и давать конструктивную обратную связь. Волонтеры разбираются в тонкостях своей роли: они не являются ни администраторами, ни преподавателями, а именно помощниками и проводниками, которые способны объяснить сложные университетские процессы простым и доступным языком.

Отдача ВАЖНЕЕ

С началом сентября для новоиспеченных наставников наступает самый ответственный и интенсивный период – фаза активной интеграции первокурсников в университетскую среду. Этот процесс начинается с персонального контакта: в течение первых нескольких недель наставникам необходимо установить связь с каждым из «своих» подопечных, совершив так называемые «приветственные» звонки или создав первичные встречи. Эта инициатива позволяет не только разъяснить организационные моменты, но и снять первоначальное напряжение, дав каждому новичку почувствовать, что о нем заботятся и он не останется один на один с трудностями.

Одной из первостепенных административных задач становится организация цифрового пространства группы. Наставники активно занимаются формированием и ведением чатов и онлайн-бесед, курируют процесс добавления всех студентов в необходимые каналы коммуникации института. Они следят за тем, чтобы ни один первокурсник не выпал из информационного потока, оперативно донося до них расписание, важные объявления и изменения.

Так, студентка-наставница с четвертого курса Культурологии, **Дарья Киселева** признается, что толчком для нее послужил очень похожий личный опыт:

– Идея стать наставником пришла ко мне почти сразу, как я увидела объявление о наборе. Я сама, будучи первокурсницей, тяжело адаптировалась к университетской жизни. Мне не хватало старшего товарища, который мог бы простым человеческим языком объяснить, «как тут все устроено». Самым интересным для меня было наблюдать, как со временем из разрозненных вчерашних школьников моя группа превращалась в настоящий коллектив. Что понравилось больше всего? Видеть их горящие глаза и благодарность за самые, казалось бы, простые вещи. Когда ты помог человеку побороть панику из-за потерянной аудитории или посоветовал кружок, который ему идеально подошел, – это бесценно. В итоге я получила гораздо больше, чем отдала. Я прокачала свои коммуникативные навыки, научилась быть терпеливее и мудрее, – заключает Дарья.

О своих задачах в наставничестве рассказала нынешняя студентка четвертого курса направления подготовки «Журналистика», **Злата Прозор**:

– Я была наставником у студентов-первокурсников в своем институте, когда сама была только на втором курсе. Мне очень хотелось помочь ребятам, которые, как я, на то время, еще год назад, сменили школьные кабинеты на лекционные аудитории, разбирались с кучей документов, пытались запомнить преподавателей и расположение аудиторий. Собственно, это в мои обязанности и входило – выручать ребят: объяснять структуру ВУЗа, помогать с документами, передавать важные задачи от преподавателей и осмысливать все отличия университета от школы. Мне было очень приятно быть полезной им. Сначала от них поступали десятки вопросов, с тысячами переживаний о том, не глупые ли эти вопросы, а потом я получала искреннюю большую благодарность, – делится эмоциями Злата. Желание стать опорой для тех, кто сам недавно чувствовал себя потерянным, – это мощный внутренний двигатель для многих наставников.

Получается, что отдача и благодарность, которые получает наставник, по словам студенток, компенсируют все усилия. От десятков тревожных вопросов в начале до искреннего «спасибо» в конце – этот путь не только укрепляет связь между студентами, но и дает старшему товарищу ощущение реального вклада в жизнь других. Эта глубокая, взаимная эмоциональная связь и осознание своей значимости являются, пожалуй, самым ценным результатом программы наставничества.

КРИПТОВАЛЮТА ИЛИ КЛИНОПИСЬ

что рождает будущее?

В мире, который измеряет успех кодом, стартапами и квартальной отчетностью, кажется, что все дороги ведут к IT и финансам. Социальные сети пестрят историями о вчерашних школьниках, ставшими айтишниками с зарплатой в евро и безграничными возможностями для карьерного роста. Университеты массово открывают курсы по Data Science, машинному обучению и искусственному интеллекту, а родители с надеждой в голосе спрашивают: «Ну что, поступаем на программиста?». В этом контексте выбор профессии становится не просто вопросом личных предпочтений, но и социальным давлением, которое формирует представления о том, что значит быть успешным.

Согласно исследованиям, в 2025 году самыми востребованными профессиями стали программисты, аналитики, менеджеры. Востребованы сейчас и те кадры, которые способны быстро осваивать новые технологии и оптимизировать за счет них бизнес-процессы. Однако среди этого потока информации существует другая реальность – реальность людей, которые сознательно сворачивают с этого маршрута. Кто-то вместо изучения языков программирования выбирает штудировать мертвые языки, такие как латынь или древнегреческий. Другие предпочитают классификацию древних окаменелостей вместо анализа финансовых рынков.

Есть и те, кто решает сохранить бумажное прошлое, погружаясь в архивные исследования или изучая историю искусств. Эти люди могут задаться вопросом: «Зачем я учусь?» – и найдут на него ответы, которые выходят за рамки материального вознаграждения и статуса.

Учеба для них становится не просто процессом получения знаний, а способом самовыражения и поиска своего места в мире. Изучение «мертвых» языков открывает двери в богатые культурные традиции и позволяет глубже понять истоки современного языка и мышления. Это не просто академическая экзотика; это возможность заглянуть в прошлое, понять, как развивались идеи и концепции, которые формируют общество сегодня..

Например, знание латыни может помочь лучше понять юридические термины, используемые в современном праве, а изучение древнегреческой философии может обогатить понимание современных этических дилемм.

Альтернативные направления, такие как палеонтология или история искусства, могут показаться менее прибыльными, но они предлагают уникальную перспективу на человеческое существование. Студенты, изучающие окаменелости, не только исследуют древние экосистемы, но и учатся мыслить системно, анализировать данные и делать выводы на основе фактов. Эти навыки остаются актуальными независимо от профессии и могут быть применены в самых различных областях – от экологии до медицины.



Фото: создано с помощью ИИ

Что скажут студенты

- У меня в голове постоянно идет борьба, - признаётся студентка 4 курса истфака Дарья Калинина. - С одной стороны, я чувствую настоящую магию, когда держу в руках что-то древнее и понимаю, что я - первая, прикасаюсь к ней впервые за много лет. Это ощущение просто невероятное, ради него многие из студенты и выбрали исторический факультет. Но с другой стороны, есть реальность. Я сейчас пишу диплом и думаю о том, куда мне идти работать. Музеи и архивы не радуют зарплатами. И начинаешь чувствовать себя немного обманутой: вроде занимаешься важным делом, а платят совсем мало.



Фото: Личный Архив. Дарья



Фото: Илья Гогунский,
Пресс-служба КФУ

Искусство реставрации, антропология, фольклористика - эти области не принесут миллионы, но без них исчезнет культурный код человечества. ChatGPT не объяснит, чем отличается симфония Шостаковича от автотюнинга в TikTok, а нейросеть не передаст шепот древнего папируса. Учеба нужна не только затем, чтобы создавать новое, но и чтобы не дать исчезнуть старому - и в этом есть своя революционность.

- Мне кажется, правда где-то посередине, - рассуждает Дарья. - Наша работа - это не про быстрые деньги, но и жить в бедности тоже не хочется. Может быть, нам стоит научиться лучше «продавать» свои знания? Не ждать, когда государство оценит нашу работу, а самим искать, где наши навыки могут пригодиться. Например, я сейчас учусь делать цифровые реконструкции памятников - это помогает мне быть ближе к современному рынку труда. Так я не отказываюсь от истории, но и не игнорирую экономические реалии.

Учеба в гуманитарных науках или искусстве развивает критическое мышление, эмпатию и способность к анализу. Эти качества становятся важными в любом профессиональном контексте, особенно в мире, где междисциплинарный подход становится ключевым для решения сложных задач. Например, дизайнеры все чаще должны учитывать социальные и культурные контексты, в которых эти проекты будут реализованы.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

О том, что определяет завтрашний день – технологии или гуманитарное знание, поделился Владимир Караваев, имеющий уникальный бэкграунд: четыре высших образования – педагогическое, экономическое, военно-политическое и юридическое.

«Когда-то я объяснял студентам разницу между технологическим инструментом и цивилизационным прорывом, мы часто приходили к простому выводу: та самая технология или "криптовалюта" становится будущим только тогда, когда обрастает смыслами», – прокомментировал Владимир Караваев.

Эксперт подчеркивает, что сами по себе технологии мертвы без правового и культурного контекста. «Мои ученики прекрасно знают: любая блокчейн-транзакция остается лишь цифрой до тех пор, пока не существует культурного аспекта, юридической нормы и социального контракта, в котором она функционирует. А все это создается гуманитарным знанием», – отметил Караваев.

Общество потребления любит ярлыки: «специалист по Big Data», «контент-менеджер», «криптоаналитик». Но за ними теряется простая мысль: люди – не функции. Гонка за эффективностью убивает право на провал. Но самые важные открытия случаются, когда ты отклоняешься от маршрута: Дарвин плавал на «Бигле» без цели открыть теорию эволюции, а Пастер случайно обнаружил вакцинацию, изучая совсем другое. Учеба «без гарантий окупаемости» – это инвестиция в непредсказуемость. Возможно, именно «ненужные» знания дадут инструменты для проблем, которых пока нет в списках Forbes.

В качестве исторической параллели он приводит римское право, бывшее для своей эпохи такой же революционной технологией, как блокчейн сегодня. «Но получилось бы сохранить свою силу без философского осмысления справедливости, без литературного прославления доблести, без многолетней традиции её применения и интерпретации?» – задается риторическим вопросом Владимир Сергеевич.

По его мнению, будущее рождается не выбором между инструментом и знанием, а их симбиозом. «Криптовалюта – это молот. Но что мы им построим – тюрьму или храм – зависит от тех, кто владеет "клинописью" – пониманием истории», – убежден Караваев.



ФОТО: [tenchat.ru](https://t.me/tenchat.ru). Лицензия CC

ЗАЧЕМ ЖЕ ТЫ УЧИШЬСЯ?

Когда каждый шаг должен вести к конкретному результату, мы перестаем блуждать. А именно в блужданиях, умственных и духовных, рождается новое. Студент-филолог, часами разбирающий падежи в мертвом языке, или будущий философ, спорящий о категориях бытия, – они не просто «получают навыки анализа». Они тренируют ту самую «мышцу» сложного мышления, которая атрофируется в условиях клипового сознания и готовых решений. Они учатся иметь дело с неопределенностью, с множественностью интерпретаций, с тем, что на один вопрос может быть десять равно верных ответов.

Пока IT-специалист оптимизирует процесс доставки еды, культуролог исследует, как эта доставка меняет ритуал семейного ужина и потребность в общении.

Пока маркетолог придумывает новый слоган, историк искусств напоминает, что за каждым визуальным образом стоит вековая традиция, которую можно либо продолжить, либо потерять. Эти люди следят за тем, чтобы в погоне за эффективностью мы не растеряли смыслы, красоту и связность нашего мира.

Кто сможет решить этические проблемы искусственного интеллекта? Не только программист, но и биоэтик, вооруженный знаниями Аристотеля и Канта. Кто создаст комфортную городскую среду? Не только урбанист, но и социолог, понимающий природу сообществ. «Непопулярная» специальность зачастую оказывается тем самым недостающим пазлом, который превращает набор технологий в целостную, человеко-ориентированную систему.



Фото: личный архив Владимир Караваяев

— Я убежден в том, что наши “айтишники” создают инструменты необычайной силы. Но и верю, что именно гуманитарии становятся их координаторами, чтобы эти инструменты не начали использовать нас самих в качестве расходного материала. Что именно наши знания о прошлом могут помочь достичь успешного будущего».

Так «Зачем же я учусь?», выбирая путь без четких карт и гарантий? Эти студенты учатся, чтобы оставаться людьми в мире, который пытается превратить нас в алгоритмы. Чтобы сохранить способность удивляться, сомневаться и задавать неудобные вопросы.

В конечном счете, такой выбор – это акт глубокого оптимизма. Вера в то, что у мира есть не только цифровая, но и культурная, историческая, философская составляющая. И что наша цивилизация будет здоровой ровно настолько, насколько в ней остаются люди, готовые с любовью и упрямством изучать то, что нельзя сразу превратить в товар. Это тихая, но уверенная революция против диктатуры полезности. Революция, в которой главным трофеем является не эффективность, а смысл.

Синдром пустого резюме

почему студенты работают на износ?

Отличная учеба, две стажировки одновременно, свой небольшой бизнес-проект, волонтерство, свободный английский и курсы по программированию – узнаете портрет идеального современного студента? Кажется, что именно так сейчас выглядит успех

По данным исследования платформ Ventra Go! и «Нетология», большинство студентов (61.2%) совмещают работу и учебу. Опрос проведен независимым исследовательским центром по аудитории студентов в возрасте от 18 до 25 лет, получающих среднее профессиональное или высшее образование. 81.7% опрошенных получают образование в очной и очно-заочной форме.

Социальные сети постоянно показывают нам истории 20-летних, которые, кажется, «уже всего достигли». Но за этой красивой картинкой обычно скрывается совсем другая жизнь: постоянные недосыпы, чувство тревоги, вечная усталость и ощущение, что ты всё равно делаешь недостаточно. Это не просто временная нагрузка перед сессией – это настоящая эпидемия усталости и выгорания среди молодых.

С точки зрения психологии, корень проблемы лежит не в самой активности, а в том, какое значение ей придают. О том, как работает этот механизм рассказала **Екатерина Филиппова**:

– Студент перестает чувствовать свою внутреннюю ценность и начинает оценивать себя исключительно по внешним маркерам: сколько строчек в резюме, какая компания в списке опыта, сколько лайков на пост о новой стажировке. Его «Я» растворяется в этом бесконечном списке. Он уже не говорит «я устал» или «мне это неинтересно», потому что его истинные чувства и потребности перестают иметь значение на фоне главной цели – доказать всем (и в первую очередь себе), что он «достаточно хорош».

Современный социум активно культивирует идею «успешного успеха», в которой личностная ценность все чаще приравнивается к его продуктивности, профессиональным результатам и количеству достижений. Эта система ценностей усваивается молодежью еще в период обучения: студенты интуитивно считывают негласное, но предельно ясное правило – ограничиваться высокой академической успеваемостью сегодня считается недостаточным.



Студенты попадают в ловушку, которую можно назвать «синдром пустого резюме». Это бесконечная гонка за тем, чтобы добавить в своё резюме как можно больше строчек. Но в этой гонке важны уже не реальные умения или искренний интерес, а просто галочки. Дела делаются не для себя и не для знаний, а ради самого факта.

– «Синдром пустого резюме», – это не просто мода или временная тенденция. Это симптом глубоких системных проблем, которые бьют по самому уязвимому – по психическому здоровью и идентичности молодых людей, – констатирует крымский психолог Екатерина Филиппова.

Так почему же это происходит? Кто запустил эту бесконечную гонку? И самое главное – почему молодые, полные энергии люди сами соглашаются в ней участвовать, даже зная, что она истощает их силы?

СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ И ОДОБРЕНИЕ ПОЛУЧАЕТ ТОТ, КТО ДЕЙСТВУЕТ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ, КТО СОВМЕЩАЕТ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС С ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, СТАЖИРОВКАМИ И ЛИЧНЫМИ ИНИЦИАТИВАМИ.

Навязчивое стремление к постоянной занятости и вовлеченность в профессиональную деятельность – это не столько следствие личной амбициозности, сколько прямая реакция на мощный коллективный запрос. Общество ждет от обучающихся демонстрации постоянной активности, а быть «всегда на ходу» становится социальной нормой:

– Для студентов «белое пятно» в резюме – это не просто отсутствие опыта. Это провал, социальное небытие. В цифровую эпоху, где каждый шаг можно выставить на всеобщее обозрение, отсутствие активности приравнивается к исчезновению из общественного поля. Может возникнуть панический страх: «Если я остановлюсь, меня обойдут, я стану никем». Это запускает компульсивное поведение: постоянную проверку вакансий, бесконечные подачи заявок, согласие на любую работу – лишь бы не оставаться с этим пугающим чувством пустоты, – сообщает психолог.

Казалось бы, солидное резюме, переполненное завершенными проектами, пройденными стажировками и академическими наградами, по всем законам логики должно становиться для студента источником непоколебимой уверенности в себе и своих профессиональных силах. Каждый новый пункт в этом списке теоретически призван доказывать его компетентность, целеустремленность и состоятельность как будущего специалиста. Однако на практике мы сталкиваемся с удивительным и, на первый взгляд, необъяснимым психологическим феноменом: чем длиннее и внушительнее становится этот перечень успехов, тем острее и мучительнее может быть внутренняя неуверенность самого человека. Как формируется этот порочный круг, объясняет Екатерина Филиппова:

– Парадокс в том, что чем больше достижений у такого студента, тем сильнее может быть его внутреннее ощущение, что он – обманщик. «Синдром самозванца» здесь расцветает пышным цветом. Чтобы заглушить этот голос, человек начинает работать еще больше, входя в порочный круг перфекционизма. Но поскольку идеал недостижим, то и чувство удовлетворения никогда не появится, на смену ему может прийти хроническая тревога.

Самая коварная ловушка «синдрома пустого резюме» заключается даже не в хронической усталости или стрессе, считающимися временными трудностями. Студенты незаметно для себя начинают рассматривать самый энергичный и продуктивный период жизни как расходный материал – ресурс, который следует без остатка инвестировать в профессиональное будущее, вместо того чтобы ценить каждый момент настоящего. Они сознательно идут на жертвы, добровольно отказываясь от простых человеческих радостей, отношений, творческой реализации. Эта жертва приносится во имя призрачного «завтра», которое в их представлении должно окупить все сегодняшние лишения.

– Самое разрушительное последствие – это «отсроченная жизнь». Молодые люди живут с установкой «сейчас надо потерпеть и пахать, а зажить я смогу потом, лет в 30». Они жертвуют всем, что составляет ткань нормальной, полноценной жизни. Но «потом» никогда не наступает, потому что привычка работать на износ и игнорировать свои потребности становится единственно известным способом существования. В результате мы получаем поколение, которое выгорает еще до того, как построило карьеру, – рассказывает психолог.

Осознание существования проблемы – это критически важный первый шаг на пути к изменениям. Однако за ним должны последовать конкретные действия, направленные на трансформацию подхода к построению карьеры и жизни в целом.

Психолог Екатерина Филиппова предлагает студентам, оказавшимся в ловушке синдрома пустого резюме, следующие практические шаги для восстановления баланса:

1. Перед тем как взять новый проект, спросите: «Я делаю это для галочки в резюме или это действительно мне интересно, развивает мои сильные стороны?»

2. Разрешите себе быть «неидеальным». Поймите, что невозможно объять необъятное. Выберите 1-2 ключевых направления для развития, а не распыляйтесь на все сразу.

3. Вернитесь к своим чувствам. Учитесь прислушиваться к себе: «Я устал? Я хочу отдохнуть? Что принесет мне радость прямо сейчас?». Это не эгоизм, а базовый навык заботы о себе.

Будьте здоровы! (психически)

или важность отдыха в гонке за
специальностью

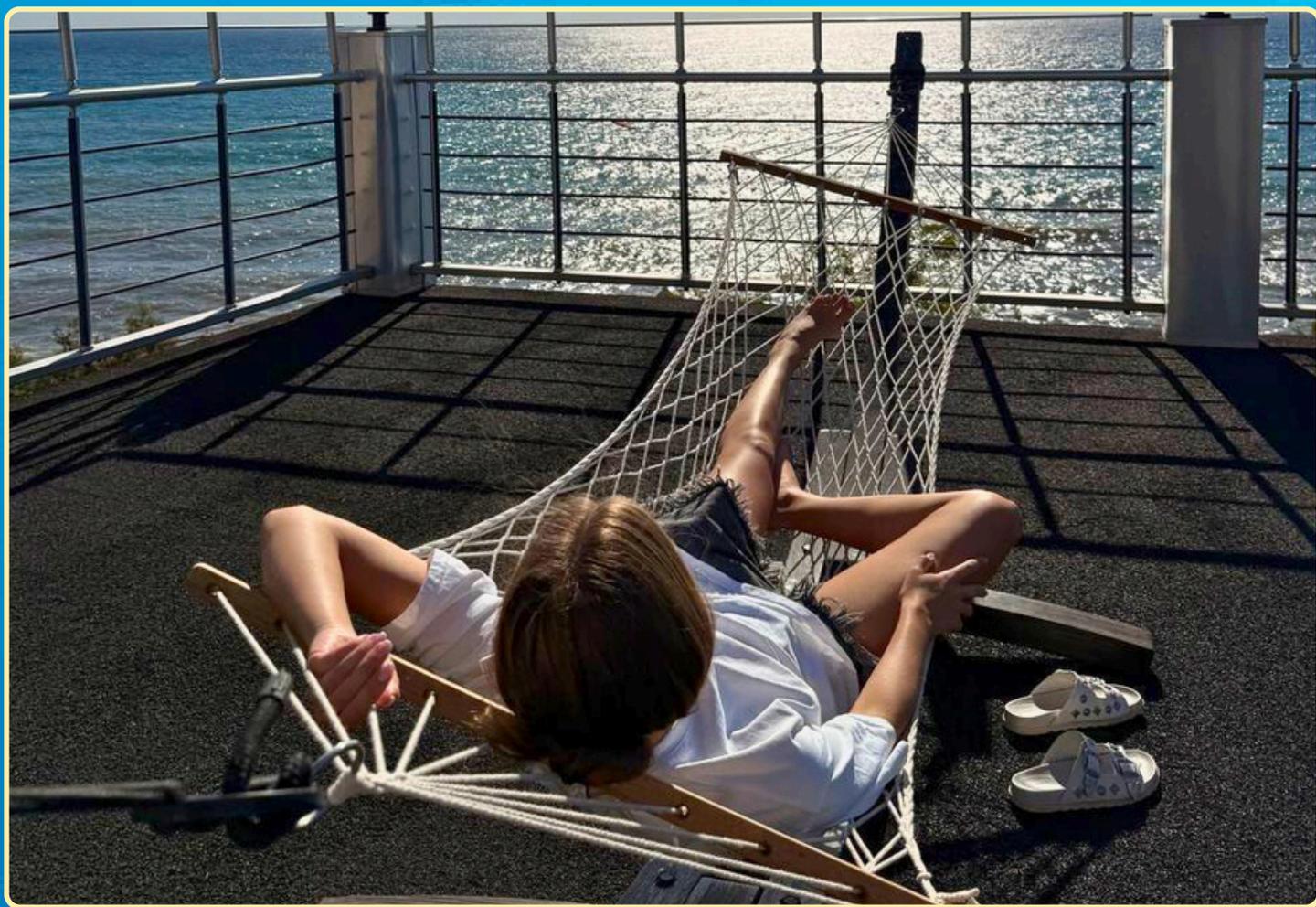


Фото: личный архив Дарьи Пикиной

Запас прочности

как там на четвертом курсе?

Студенты переступают порог университета с горящими глазами, распахнутыми навстречу новым знаниям и переполненные самыми смелыми планами. Первые курсы дарят ощущение безграничности горизонта: многообразие учебных дисциплин, перспектива участия в научных исследованиях, насыщенная внеучебная жизнь с творческими объединениями и спортивными секциями, наконец, уникальная атмосфера студенческого братства. Кажется, что четыре года – это целая жизнь, которую можно неспешно и осмысленно посвятить познанию, развитию и поиску своего призвания.

Однако к четвертому курсу картина зачастую меняется. Изначальный энтузиазм постепенно ослабевает, уступая место накопленной усталости, а внутренний резерв, казавшийся неисчерпаемым, начинает ощутимо истощаться. На плечи студентов ложится совокупная тяжесть академических требований, необходимости готовиться к будущему трудоустройству, активного поиска своего профессионального и личностного «я», а также решения повседневных вопросов. Эта многоплановая нагрузка предъявляет высокие требования к эмоциональным и физическим силам.

Четвертый курс – это гораздо больше, чем просто преддверие защиты диплома и старта карьеры. Это ключевой, переломный этап личностного и профессионального самоопределения, когда теоретические знания должны найти практическое применение, а юношеские мечты – столкнуться с реальностью. В этот интенсивный и ответственный период многие студенты испытывают влияние целого ряда факторов, что может проявляться в виде временного снижения мотивации, тревожных размышлений о верности выбранного пути или общей усталости от непрерывного напряженного ритма. Почему возникает этот сложный, но закономерный кризис завершающего этапа обучения, какие ресурсы можно использовать для его преодоления и как сохранить внутреннее равновесие?



ист: личный архив Марии Мельниковой

Этот сложный переход от состояния вдохновенного первокурсника к уставшему выпускнику – это реальный опыт, который переживают многие. О том, как именно преобразуется внутренний мир студента к четвертому курсу, красноречивее любых теорий анонимно рассказали обучающиеся **четвертого курса КФУ им. В. И. Вернадского:**

– Если честно, мое отношение к учебе кардинально изменилось. На первом курсе каждый новый предмет воспринимались как открытие. Я ходила на пары с горящими глазами, читала дополнительную литературу. Сейчас, на четвертом курсе, учеба часто ощущается как рутинка. Не потому, что стало неинтересно, а потому что накопилась усталость. Иногда я ловлю себя на том, что думаю не «что нового я узнаю?», а «что мне нужно сделать, чтобы просто сдать этот предмет?», – делится одна из студенток факультета славянской филологии.

Этот искренний монолог – не просто индивидуальная жалоба на усталость, а точное клиническое описание симптома системной проблемы, с которой сталкивается большинство студентов. Отсутствие прежнего «запала» и тотальный переход в функциональный режим «надо сдать» – это и есть те самые трещины в фундаменте мотивационной системы, которые к четвертому курсу расширяются до размеров пропасти.

Изначально целостное восприятие учебного процесса раскалывается надвое: с одной стороны остается подлинный интерес к профессии, с другой – нарастающая рутина административных требований. Внутренний диалог студента смещается с вопросов «почему это устроено так?» и «как это связано с моими будущими задачами?» на сугубо прагматичные «что конкретно нужно сделать?» и «какой минимальный объем работ обеспечит проходной балл?». Это свидетельствует не о лени или недостатке способностей, а о включении защитного механизма психики, пытающейся экономить истощенные ресурсы.

Когда каждое учебное задание сталкивает с реальными ограничениями – сроками, нормативами, техническими возможностями – происходит неизбежная трансформация профессионального сознания. Особенно сложно сохранять баланс, когда творческие неудачи и критика воспринимаются не как часть учебного процесса, а как личная профессиональная несостоятельность. В такие моменты особенно важны внутренние опоры и осознанный выбор – продолжать ли движение вперед, несмотря на разочарования и усталость:

– К четвертому курсу я для себя понял, что архитектура – это не только творческий процесс, но и серьезная работа, требующая много времени. Бывают моменты, когда ничего больше не хочется делать, особенно когда сталкиваешься с критикой своих проектов или неудачами. Я стараюсь искать вдохновение в работах своих одноклассников и преподавателей, а еще в новых подходах к проектированию. Вообще, несмотря на трудности, я все еще люблю свою специальность и пытаюсь развиваться в ней, – рассказал студент направления подготовки «Архитектура».

К четвертому курсу у некоторых студентов наступает период глубокого переосмысления всего учебного пути. Они начинают понимать, что высшее образование – это не просто последовательное освоение дисциплин и получение профессиональных компетенций, но и сложный внутренний процесс, требующий серьезной эмоциональной зрелости и умения противостоять многочисленным вызовам. В этот переломный момент происходит болезненная переоценка ценностей и жизненных ориентиров. Если на первом курсе большинство абитуриентов приходят в архитектуру с возвышенными представлениями о свободном творчестве и вдохновенном созидании, то к четвертому курсу эти розовые очки неизбежно разбиваются о суровую реальность.

Молодые люди сталкиваются с тем, что их творческие проекты далеко не всегда находят понимание у преподавателей и соответствуют профессиональным стандартам. Постоянная работа в условиях критики и необходимости многократных переделок постепенно подтачивает веру в собственные силы. Возникает мучительное противоречие между желанием создавать шедевры и пониманием, что даже самая гениальная идея должна быть реализована в рамках жестких технических, экономических и нормативных ограничений. Такой внутренний конфликт между мечтой и реальностью может стать одним из самых серьезных испытаний для студента на пути к профессиональному становлению.

Эти чувства находят отражение в словах одной из студенток факультета «Ветеринария», которая делится своим опытом на протяжении учебного процесса:

– Если сравнивать с первым курсом, то всё очень сильно поменялось. Все мечтали сразу лечить животных, а вместо этого учили кучу теории – химию, биологию, анатомию. Казалось, что это никогда не закончится и не пригодится. Сейчас до диплома осталось совсем ничего, и теория наконец-то соединяется с практикой. Это, конечно, гораздо интереснее, но усталость просто жуткая.

Иногда после кучи пар кажется, что ты вообще ничего не хочешь и не можешь. Если отвечать на вопрос «чувствую ли я какое-то выгорание?», то да, иногда. Моя мотивация не пропала, она просто стала другой. Я уже не просто «хочу помогать животным», а понимаю, что это огромная ответственность, тяжелый труд и нужно всегда учиться новому.



Несмотря на все трудности, многие учащиеся к четвертому курсу начинают осознавать ценность опыта и важность саморазвития. Они учатся справляться с критикой и воспринимать ее как возможность для роста. Поиск вдохновения в работах других становится не просто способом избежать выгорания, но и важным элементом профессионального становления. Именно преодоление этих трудностей формирует студентов как будущих специалистов. Каждый из них находит свои способы справляться с давлением и продолжает двигаться вперед, несмотря на все преграды.

На отдых, как на... *работу?*

Отдых – неотъемлемая часть нашей жизни, однако многие студенты сталкиваются с внутренним конфликтом, когда пытаются насладиться свободным временем. Чувство вины становится постоянным спутником тех моментов, когда учащиеся позволяют себе отвлечься от учебы, забыть о списках дел и просто расслабиться. Но почему так происходит?

Современный мир диктует стандарты продуктивности и эффективности, внушая мысль, что свободное время должно быть использовано рационально. Студенты особенно подвержены этому влиянию, ведь учеба занимает значительную часть их жизни, но постоянное стремление к достижениям и успехам может привести к неожиданным последствиям – выгоранию, снижению мотивации и даже ухудшению здоровья. Именно поэтому умение правильно отдыхать приобретает особую важность.

– С точки зрения психологии, чувство вины за отдых – довольно распространённое явление, особенно среди студентов, которые находятся в постоянном режиме учёбы и подготовки, – делится крымский психолог Екатерина Филиппова.

Помимо социальной обусловленности, важным фактором формирования чувства вины выступает собственное мировоззрение и воспитание. Воспитание в семье формирует базовые принципы поведения и реакции на внешние стимулы. Родители, учителя и окружающая среда оказывают значительное влияние на формирование представлений о ценности труда и отдыха. Студенты, выросшие в семьях, где отдых считается пустой тратой времени, будут испытывать чувство вины, если попытаются провести какое-то время пассивно. Таким образом, поведенческие шаблоны могут формироваться ещё в детстве и переноситься во взрослый возраст.



Ист.: фото Екатерины Филипповой

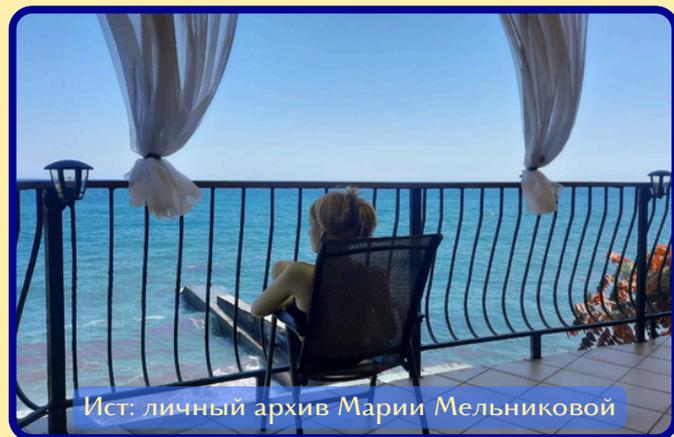
Еще одной причиной может стать то, что студент ставит себя на последнее место и придает большее значение нуждам и ожиданиям других людей. Он чувствуем, что должен быть всегда доступным и готовым помочь другим, даже если это ущемляет его собственные интересы. А когда находится время и возможность уделить внимание себе и своим желаниям у обучающегося появляется чувство вины. Студенческая среда особенно подвержена подобным установкам. Многие университеты активно продвигают идею саморазвития и предлагают разнообразные курсы повышения квалификации, кружки, секции и дополнительные занятия. Такие возможности полезны сами по себе, но иногда приводят к перегрузке учащихся. Учеба становится главной целью существования, вытесняя личные потребности и желания. Постоянное напряжение заставляет студента считать дни, проведенные без занятий, бесполезными и расточительными.

Кроме того, чувство вины за отдых или время, проведенное для себя, может возникать из-за собственных ожиданий и страхов. Люди часто ощущают необходимость быть продуктивными постоянно. Когда они уделяют время отдыху и развлечениям, у них может появляться чувство вины за то, что они не достигают поставленных целей или не используют время на что-то «полезное».

Важную роль играют и индивидуальные особенности характера. Например, экстраверты предпочитают активное общение и участие в коллективных мероприятиях, тогда как интроверты стремятся проводить больше времени наедине с собой. Различия в темпераменте влияют на восприятие времени, отведённого для отдыха. Если экстраверт чувствует скуку и одиночество, находясь дома, интроверт испытывает стресс и усталость от постоянных встреч и взаимодействий. Оба типа личности воспринимают свое поведение как неправильное и неуместное, порождая внутреннее недовольство и чувство вины.

Постоянное чувство вины, согласно данным Психиатрической клиники Василия Шурова, может вылиться не только влиянием на эмоциональный фон студента, например, ощущением стыда, печали, сожаления о прошлых действиях или повышенной тревожностью, но и саморазрушительным поведением, избеганием людей, бессонницей, отсутствием аппетита и даже психосоматическими синдромами (такими как утомляемость, головная боль, расстройство желудка).

Екатерина Филиппова убеждена, для того, чтобы избавиться от негативных эмоций и спокойно наслаждаться отдыхом, студентам важно пересмотреть своё отношение к личной жизни и времени:



Ист: личный архив Марии Мельниковой

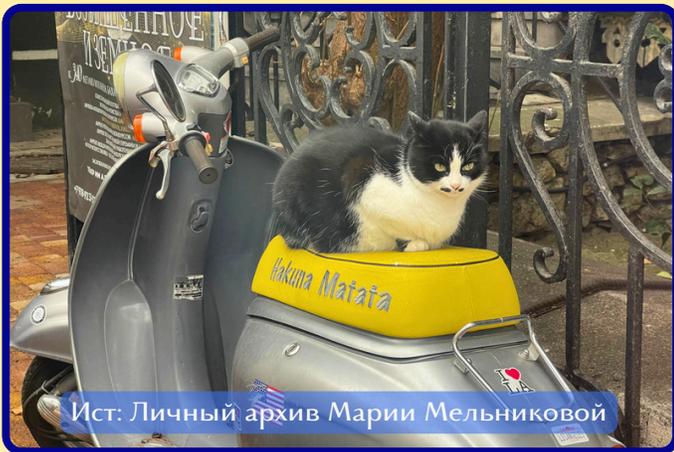
- Необходимо осознать, что отдых – часть работы. Мозг функционирует циклично, и периодические паузы необходимы для поддержания высокой продуктивности. Исследования показывают, что после коротких перерывов люди становятся более креативными и эффективными. Отдых помогает вернуть энергию, улучшить ясность мышления и повысить уверенность в своих силах. Осознание этого может изменить отношение к отдыху: вместо того чтобы воспринимать его как потерю времени, важно рассматривать его как инвестицию в собственную эффективность.

Следующим шагом, психолог рекомендует разграничить отдых и прокрастинацию:

- Откладывание дел на потом возникает из-за чувства тревоги или страха перед задачами, что приводит к избеганию работы. В отличие от этого, отдых – это осознанная пауза, которая направлена на восстановление сил и энергии. Чтобы избежать путаницы полезно установить четкие границы: например, выделить время для отдыха и придерживаться его. Это поможет не только избежать чувства вины за «безделье», но и научиться ценить время, проведенное вне работы.

Екатерина Сергеевна предлагает студентам попробовать запланировать время на отдых:

- Если у вас есть конкретное «окно» для паузы, вы будете воспринимать его как часть рабочего процесса, а не как срыв. Например, можно установить таймер на 25-30 минут работы, после чего сделать 5-10 минутный перерыв. Такой подход, известный как метод Помодоро, помогает организовать рабочий процесс и гарантирует регулярные паузы.



Ист: Личный архив Марии Мельниковой

Екатерина Сергеевна советует составить список приятных занятий и исследовать свои страхи:

- вспомните о том, что приносило вам радость в детстве, что вы всегда хотели попробовать или что нравится вашим близким. Это могут быть простые вещи: чтение книги, рисование, занятия спортом или прогулки на свежем воздухе. Наличие такого списка поможет вам легче находить время для отдыха и делать его более насыщенным. Еще, задумайтесь о том, что именно пугает вас в идее полноценного отдыха. Возможно, вы боитесь упустить важные задачи или не успеть все сделать в срок? Попробуйте проанализировать эти страхи: какие последствия могут возникнуть, если студент даст себе время на восстановление? Часто страхи оказываются неоправданными, и понимание этого может помочь разрешить себе отдыхать без чувства вины.

И, конечно же необходимо, отслеживать результаты:

- Важно фиксировать изменения в своей продуктивности после отдыха. Можно вести дневник или записывать свои ощущения: как вы себя чувствуете до и после перерыва, насколько повысилась концентрация и креативность. Это станет весомым аргументом для внутреннего критика и поможет убедить себя в том, что отдых действительно необходим для успешной работы.

Следуя рекомендациям психолога и поддерживая здоровый баланс между трудом и досугом, каждый студент сможет наслаждаться моментом и уверенно двигаться вперед, сохраняя позитивный настрой и высокий уровень жизненной энергии.

КОНЕЦ

Первая беседа подошла к концу. Надеемся, эти статьи стали для тебя не просто чтением, а началом диалога — с нами и с самим собой. Помни, что быть студентом — это экспериментировать, искать свои пути и иногда спотыкаться, и это абсолютно нормально. Мы все проходим через это вместе.

Наши двери (и страницы) всегда открыты для твоих идей, историй и вопросов, которые не дают спать по ночам. Не бойся пробовать новое, но делай это с умом.

Команда студака остается на связи.
До новых скорых встреч, студент!

Над журналом трудились:

обворожительная *Анна Собољкова*,
потрясающая *Дарья Пикина*,
умопомрачительная *Ангелина Бахтий*,
восхитительная *Дарья Разакбергенова*,
изумительная *Мария Мельникова*
и невероятная *Софья Ходырева*

Под руководством и крепким плечом:

доцента кафедры
журналистики ИММИД КФУ
Алексея Алексеевича Васильева
заведующей кафедрой
журналистики ИММИД КФУ
Дианы Константиновны Первых

на фото: КФУ им. В.И.
Вернадского

Студак не забудь!

По всем
вопросам

