

КРИЗИС ТРЕТЬЕГО КУРСА

Как преодолеть трудный период в жизни студента: стратегии и советы

Вы когда-нибудь слышали о кризисе третьего курса? Что это такое и сталкиваются ли с ним студенты РГПУ им. А. И. Герцена? Для того чтобы раскрыть эту тему подробно, мы обратились к специалисту, который поможет разобраться в этом вопросе, а также спросили мнение наших третьекурсников.

АЛЕКСАНДРА КОШЕЛЕВА, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании, объясняет, что именно на третьем году обучения появляется максимальное количество предметов, которые непосредственно относятся к будущей профессиональной деятельности студента. В план входят практики, которые знакомят с особенностью будущей профессии, где можно заметить как достоинства, так и недостатки. Кризис может быть связан с тем, что молодой человек понимает: он занимается делом, которое ему по каким-то причинам в настоящий момент не нравится. У студента возникают переживания: там ли я учусь, туда ли я попал, моё ли это дело. Для более глубокого понимания проблемы мы попросили ответить на наши вопросы эксперта.

АЛЕКСАНДРА КОШЕЛЕВА,
заведующая психологической службы РГПУ им. А. И. Герцена

— Какие существуют признаки этого явления у студентов?

— К таким признакам можно отнести возникновение неприятных эмоциональных переживаний, снижение интереса и нежелание узнавать ничего нового о своей специальности. Если переживания связаны с размышлениями о том, что этим делом я должен буду заниматься долгое время, мы можем предположить: это тот самый кризис. Если мы представляем будущее в мрачных и неприятных тонах, когда мы думаем, что оно связано с той профессией, которую я получаю, то это тоже, возможно, тот самый феномен.

— Какие аспекты могут влиять на принятие решения об отчислении на третьем курсе?

— Если человек принимает решение об отчислении на третьем курсе, когда два курса уже за плечами, то в первую очередь, скорее всего, мы будем разбираться с тем, какова же была успеваемость. Например, ситуация, когда студент, успешно прошедший 4–5 сессий, принимает решение об отчислении, и при этом он точно знает, куда он пойдёт дальше. Скорее всего, это связано с изменениями образовательного маршрута.

— Как можно отличить временные трудности от реальной необходимости смены курса обучения?

— Прежде всего, необходимо обратиться к себе. И первый признак, что нужно менять траекторию обучения, связан со следующими моментами. Я точно знаю, что я хочу. Когда есть эта уверенность, тогда да, возможно, стоит сменить

продолжить своё обучение в понравившемся направлении. И вот здесь, наверное, очень важно, чтобы человек обратился к какому-нибудь знающему преподавателю, может быть, в психологическую службу, чтобы ему могли прояснить, что же происходит.

МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА О ПРОБЛЕМЕ

Нам часто кажется, что какой-либо кризис — это редкое явление. Однако, на самом деле, он сопровождает нас гораздо чаще, чем мы предполагаем. Чтобы понять, встречается ли этот феномен в нашем университете, мы узнали мнение студентов института философии человека, которые окончили 3 курс по направлению «Реклама и связи с общественностью».



АНАСТАСИЯ ПАРУСОВА

«Раньше я не верила в кризис третьего курса, но столкнулась с этим сама, правда, не в такой сильной степени, как другие. Мне казалось, что я не готова стать хорошим специалистом из-за нехватки реального опыта работы, но в итоге осознала, что главное — закончить обучение и получить диплом. Я стала больше смотреть на людей, которые уже окончили учёбу, а затем начали достигать успеха, а не на тех, которые учатся в вузе и уже зарабывают. Подкасты и интервью помогли мне понять, что всё будет хорошо. Просто мне нужно больше времени, потому что я не могу совмещать учёбу и работу».



ДИАНА КУДРЯВЦЕВА

«Паника по поводу выбора профессии возникла у меня в конце первого курса. Этот год был вводным, происходило знакомство с профессией, но без углублённых инструментов. По итогу 1 курса я вышла с информацией о том, что пиарщик должен быть с кейсами, никто не берёт без опыта, тогда я начала переживать. Затем я попала на стажировку в агентство, в котором меня заметили. На третьем курсе мне приходилось совмещать учёбу и работу, я чувствовала нехватку знаний и времени. В вузе дают хорошую базу, но все студенты должны понимать, что ничего не получится, если они сами не будут заинтересованы в обучении, не будут дополнительно что-то читать, искать, где можно применить теорию на практике. Если самому стремиться к прогрессу, то все сомнения и тревоги пройдут, потому что ты будешь уверен в том, что ты знаешь — соответственно, и в том, что делаешь».



МАРИЯ СОТНИКОВА



КИРИЛЛ ВАНИЧКИН

«В начале третьего курса я думал, что уже хорошо были изучены базовые и профильные дисциплины по моему направлению. Казалось, что скорее всего ничего не удивит. Но именно на этом курсе появляются новые дисциплины. Есть чувство, что ты в них совсем не разбираешься. Хорошо, что они появляются, но в эти моменты начинаешь сомневаться в себе, нужно ли мне всё это. Такие мысли у меня возникали, но они не были достаточно весомы для того, чтобы отчислиться. Наоборот, происходит некая фильтрация твоих интересов, к чему ты действительно хочешь прийти в будущем. Чтобы справиться с кризисом, необходимо постепенно внедрять изменения в свою жизнь. Например, можно начать с небольшой физической нагрузки, чтобы стимулировать активность мозга и начать размышлять о решении проблем. Затем следует углубиться в интересующие области. Важно помнить, что приобретение знаний требует дисциплины и постоянства, поэтому стоит уделять этому время каждый день. Путём проб и ошибок можно выяснить, насколько данная область действительно привлекает, и стоит ли вкладывать в неё усилия в будущем. Важно иметь навыки в различных областях, так как это может быть полезно при развитии профессиональной карьеры».

«Я сталкивалась с сомнениями в самом начале обучения, углубляясь в материал и задумываясь, насколько это соответствует ожиданиям. Важно, чтобы преподаватели хорошо знали и понимали не только теорию, но и практику профессии. Иногда разочарование возникает из-за расхождения между ожиданиями и реальностью. Несмотря на это, я не рассматривала для себя отчисление или академический отпуск, решив продолжить обучение. Также во время сессии всегда бывает напряжённая атмосфера. Я староста, поэтому стараюсь помочь своим одногруппникам справиться с трудностями. При возникновении негативных мыслей важно осознать, сколько опыта уже получено за время обучения и взвесить, стоит ли бросать всё это просто так, когда позади уже три года. Перечисление полученного опыта и достижений может помочь принять решение».

КАК СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

Кризис третьего курса — действительно распространённое явление, которое большая часть студентов переживает в разной степени тяжести. Однако, это совершенно нормально и спрятаться с ним невозможно. Важно обратить внимание на свои интересы, чтобы в трудные моменты можно было заниматься любимым делом. Обсуждение проблемы с близкими может помочь осознать, что ты не одинок в своих сомнениях. Многие студенты сталкиваются с похожими проблемами. Важно помнить, что это временное состояние, которое можно преодолеть с поддержкой и сделать правильный выбор. Не стоит стесняться обратиться за помощью к психологу или друзьям.

■ Подготовила АННА ЧУЙКО,
внештатный корреспондент «ПВ»

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ ТВОРЧЕСКИ

В преддверии 8 марта в Герценовском университете состоялись торжественные события — открылась уже ставшая традиционной выставка «Primavera», а на сцене Мраморного зала выступили с праздничным концертом студенты Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова.

ВЫСТАВКА творческих работ обучающихся, выпускников и педагогов института художественного образования РГПУ им. А. И. Герцена «Primavera», посвящённая 8 марта, открылась юбилейный пятый раз. В этом году её тема — «Орнамент — язык народов мира».

Об идее выставки рассказала её куратор, заведующая кафедрой декоративного искусства и дизайна Анна Векслер: «Экспозиция демонстрирует декоративные панно, в композиции которых важную роль играет орнамент как особая система ритмически организованных знаков и самый распространенный вид художественной деятельности всех народов. Это язык, который понятен без переводчика, и мы предложили студентам творчески осмыслить его».

Также в честь праздника студенты Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова выступили в РГПУ им. А. И. Герцена с праздничным концертом, посвящённым Международному женскому дню. Мероприятие состоялось в рамках сотрудничества педагогического университета и консерватории. Программа включила исполнение произведений российских и зарубежных композиторов-классиков, таких как Чайковский, Рахманинов, Моцарт, Бизе и других. Ведущим концерта выступил начальник театрально-концертного управления и международных связей СПбГК им. Н. А. Римского-Корсакова Виктор Хапров. Он подчеркнул: «Наша консерватория является старейшим музыкальным вузом России, многие из студентов, несмотря на юный возраст, уже стали высокопрофессиональными музыкантами. Мы очень рады подарить вам сегодняшние выступления, и надеемся, что скоро вы побываете в наших концертных залах».

■ ЕЛЕНА НОВОСЕЛЬЦЕВА, корреспондент «ПВ»

«ГЕРЦЕНОВСКИЕ ХОРОВЫЕ АССАМБЛЕЙ»

В РГПУ им. А. И. Герцена прошёл XVI Всероссийский фестиваль-конкурс хоровых коллективов, объединивший 50 ансамблей из 13 городов России и Беларусь.

НА ТОРЖЕСТВЕННОМ закрытии фестиваля в Капелле им. Глинки, ректор университета Сергей Тараков отметил: «Хоровое пение создаёт уникальное чувство соборности, объединяя людей искусством». Фестиваль начался с научной конференции, где педагоги и исследователи обсудили актуальные вопросы хорового образования. «Особое внимание уделили роли хорового искусства в воспитании детей и сохранении музыкальных традиций в школах», — подчеркнула модератор Мария Рычкова.

В конкурсной программе лауреатами I степени стали капелла мальчиков Свердловской филармонии, хор «Монtem» Горного университета и другие коллективы. Жюри под руководством профессора Игоря Матюхова высоко оценило уровень исполнения. Гала-концерт открыл хор Герценовского университета, исполнив произведения Глиэра и Дубравина. Своё мастерство показали коллективы из Москвы, Белгорода, Минска и других городов.

Конкурс «Герценовские хоровые ассамблей» направлен на популяризацию хорового искусства, сохранение традиций и поддержку талантливой молодёжи. Он способствует развитию творческих связей, обмену опытом, повышению профессионального мастерства участников. Фестиваль, проводимый с 2014 года, остаётся важной площадкой для профессионального роста музыкантов и сохранения традиций хорового искусства в России.

■ АННА СОЛОДОВНИКОВА, корреспондент «ПВ»