

# **Психологические аспекты подготовки к ТРКИ: преодоление дистресса и оптимизация мотивационных ресурсов иностранных слушателей**



**Гайырова Венера  
Равиловна**

преподаватель кафедры русского  
языка предбакалаврской  
подготовки Подготовительного  
факультета для иностранных  
учащихся



801-1000  
12-15



401  
5

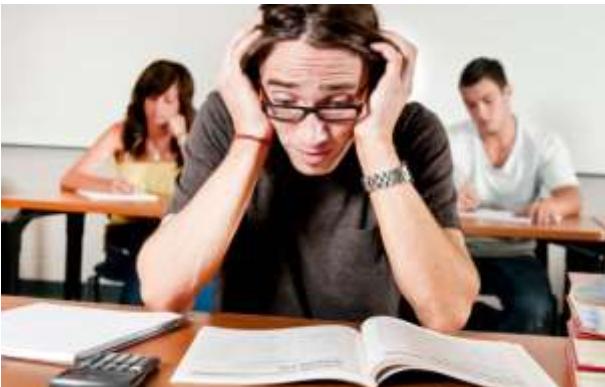
## Актуальность и проблема

- **Контекст:** ТРКИ — это не только проверка языковых знаний, но и сложная психологическая ситуация.
- **Проблема:** Традиционная подготовка часто фокусируется исключительно на лингвистике, игнорируя психоэмоциональные факторы, напрямую влияющие на результат.
- **Гипотеза/Цель:** Интеграция психолого-педагогического подхода в подготовку к ТРКИ повышает не только результат тестирования, но и качество учебного опыта в целом.

# Ключевые психологические проблемы

Четыре основных источника стресса и демотивации:

- **Тестовая тревожность:** когнитивный, эмоциональный и физиологический дискомфорт.
- **Страх межкультурной неудачи:** барьер «язык vs. культурный код».
- **Когнитивная перегрузка:** дефицит времени + обработка формы и содержания.
- **Мотивационные дилеммы:** Сдвиг от внутренней/интегративной мотивации к внешней/инструментальной.



# Эволюция роли преподавателя

От «транслятора знаний» к комплексному эксперту и посреднику.

## Традиционная роль

- Лингвист, эксперт по языку
- Проверяющий, оценщик



## Новая, расширенная роль

- Посредник психологической безопасности
- Тренер тестовых стратегий (Test-Coach)
- Мотивационный менеджер
- Помощник в развитии эмоционального интеллекта

# Методы исследования

- Эмпирическая оценка эффективности конкретных психологических интервенций (например, тренинга *mindfulness*(осознанности)) в контексте ТРКИ.
- Разработка и валидация диагностического инструментария для оценки уровня тестовой тревожности у иностранных слушателей.
- Создание методических рекомендаций (года) для преподавателей РКИ по интеграции психологических практик в учебный план.





801-1000  
12-15



401  
5

# Преодоление дистресса (Снижение тревожности)

**Научная база: когнитивно-поведенческий и системный подходы.**

- Систематическая десенсибилизация:**

регулярные пробные тесты в условиях, имитирующих экзамен (таймер, запись, незнакомый экзаменатор).

- Когнитивная реструктуризация:**

работа с деструктивными установками: «Я обязательно провалюсь», «Я должен говорить идеально» → «Моя цель — эффективная коммуникация».

- Техники саморегуляции:**

тренинг дыхательных практик и развитие осознанности для купирования симптомов тревоги перед и во время выполнения заданий.

- Визуализация успеха:**

создание позитивного когнитивного сценария.

# Тренинг Mindfulness (Осознанности)

## Что это?

Краткий курс, чтобы научиться:

- Управлять вниманием «здесь и сейчас».
- Наблюдать за тревожными мыслями со стороны, не погружаясь в них.
- Принимать эмоции без паники и возвращать фокус на задачу.

**Цель:** Превратить осознанность в инструмент для экзамена.



# Тренинг Mindfulness (Осознанности)

Mindfulness для ТРКИ — это:

## Про научный подход:

Эффективность доказывается измерениями.

## Про конкретную пользу:

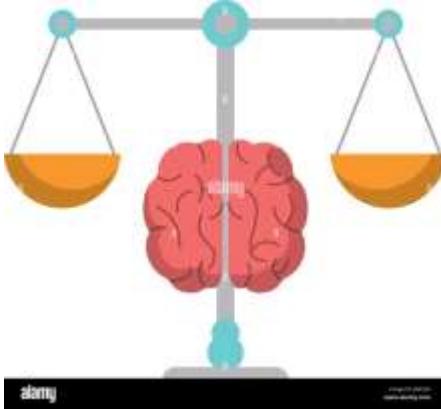
Лучший контроль стресса + фокусировка на задаче.

## Про результат:

Шанс показать на экзамене то, что вы действительно знаете.

## Финал:

Практика осознанности может стать таким же важным элементом подготовки, как учебник грамматики.





# Разработка анкет

## Цель проекта

Создать и тщательно проверить специальную анкету (опросник), которая:

- Точно измеряет уровень тревожности именно у иностранных студентов
- Учитывает их уникальные проблемы
- Дает надежные и объективные результаты

## Разработка анкеты

Что мы делаем?

Составляем вопросы:

«Я боюсь, что не пойму задание из-за языка»

«Я переживаю, что мои знания оценят ниже из-за акцента»

«Я чувствую дополнительный стресс из-за давления со стороны семьи из дома»

**Важно:** Язык вопросов должен быть понятным и культурно нейтральным.



THE

801-1000  
12-15

QS

401  
5

# Разработка анкет



## Зачем всё это нужно? Практическая польза

- *Для университета:* Выявить масштаб проблемы, скорректировать поддержку.
- *Для преподавателей:* Учитывать особенности, яснее формулировать задания.
- *Для студентов:* Получить своевременную помощь.

## Какая помощь возможна?

На основе результатов можно предложить:

- *Тренинги по управлению стрессом*
- *Консультации психолога/тьютора*
- *Языковые курсы академической направленности*
- *Адаптацию условий экзамена* (доп. время, словарь)
- *Информационные встречи о системе образования*



801-1000  
12-15



401  
5

# Гид для преподавателя

1. Атмосфера и безопасная среда (Основа основ!).
2. Работа с тревогой и языковым барьером.
3. Мотивация и целеполагание.
4. Приемы для лучшего запоминания.
5. Рефлексия и обратная связь.



**Итог:** такой гид для преподавателя - это набор «лайфхаков» для создания живого и психологически безопасного урока.



801-1000  
12-15



401  
5

## Заключение и практическая значимость

1. Подготовка к ТРКИ требует интегративного подхода, объединяющего лингвистику и психологию.
2. Задачи преподавателя расширяются: ключевыми становятся компетенции в области психологии мотивации, стресс-менеджмента и коучинга.
3. Практический результат:
  - Повышение результативности на экзамене за счет снижения деструктивного влияния дистресса.
  - Формирование позитивного опыта изучения языка и российской культуры в долгосрочной перспективе.





Спасибо за внимание!

