

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



Казанский
федеральный
университет



**Гайырова Венера
Равиловна**

преподаватель кафедры русского
языка предбакалаврской
подготовки Подготовительного
факультета для иностранных
учащихся

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.



801-1000
12-15



401
5

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 (гида) для преподавателей РКИ по интеграции психологических практик в учебный план.



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.



801-1000
12-15



401
5

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.



801-1000
12-15



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!

