



Оригинальная статья

DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-4-26-55

УДК 37.03

EDN CWOHNR

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА
(контекст стрессоустойчивости)**

Дарья Сергеевна Михальская

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

d.mikhalskaya@list.ru

Светлана Сергеевна Игнатович

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

<https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus Author ID: 58202706200

ssign67@mail.ru

Владлен Константинович Игнатович

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

<https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Аннотация. Введение. В статье освещены психолого-педагогические основания проблемы дидактогенных стрессов. Охарактеризовано содержание и структура готовности старшеклассников к проектированию индивидуального образовательного

маршрута. Гипотеза проверялась на выборке из 50 старшеклассников. Из них 24 девочки и 26 мальчиков. Опрошено 27 учеников 10 «А» класса, из них 15 девочек и 12 мальчиков. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы. **Методы и методики исследования:** теоретические: анализ литературных источников; констатирующий эксперимент; математические: корреляционный анализ. «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых. «Мой индивидуальный образовательный маршрут» С.С. Игнатович. Корреляционный анализ с вычислением коэффициента Спирмена. **Результаты.** Установлено, что неопределенность будущего является вторым по значимости фактором в структуре дидактогенного стресса старшеклассников. Он вызывает головные боли, учащенный пульс, затрудненное дыхание. Установлена взаимосвязь между уровнем готовности к проектированию образовательного маршрута и экзаменационным стрессом. Высокий уровень готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута связан с низким уровнем экзаменационного стресса. Дан комплекс мероприятий для снижения дидактогенного стресса. **Заключение.** Обучение в старших классах должно базироваться на основе проектирования учащимися индивидуальных образовательных программ. Во время проведения уроков и занятий по психологии важно систематически акцентировать внимание на формировании у детей способности анализировать свои предрасположенности, выявлять сильные и слабые стороны, а также способствовать развитию у них навыков планирования и самоорганизации. **Выводы.** Необходимо уметь самостоятельно ставить цели, выбирать содержание и формы своей учебной деятельности. В этом процессе учителя могут играть важную роль, поддерживая учащихся в формировании и развитии данного умения.

Ключевые слова: старшеклассники, дидактогенный стресс, экзаменационный стресс, индивидуальный образовательный маршрут, индивидуальная образовательная программа, планирование и самоорганизация,

Для цитирования: Михальская Д.С., Игнатович С.С., Игнатович В.К., Экспериментальное обоснование готовности старшеклассников к проектированию индивидуального образовательного маршрута (контекст стрессоустойчивости) // Педагогика: история, перспективы 2025. Том 8. №4 . С 26-55
DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-4-26-55

Благодарность: *Выражаем нашу искреннюю благодарность рецензенту за внимательную и глубокую работу с текстом и очень меткие замечания, которые, с одной стороны, довольно серьезны, но с другой, - высказаны настолько корректно, что не вызвали ни сомнений, ни отторжения.*

Original article

**EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF SENIOR STUDENTS' READINESS
FOR DESIGNING AN INDIVIDUAL EDUCATIONAL ROUTE
(context of stress resistance)****Daria S. Mikhalskaya**Kuban State University
Krasnodar, Russia
d.mikhalskaya@list.ru**Svetlana S. Ignatovich**Kuban State University
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Krasnodar, Russia
ssign67@mail.ru**Vladlen K. Ignatovich**Kuban State University
Krasnodar, Russia
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>
Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019
vign62@mail.ru

Abstract. Introduction. The article highlights the psychological and pedagogical foundations of the problem of didactogenic stresses. The content and structure of senior students' readiness to design an individual educational route are characterized. The hypothesis was tested on a sample of 50 senior students, including 24 girls and 26 boys. 27 students from the 10th «A» class were surveyed, of which 15 were girls and 12 were boys. The results of experimental research work are presented. **Research methods and techniques:** Theoretical: analysis of literary sources; Diagnostic experiment; Mathematical: correlation analysis; «Test for Educational Stress» by Yu.V. Shcherbatykh; «My Individual Educational Route» by S.S. Ignatovich; Correlation analysis with calculation of Spearman's coefficient. **Results.** It has been established that uncertainty about the future is the second most significant factor in the structure of didactogenic stress among senior students. It causes headaches, rapid pulse, and difficulty breathing. A relationship has been established between the level of readiness to design an educational route and examination stress. A high level of readiness to design an individual educational route is associated with a low level of examination stress. A set of measures to reduce didactogenic stress has been provided. **Conclusion.** Senior school education should be based on students' design of individual

educational programs. During lessons and psychology classes, it is important to systematically focus on developing children's ability to analyze their predispositions, identify strengths and weaknesses, and promote the development of planning and self-organization skills. **Conclusions.** It is necessary to be able to independently set goals, choose content and forms of one's educational activities. Teachers can play an important role in this process by supporting students in developing these skills.

Keywords: senior students, didactogenic stress, examination stress, individual educational route, individual educational program, planning and self-organization

For Citation: Ignatovich S.S., Ignatovich V.K. Experimental substantiation of senior students' readiness for designing an individual educational route (context of stress resistance). Pedagogy: History, Prospects 2025. Vol. 8. No. 4. P 26-55 (in Russ.)
DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-4-26-55

***Acknowledgement:** We express our sincere gratitude to the reviewer for attentive and deep work with the text and very accurate remarks, which, on the one hand, are quite serious, but on the other, are expressed so correctly that they did not cause any doubt or rejection.*

Введение

Дидактогенный стресс относится к категории психосоциальных стрессов, способных негативно отразиться на состоянии здоровья подростков. Хронический стресс может нарушить их эмоциональную и психологическую стабильность, что приводит к ухудшению общего психического и эмоционального состояния, снижению когнитивных способностей, потере мотивации к обучению и социальной изоляции. Длительное пребывание в стрессовой обстановке также может привести к физиологическим изменениям в организме, снижению иммунитета и ухудшению физического здоровья, что подвергает их риску физических заболеваний. У подростков, подверженных хроническому стрессу, могут возникнуть проблемы с самооценкой, трудности с формированием здоровых отношений, а также трудности с адаптацией к требованиям социальной и учебной среды. Эти факторы могут значительно повысить риск развития проблем в личной и профессиональной жизни в будущем. Поэтому важно предпринять шаги по снижению стресса у молодежи, обеспечив поддержку и профилактические меры для создания безопасной образовательной среды для их развития [1].

Согласно основам национальной образовательной политики, учебный план следует выстраивать таким образом, чтобы исключить угрозы жизни и здоровью детей [2].

Тем не менее, жизненная ситуация выпускников общеобразовательных школ является крайне стрессогенной, а академическая перегрузка, сомнения в будущем и длительный стресс от подготовки к экзаменам могут сильно подорвать здоровье выпускников и даже стать опасными для жизни. Различные стрессогенные факторы, воздействующие на старших школьников в ситуации экзамена и в процессе подготовки к нему, могут влиять как положительно, так и отрицательно на учащихся [3, с. 74].

Неопределенность является одним из факторов повышения уровня стресса. Выпускники могут испытывать разную степень неуверенности в отношении своего будущего, перед ними стоят важные вопросы: какими окажутся их результаты экзаменов, в какое учебное заведение они смогут поступить, какую им выбрать специальность для освоения, на какую работу устроиться в будущем.

Высокий уровень готовности выпускников к проектированию индивидуального образовательного маршрута (далее – ИОМ) означает, что учащиеся решили для себя многие основные вопросы, связанные с учебой и будущей карьерой. Уменьшение неопределенности в результате сформированного ИОМ потенциально может привести к снижению уровня стресса у выпускников. Это, в свою очередь, может помочь сберечь физическое и психическое здоровье учащихся и улучшить образовательный процесс с точки зрения соответствия принципам государственной политики в сфере образования.

В связи с этим в качестве одной из мер профилактики дидактогенного стресса, актуальным становится изучение процесса формирования готовности старшеклассников к проектированию своих персональных образовательных маршрутов.

Цель исследования: изучить процесс формирования готовности старшеклассников к проектированию ИОМ как меру профилактики дидактогенного стресса.

Гипотеза исследования состоит в том, что высокий уровень готовности к проектированию ИОМ выступает главным условием профилактики дидактогенного стресса у старшеклассников.

Методы и методики исследования:

теоретические: анализ литературных источников;

констатирующий эксперимент;

математические: корреляционный анализ.

«Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых.

«Мой ИОМ» С.С. Игнатович.

База исследования: МОБУ «Гимназия №44» г. Сочи.

Выборка исследования: 50 человек (учащиеся 10 «А» и 10 «Б» классов гимназии).

Исследование проведено в три этапа.

Первый этап включал сбор научной информации по проблеме дидактогенного стресса.

На втором этапе была собрана научная информация по проблеме формирования готовности учащихся к проектированию ИОМ.

На третьем этапе проводилось исследование, результаты которого могли доказать либо опровергнуть возможность использования формирования готовности старшеклассников к проектированию ИОМ в качестве меры профилактики дидактогенного стресса.

Обзор литературы

Методологическую основу исследования составили:

Системный подход, позволяющий рассмотреть дидактогенный стресс и формирование готовности старшеклассников к проектированию ИОМ как комплексные процессы и установить взаимосвязь между ними (А. Богданов, Л. Бертаданфи, Э. Боно).

Принцип активности, дающий возможность предположить, что учащиеся могут влиять на свой уровень стресса, прогнозируя будущие события и свои действия (А.Н. Леонтьев, Н.А. Бернштейн).

Конструктивистская парадигма, позволяющая учитывать активную роль учащихся в образовательном процессе, их способность самостоятельно конструировать свои знания и навыки, а также справляться с дидактогенным стрессом (Дж. Брунер, Д. Шон).

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в установлении психолого-педагогической базы для изучения связи между дидактогенным стрессом и образовательной траекторией учащегося.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования его результатов для создания программ по снижению стрессогенности учебного процесса для учащихся выпускных классов путем создания педагогических условий для их успешного личностного и профессионального самоопределения.

Опытно-экспериментальная работа

Исследования было проведено на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Гимназия № 44» г. Сочи. Нами было опрошено 27 учеников 10 «А» класса, из них 15 девочек и 12 мальчиков (класс гуманитарного

профиля по ФГОС СОО - 2012(22), осуществлялось углубленное изучение следующих предметов: история, обществознание), и 23 ученика 10 «Б» класса, из них 9 девочек и 14 мальчиков (класс универсального профиля по ФГОС СОО-2012(22), осуществлялось углубленное изучение следующих предметов: математика, химия). Таким образом, всего было опрошено 50 учеников, из них 24 девочки и 26 мальчиков.

Мы предположили, что высокий уровень готовности к проектированию ИОМ выступает одним из условий профилактики дидактогенного стресса у учащихся старших классов.

Для определения текущего уровня подверженности учащихся дидактогенному стрессу была проведена диагностика по методике «Тест на учебный стресс», предложенная Ю.В. Щербатых [4,] (*Приложение А*).

Обычно диагностическая методика «Тест на учебный стресс» включает семь вопросов. Первые шесть вопросов имеют готовый перечень ответов, при этом вопросы №1, №3 и №5 требуют от студентов использования 10-балльной шкалы оценивания, а на седьмой вопрос ответы даются в произвольной форме. Однако в рамках проведения данного исследования из опросника были исключены вопросы №2, №4 и №7 как предоставляющие избыточную для обозначенной темы исследования информацию.

Для получения представлений о текущем уровне дидактогенного стресса у участников исследования использовались данные, полученные в ходе обработки ответов респондентов на вопрос №3. В нём участникам предлагалось оценить свой уровень проявления различных стрессовых реакций. Участники могли набрать от 0 до 10 баллов по каждой из 17 шкал, таким образом, уровень проявления дидактогенного стресса участников оценивался по шкале от 0 до 170 баллов на основе проявленных ими стрессовых реакций.

Проведя обработку данных, полученных по итогам диагностики «Тест на учебный стресс», мы подсчитали показатели дидактогенного стресса для каждого ученика класса 10 «А», принявшего участие в исследовании.

Результаты

По полученным данным, в 10 «А» классе только 4 % учеников (1 человек) не отметили у себя никаких проявлений дидактогенного стресса. Ещё 18 % учеников (5 человек) имели умеренное количество проявлений стрессовых реакций (балл < 55, но $\neq 0$), 59 % учеников (16 человек) - повышенное (балл > 55, но < 112), и 19 % учеников (5 человек) – высокое (балл > 112) (Рисунок 1). Средний балл показателя проявлений дидактогенного стресса в 10 «А» классе составил 78,2 (по шкале от 0 до 170).



Рисунок 1 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя дидактогенного стресса в классе 10 «А»

Figure 1 – Percentage of students with different levels of didactic stress indicator in class 10 “A”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

После обработки ответов учащихся класса 10 «Б» были получены следующие результаты: 13 % учеников (3 человека) не отметили у себя проявлений дидактогенного стресса. При этом 17 % учеников (4 человек) отметили умеренное количество проявлений стрессовых реакций (балл < 55, но $\neq 0$), 48 % учеников (11 человек) - повышенное (балл > 55, но < 112), и 22 % учеников (5 человек) – высокое (балл > 112) (Рисунок 2). Средний балл показателя проявлений дидактогенного стресса в 10 «Б» классе составил 73,8 (по шкале от 0 до 170).

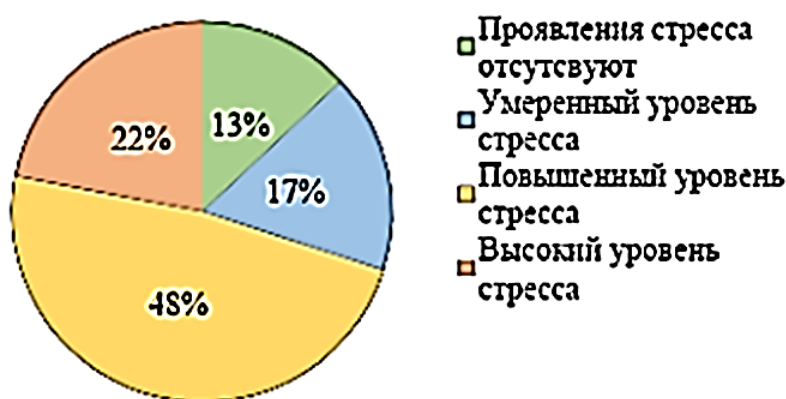


Рисунок 2 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя дидактогенного стресса в классе 10 «Б»

Figure 2 – Percentage of students with different levels of didactic stress in class 10 “B”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Обработка ответов респондентов на вопрос №5 «Теста на учебный стресс» Ю.В. Щербатых [4] позволила получить данные о текущем уровне экзаменационно-

го стресса учащихся – подвида дидактогенного стресса (в частности, стресса из-за предстоящей учащимся Единого государственного экзамена). В данном вопросе учащимся предлагалось оценить свои переживания относительно предстоящих экзаменов; таким образом, вычисленный по методике показатель экзаменационного стресса учащихся

В классе 10 «А» были выявлены следующие показатели экзаменационного стресса.

После обработки результатов было определено, что в 10 «А» классе 29,5 % учеников (8 человек) испытывают низкий уровень экзаменационного стресса (показатель 0-3 балла), из них 2 человека вообще не испытывают стресс в связи с предстоящими экзаменами (0 баллов). Также 41 % учащихся отметил у себя средний уровень стресса (показатель 4-6 баллов), и ещё 29,5 % - высокий уровень (Рисунок 3).

Средний балл показателя экзаменационного стресса в 10 «А» классе составил 4,96 (по шкале от 0 до 10).

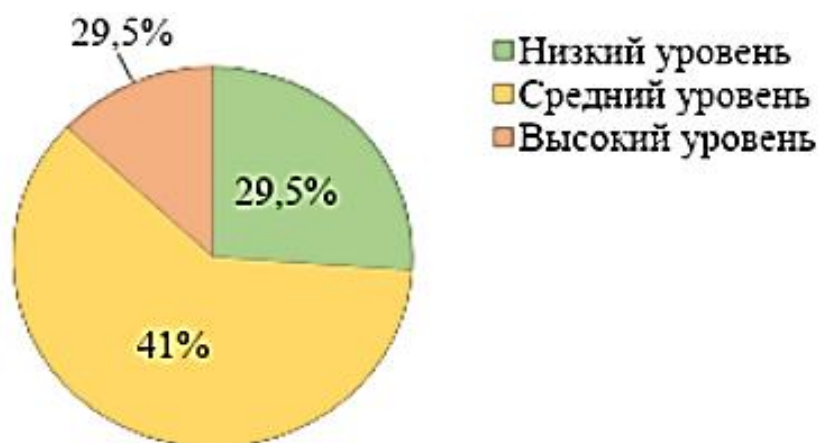


Рисунок 3 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя экзаменационного стресса в классе 10 «А»

Figure 3 – Percentage of students with different levels of exam stress in class 10 “A”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

В классе 10 «Б» были отмечены следующие показатели экзаменационного стресса.

Таким образом, исходя из полученных результатов, в 10 «Б» классе 26 % учеников (6 человек) испытывают низкий уровень экзаменационного стресса (показатель 0-3 балла), из них 3 человека вообще не испытывают стресс в связи с предстоящими экзаменами (0 баллов). Также 61 % учащихся отметил у себя средний уровень стресса (показатель 4-6 баллов), и ещё 13 % - высокий уровень (Рисунок 4). Средний балл показателя экзаменационного стресса в 10 «Б» классе составил 4,52 (по шкале от 0 до 10).

Полученные после проведения диагностики данные также позволили сделать вывод об общей структуре дидактогенного стресса учащихся 10 «А» и 10 «Б» классов (Рисунок 5). Результаты оценивались и подсчитывались нами следующим образом. Среди всех факторов, отмеченных каждым респондентом, выбирались 3 фактора, которым было присвоено наибольшее количество баллов; далее в расчетах общей структуры дидактогенного стресса учитывались только они.

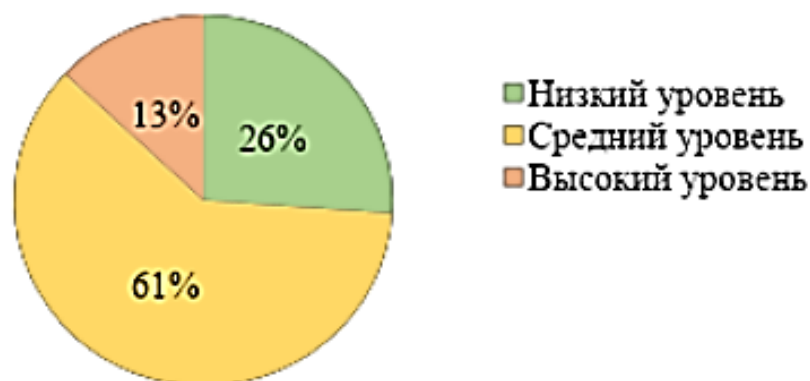


Рисунок 4 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя экзаменационного стресса в классе 10 «Б»

Figure 4 – Percentage of students with different levels of exam stress in class 10 “B”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Респондентами (50 человек) в качестве факторов дидактогенного стресса чаще всего указывались: «большая учебная нагрузка» (76 % респондентов, или 38 человек), «страх перед будущим» (62% респондентов, или 31 человек), «строгие учителя» (38 % респондентов, или 19 человек).

«Непонятные, скучные учебники» в качестве фактора дидактогенного стресса указали 20 % респондентов (10 человек). Личные проблемы отметили 18 % опрошенных (9 человек). Ещё 14 % респондентов (7 человек) отметили «нежелание учиться». «Конфликты в коллективе» и «неумение организовать режим дня» указали в качестве факторов дидактогенного стресса по 10 % опрошенных (по 5 человек).

Наименее популярными оказались факторы «Стеснительность, застенчивость» и «Излишне серьёзное отношение к учебе», их отметили по 4 % респондентов (по 2 человека), а также факторы «отсутствие учебников» и «нерегулярное питание», их выбрали по 2% респондентов (по 1 человеку).

Из всех опрошенных 24 % (12 человек) в варианте со свободным ответом («Иное») воспользовались возможностью указать дополнительный фактор дидактогенного стресса, влияющий на них, которого не нашли среди предложенных в списке вариантов ответа. При этом 16 % респондентов (8 человек) в варианте со свободным ответом («иное») указали страх перед Единым государственным экзаменом (в разных формулировках).

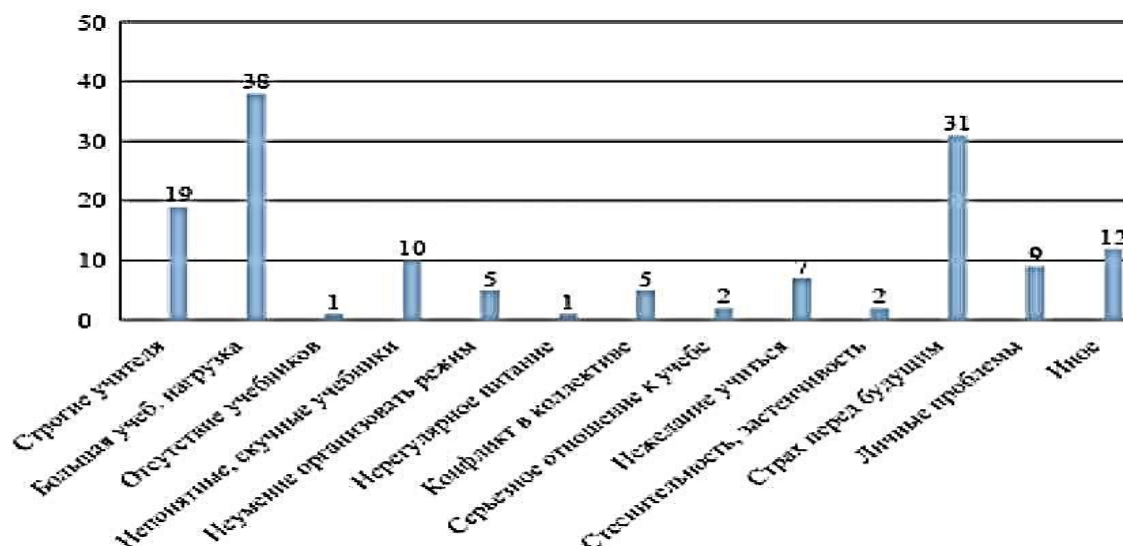


Рисунок 5 – Структура факторов дидактогенного стресса учащихся классов 10 «А» и 10 «Б»

Figure 5 – Structure of factors of didactic stress of students of classes 10 “A” and 10 “B”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Также были получены данные о наиболее часто встречающихся у респондентов физиологических проявлениях экзаменационного дидактогенного стресса (Рисунок 6).

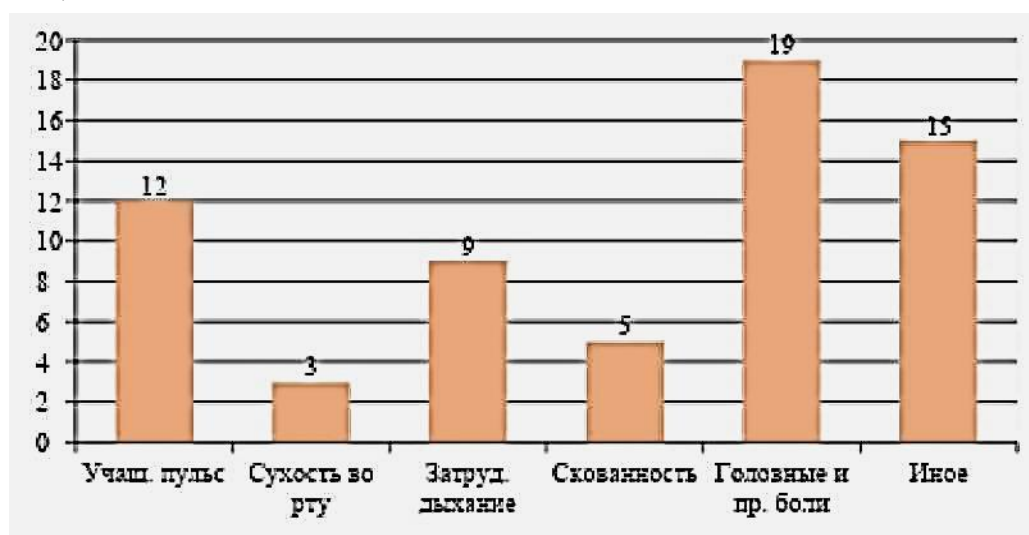


Рисунок 6 – Частота проявления различных физиологических признаков экзаменационного стресса у учащихся классов 10 «А» и 10 «Б»

Figure 6 – Frequency of manifestation of various physiological signs of exam stress in students of grades 10 “A” and 10 “B”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Чаще всего респонденты отмечали у себя наличие головных или иных болей, этот вариант отметили 38 % респондентов (19 человек). 24 % опрошенных (12 человек) отметили у себя учащенное сердцебиение, 18 % опрошенных - затрудненное дыхание (9 человек). Скованность и сухость во рту отмечали у себя 10 % респондентов (5 человек) и 6 % (3 человека) респондентов соответственно. Также 30 % респондентов (15 человек) указали физиологический симптом проявления дидактогенного стресса, которого не было в списке предложенных вариантов. Проблемы с концентрацией внимания, спутанность мыслей (в разных формулировках) отметили 10 % (5 человек), ещё 8 % (4 человека) указали тошноту.

Для определения уровня готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута была проведена диагностическая методика «Мой индивидуальный образовательный маршрут», разработанная С.С. Игнатович [5] (Приложение Б).

На первом этапе диагностической методики осуществляется подготовка, которая заключается в проведении беседы с учащимися. Второй этап заключается в проведении анкетирования. В соответствии с предложенной методикой, ответы учеников оцениваются по пяти темам, где каждому ответу соответствует балл от 0 до 5. В итоге по результатам диагностики ученики могут набрать от 0 до 25 баллов.

Проведя обработку данных, полученных по итогам диагностики «Мой индивидуальный образовательный маршрут», мы смогли определить уровень готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута каждого ученика класса 10 «А», принявшего участие в исследовании.

Показатели распределились следующим образом (Рисунок 7). У 15 % учащихся 10 «А» класса (4 человека) показатель готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута составил 12 или менее баллов, что было определено нами как низкий уровень готовности. Средний показатель готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута (13-19 баллов) был выявлен у 44 % учащихся (12 человек). Высокий показатель готовности (20 баллов и выше) встречался у 40 % учащихся (11 человек).

Средний общий балл готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута в 10 «А» классе составил 17,3.

При этом в категориях анализа собственных достижений (1 категория) и трудностей в обучении (2 категория) средний балл составил 3,6. В категории анализа долгосрочных профессиональных целей (3 категория) средний балл составил 3,7. Средний балл учащихся 10 «А» в категории краткосрочной стратегии обучения (4 категория) составил 3,2. В категории оценки вероятности достижения запланированных результатов (5 категория) средний балл учащихся составил 3,3.

Также нами был диагностирован уровень готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута учащихся 10 «Б» класса.



Рисунок 7 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута в 10 «А» классе

Figure 7 – Percentage of students with different levels of readiness for the formation of an individual educational route in grade 10 “A”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Показатели учащихся 10 «Б» класса распределились следующим образом (Рисунок 8). У 74 % учащихся (17 человек) показатель готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута составил 13-19 баллов, что было определено нами как средний уровень готовности. Высокий показатель готовности (20 баллов и выше) был отмечен у 26 % учащихся (6 человек). Учащихся с низким уровнем готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута выявлено не было.



Рисунок 8 – Процентное соотношение учащихся с разным уровнем показателя готовности к формированию ИОМ в 10 «Б» классе

Figure 8 – Percentage of students with different levels of readiness for the formation of IOM in grade 10 “B”

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

В качестве меры предупреждения дидактогенного стресса нами была сформулирована гипотеза: высокий уровень готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута может выступать в качестве одного из условий превенции дидактогенного стресса у старшеклассников. Для этого мы сопоставили два массива данных: показатели дидактогенного стресса учащихся и их показатели готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута учеников класса, а затем проанализировали связь между ними с помощью вычисления коэффициента Спирмена (Таблица 1).

Таблица 1. Коэффициенты Спирмена показателей дидактогенного стресса и готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута
Table 1. Spearman coefficients of indicators of didactic stress and readiness to design an individual educational route

	Показатель готовности к проектированию ИОМ
Показатель уровня дидактогенного стресса	-0,67*

* Корреляция статистически достоверна ($p < 0,05$).

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Проанализировав результаты, мы пришли к следующим выводам. Между двумя показателями – уровнем дидактогенного стресса и уровнем готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута - установлена статистически значимая обратная связь (Рисунок 9). Это означает, что повышение готовности учащегося к проектированию индивидуального образовательного маршрута связано с уменьшением уровня дидактогенного стресса.

Дидактогенный стресс, в данном контексте, представляет собой стресс, вызванный обучением, который может быть связан с перегрузкой информацией, недостатком мотивации или неподобающими образовательными условиями. Напротив, высокий уровень готовности к проектированию ИОМ свидетельствует о том, что учащийся способен взять на себя ответственность за процесс своего обучения, что способствует более осознанному и целенаправленному подходу к учебной деятельности. Когда учащиеся чувствуют, что их обучение соответствует их интересам и потребностям, они становятся более уверенными в своих силах, что способствует снижению уровня стресса.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. Высокий уровень готовности к проектированию ИОМ связан с более низким уровнем стресса, вызванного обучением. Это открывает новые перспективы для педагогической практики, показывая, что индивидуализация образовательного процесса не только способствует более

эффективному освоению знаний, но и помогает учащимся справляться с нагрузками, связанными с учебным процессом, снижая уровень стресса и улучшая общую атмосферу в образовательной среде.

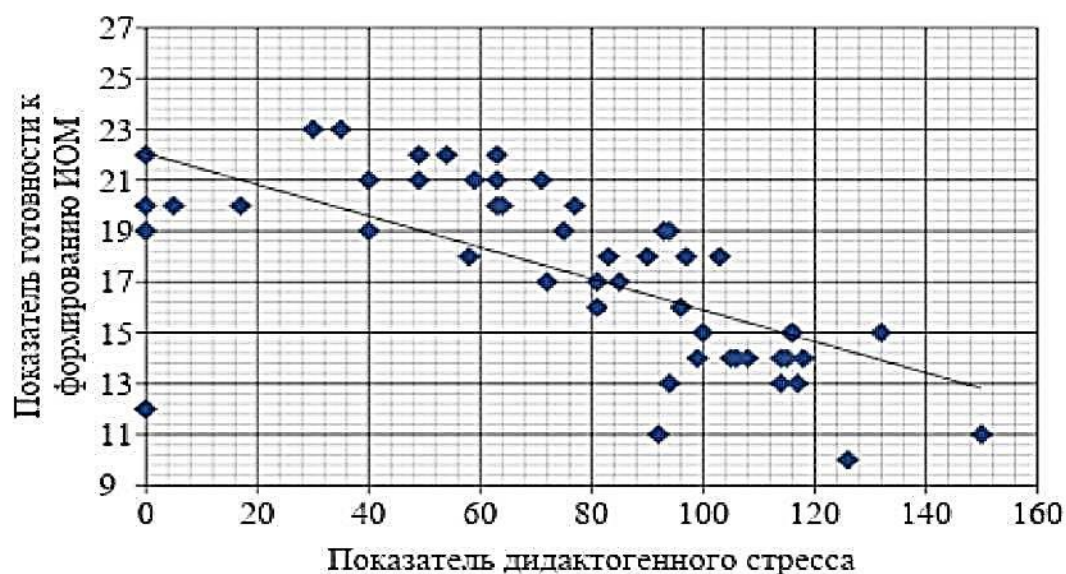


Рисунок 9 – Корреляция показателей дидактогенного стресса и готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута

Figure 9 – Correlation of indicators of didactic stress and readiness to design an individual educational route

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Также нами дополнительно была исследована (путем вычисления коэффициента Спирмена) взаимосвязь показателя экзаменационного стресса и показателя готовности к формированию ИОМ (Таблица 2).

Таблица 2. Коэффициенты Спирмена показателей экзаменационного стресса и готовности проектирования индивидуального образовательного маршрута

Table 2. Spearman coefficients of examination stress indicators and readiness to design an individual educational route

	Показатель готовности к проектированию ИОМ
Показатель уровня экзаменационного стресса	-0,64*

* Корреляция статистически достоверна ($p < 0,05$).

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Мы сделали следующие выводы. Между двумя показателями – показателем уровня экзаменационного стресса и показателем уровня готовности к проектированию ИОМ – также существует статистически значимая заметная отрицательная (обратно пропорциональная) связь (Рисунок 10).

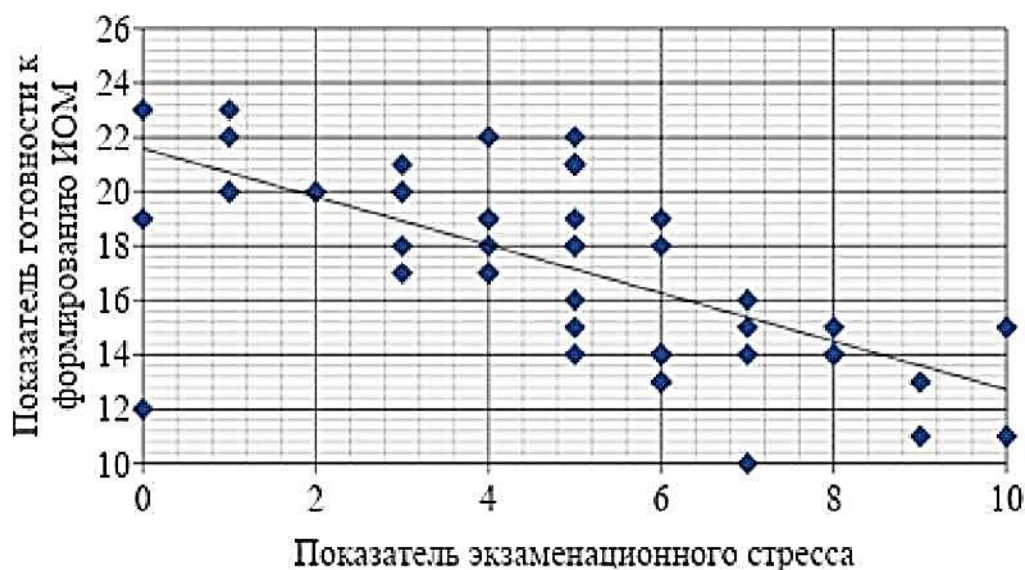


Рисунок 10 – Корреляция показателей экзаменационного стресса и готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута

Figure 10 – Correlation of indicators of examination stress and readiness to design an individual educational route

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Таким образом, более высокий уровень готовности к проектированию ИОМ связан с более низким уровнем экзаменационного стресса.

Математически установив связь между показателями дидактогенного стресса и уровня готовности к формированию ИОМ, а также обосновав её существование и описав характер теоретически, мы подтвердили нашу гипотезу, что формирование готовности старшеклассников к проектированию ИОМ является одним из условий профилактики дидактогенного стресса.

Рекомендации по формированию готовности старшеклассников к проектированию ИОМ в качестве условия профилактики дидактогенного стресса

Современная система образования ставит перед старшеклассниками не просто задачу усвоения знаний, но и предъявляет требования, связанные с развитием самостоятельности, ответственности и критического мышления. В этом контексте проектирование ИОМ становится ключевым инструментом, который позволяет учащимся не только выбрать темп и содержание обучения, но и корректировать образовательный процесс в соответствии с их личными интересами, склонностями и образовательными потребностями.

Проектирование ИОМ способствует индивидуализации подхода к обучению, что позволяет старшеклассникам взять на себя ответственность за свой образовательный путь. Это, в свою очередь, способствует повышению мотивации, так как учащиеся начинают воспринимать обучение не как внешнюю обязанность, а как осознанный выбор и возможность для самореализации.

ИОМ позволяет максимально эффективно использовать ресурсы образовательного процесса, адаптируя их под особенности каждого ученика. Таким образом, учащиеся могут выбирать дополнительные курсы, углубленные программы, а также индивидуализированные формы и методы работы, что способствует лучшему усвоению материала и повышению общей эффективности обучения.

Исходя из теоретических подходов в области педагогики и психологии, взаимосвязь между уровнем дидактогенного стресса и готовностью к проектированию ИОМ можно объяснить через концепцию стресса, предложенную Гансом Селье, и теории саморегуляции. Дидактогенный стресс, как стресс, вызванный образовательным процессом, часто возникает в условиях высокой учебной нагрузки, неопределенности и недостатка поддержки в процессе обучения.

Уровень готовности учащихся к проектированию своего образовательного маршрута напрямую связан с их способностью управлять этой нагрузкой. По мере повышения готовности к самоопределению и самостоятельному планированию своего обучения учащиеся становятся менее зависимыми от внешних факторов стресса. Теория саморегуляции также подтверждает, что ученики, которые могут более осознанно подходить к выбору образовательных траекторий, снижают степень стресса, поскольку их учебная деятельность становится более предсказуемой и контролируемой. Таким образом, готовность старшеклассников к проектированию ИОМ служит важным фактором в снижении дидактогенного стресса.

Также стоит отметить, что проектирование ИОМ помогает развивать у старшеклассников важные жизненные навыки, такие как умение планировать, ставить цели и отслеживать прогресс. Это способствует подготовке учащихся к дальнейшему обучению в высших учебных заведениях или к профессиональной деятельности, обеспечивая необходимую гибкость и адаптивность в условиях быстро меняющегося мира.

Однако, как было установлено нами ранее, неготовность к самостоятельному планированию, незнание своих сильных и слабых сторон, неуверенность в избранных целях может привести к возникновению у старшеклассников страха перед будущим – одному из главных стрессогенных факторов образовательной среды.

Исследователями было представлено множество программ, направленных на снижение стрессогенности образовательного процесса для старших школьников. К общим рекомендациям относятся: здоровый сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание, разумный тайм-менеджмент [6]. В качестве мер психолого-педагогической поддержки авторами предлагаются индивидуальные консультации выпускников, групповые психологические занятия, психологическое

просвещение выпускников и родителей. При этом индивидуальные и групповые занятия существующих программ нацелены в первую очередь на то, чтобы передать учащимся эффективные инструменты управления стрессом, методы снятия нервно-психического напряжения и работы с эмоциональным состоянием; также в программы включаются тренинги по повышению уверенности в себе, развитию оптимизма [7, 8].

В современных условиях, при которых лишь 11 % педагогов обсуждают с учащимися выбор экзаменов для сдачи и другие вопросы целеполагания [9], и при которых наиболее часто встречающейся когнитивной ошибкой старшеклассников является «долженствование», то есть стремление поступать или чувствовать определенным образом, без оценки реальных последствий такого поведения, а лишь на основе навязанных в прошлом установок [10], нами предлагается система мер профилактики дидактогенного стресса, уменьшающая неопределенность будущего для выпускников.

На основе проделанной работы нами были составлены рекомендации для работников образовательной сферы (педагогов и педагогов-психологов, задействованных в образовательном процессе учащихся старших классов) по формированию готовности старшеклассников к проектированию ИОМ как способа профилактики дидактогенного стресса.

Создание педагогических условий для формирования готовности учащихся к проектированию ИОМ можно рассматривать как часть стратегии по снижению стрессогенности учебного процесса для учащихся выпускных классов школ.

Старшая ступень обучения в школе должна быть построена на основе проектирования учащимися индивидуальных образовательных программ.

Во время уроков и занятий по психологии необходимо регулярно уделять внимание развитию навыка анализа своих склонностей, сильных и слабых сторон как части стимулирования рефлексии у детей, а также навыков планирования и самоорганизации.

Для создания ИОМ учащийся должен уметь самостоятельно определять цели, содержание и формы своей учебной деятельности; педагоги могут оказывать помощь учащимся в развитии этого навыка.

Формирование у учащихся готовности к проектированию собственного образовательного маршрута должно основываться на принципе системного подхода. Для снижения дидактогенного стресса учащихся путем снижения страха перед неопределенностью будущего мы предлагаем комплекс психолого-педагогических мероприятий (Таблица 3).

На основе эмпирических данных можно утверждать, что формирование готовности старшеклассников к проектированию ИОМ является эффективной мерой профилактики дидактогенного стресса. Исследования показывают, что учащиеся, которые активно участвуют в планировании своего образовательного пути, имеют большую уверенность в своих силах, что снижает ощущение неопределенности и

тревоги по поводу будущего. Старшеклассники, умеющие самостоятельно выбирать направления обучения и адаптировать их под свои потребности, чувствуют больший контроль над учебным процессом, что способствует снижению стресса, вызванного академическими требованиями.

Таблица 3 – Комплекс мероприятий для снижения дидактогенного стресса

Table 3 – A set of measures to reduce didactic stress

Мероприятие	Педагог
Информирующая лекция о вариантах продолжения образования после окончания школы, о системе учебных заведений, о требованиях к уровню образования для специалистов различных профессиональных сфер.	Классный руководитель
Групповая предварительная профдиагностика с использованием психологических методик для определения склонностей, интересов, предпочтений в профессиональной сфере, мотивов выбора профессии, анализа выбора ключевых компетенций, личных ценностей и пр.	Педагог-психолог
Индивидуальная консультация, посвященная анализу результатов профдиагностики, первичному обсуждению перечня желаемых к освоению профессий и выбору учащимся предметов для сдачи Единого государственного экзамена.	Педагог-психолог, классный руководитель
Групповая консультация. Прогнозирование наиболее вероятных результатов сдачи экзамена на основе текущей успеваемости (в том числе результатов «пробных» экзаменов). Разбор метода трех сценариев: негативного, нейтрального и позитивного. Стимулирование учащихся к созданию разветвленной образовательной стратегии с учетом возможности получить различные экзаменационные результаты.	Педагог-психолог, классный руководитель
Информирующая лекция об эффективных методах обучения и подготовки к экзаменам.	Педагог-психолог
Групповой тренинг навыков самоорганизации и планирования.	Педагог-психолог
Итоговая индивидуальная консультация по проектированию ИОМ учащегося с обсуждением возможных результатов сдачи экзамена, желаемых к освоению профессий, списка учебных заведений для продолжения обучения.	Педагог-психолог, классный руководитель

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Кроме того, данные исследований показывают, что учащиеся с высокой готовностью к индивидуализации обучения меньше подвержены перегрузке и эмоциональному выгоранию, поскольку их учебный процесс более персонализирован и соответствует их личным интересам и целям.

Таким образом, эмпирические данные подтверждают гипотезу о том, что развитие готовности старшеклассников к проектированию ИОМ способствует снижению дидактогенного стресса.

Предложенный комплекс психолого-педагогических мероприятий позволяет учащимся совершенствовать готовность к проектированию ИОМ по всем четырем критериям. Мотивационному и рефлексивному критериям отвечают диагностика и обсуждение склонностей, ценностей и других особенностей личности учащегося с их дальнейшим учетом при обсуждении желаемых им к освоению профессий. Когнитивному критерию отвечает получение теоретических знаний о функционировании системы образования, необходимых для проектирования ИОМ. Технологическому критерию отвечают тренинги самоорганизации и планирования, помощь учащемуся непосредственно при проектировании такового.

Таким образом, предлагаемые рекомендации могут быть востребованы для педагогов и психологов, осуществляющих работу со старшеклассниками. Включение данного подхода в образовательную практику позволит старшеклассникам не только развивать навыки самоорганизации и ответственности за свой образовательный путь, но и снизить уровень дидактогенного стресса. Индивидуализация обучения, направленная на учет личных интересов и потребностей учащихся, способствует уменьшению стресса, вызванного излишней нагрузкой и неопределенностью. Кроме того, формирование у старшеклассников уверенности в том, что они могут самостоятельно управлять своим образовательным процессом, способствует снижению страха перед будущим. Осознание того, что они способны выбирать подходящие образовательные траектории и корректировать их в зависимости от своих целей, значительно снижает чувство неопределенности и тревожности, связанных с переходом во взрослую жизнь. В результате старшеклассники становятся более уверенными в себе и в своем будущем, что, в свою очередь, способствует более высокому уровню мотивации, повышению академической успеваемости и улучшению психоэмоционального состояния учащихся.

После применения диагностической методики «Тест на учебный стресс» были получены следующие данные: показатель проявления дидактогенного стресса учащихся, уровень экзаменационного стресса, частота различных физиологических проявлений дидактогенного стресса, структура факторов дидактогенного стресса старшеклассников. После анализа полученных данных было установлено, что неопределенность будущего является вторым по значимости фактором в структуре дидактогенного стресса старшеклассников, а также что дидактогенный стресс чаще

всего вызывает такие реакции, как головные боли, учащенный пульс, затрудненное дыхание. Далее была проведена диагностика «Мой индивидуальный образовательный маршрут», которая позволила определить уровень готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута старшеклассников. К показателям проявлений дидактогенного стресса и показателям готовности к формированию индивидуального образовательного маршрута был применен корреляционный анализ с вычислением коэффициента Спирмена. После обработки показателей была выявлена статистически значимая заметная отрицательная (обратно пропорциональная) связь. Это позволило нам заключить, что высокий уровень готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута связан с более низким уровнем подверженности дидактогенному стрессу. Результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу, согласно которой высокий уровень готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута является одним из условий профилактики дидактогенного стресса у учащихся старших классов. Также нами была дополнительно исследована взаимосвязь между уровнем готовности к проектированию образовательного маршрута и экзаменационным стрессом. Между этими показателями также была выявлена статистически значимая заметная отрицательная (обратно пропорциональная) связь, что позволяет нам сделать вывод: более высокий уровень готовности к проектированию индивидуального образовательного маршрута связан с более низким уровнем экзаменационного стресса.

На заключительном этапе исследования были сформулированы рекомендации по развитию готовности старшеклассников к проектированию индивидуализированной образовательной траектории как условия профилактики образовательного стресса. Педагогам и психологам, работающим со старшеклассниками, рекомендуется рассматривать создание педагогических условий для формирования готовности учащихся к проектированию индивидуализированной образовательной траектории как важный компонент стратегии снижения стресса в образовательном процессе выпускников. Такой подход не только снижает стресс, но и мотивирует учащихся, повышает их вовлеченность в образовательный процесс, готовит к успешной профессиональной и личностной самооценке.

Выводы и заключение

Обучение в старших классах должно базироваться на основе проектирования учащимися индивидуальных образовательных программ. Во время проведения уроков и занятий по психологии важно систематически акцентировать внимание на формировании у детей способности анализировать свои предрасположенности, выявлять сильные и слабые стороны, а также способствовать развитию у них навыков планирования и самоорганизации.

Для разработки ИОМ учащимся необходимо уметь самостоятельно устанавливать цели, выбирать содержание и формы своей учебной деятельности, и в этом процессе учителя могут играть важную роль, поддерживая учащихся в формировании и развитии данного умения. Для снижения дидактогенного стресса учащихся путем проектирования ИОМ и снижения страха перед неопределенностью будущего был предложен комплекс мер. Предложенный комплекс мер включал в себя такие мероприятия, как диагностики, лекции, тренинги, индивидуальные и групповые консультации, при этом все мероприятия направлены на повышение готовности учащихся к проектированию ИОМ.

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Методика Ю.В. Щербатых «Тест на учебный стресс»**

Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- Строгие учителя.
- Большая учебная нагрузка.
- Отсутствие учебников.
- Непонятные, скучные учебники.
- Неумение правильно организовать свой режим дня.
- Нерегулярное питание.
- Конфликт в коллективе.
- Излишне серьезное отношение к учебе.
- Нежелание учиться.
- Стеснительность, застенчивость.
- Страх перед будущим.
- Личные проблемы.
- Иное (напишите, что именно):.

В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10балльной шкале признаки).

- Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами.
- Невозможность избавиться от посторонних мыслей.
- Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания.
- Раздражительность, обидчивость.
- Плохое настроение, депрессия.
- Страх, тревога.
- Потеря уверенности, снижение самооценки.
- Спешка, ощущение постоянной нехватки времени.
- Плохой сон.
- Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
- Учащенное сердцебиение, боли в сердце.
- Затрудненное дыхание.
- Проблемы с желудочно-кишечным трактом.
- Напряжение или дрожание мышц.
- Головные боли.
- Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.
- Иное (напишите сами и оцените):

Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10балльной системе)?

Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя? (Отметьте V.)

- Учащенное сердцебиение.
- Сухость во рту.
- Затрудненное дыхание.
- Скованность, дрожание мышц.
- Головные или иные боли.
- Иное (напишите, что):.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б**Методика С.С. Игнатович «Мой индивидуальный образовательный маршрут»[5]**

Мои достижения. Опишите (очень кратко) самые запомнившиеся Вам события, произошедшие в течение ВСЕХ прошедших лет школьной жизни, о которых Вы можете сказать: я приобрел(а) очень важный для меня опыт, который пригодится мне в дальнейшем (при обучении в 11 классе, а может быть и после).

Мои трудности. Напишите, где Вы чувствуете свою «слабину» (недостаток знаний, опыта и т.д.), что может затруднить Вашу дальнейшую учебу и, вообще, жизнь. (Писать об этом надо очень конкретно, например, если не хватает знаний, то каких именно?)

Мои планы на отдаленное будущее. Напишите, кем Вы собираетесь стать по профессии (если Вы ее уже выбрали), чего собираетесь достичь, чтобы стать успешным человеком.

Мои планы на ближайшее будущее. Что именно Вы собираетесь делать в течение последнего года школьной жизни? Назовите конкретные действия (шаги) по следующим пунктам (не обязательно выбирать все)

- Углубленно изучать самые важные для Вас учебные предметы (какие именно?)
- Читать (дополнительно к школьной программе) нужные книги - научные и художественные (какие именно, на какие темы?)
- Ходить на дополнительные занятия, курсы и т.д. (какие именно?)
- Провести научные исследования, выступить с докладами на эту тему (что именно?)
- Разработать, осуществить и защитить (индивидуально, либо совместно с другими людьми) социальные, творческие, спортивные и др. проекты (какие именно и с кем именно?)
- Пройти практики на настоящем производстве, в каких-то фирмах, агентствах и т.д. (каких именно?)
- Поучаствовать в олимпиадах и творческих конкурсах (каких именно?)
- Что-то еще?

Мои планируемые результаты. Чего Вы собираетесь достичь, сделав все, о чем написали в предыдущем пункте? (Писать нужно так же конкретно)

- Научиться делать что-то лучше, чем умею сейчас (что именно?)
- Расширить круг своего общения, завести важные знакомства и деловые отношения (с кем именно)
- Подготовиться к поступлению в вуз (ссуз) (какой именно?)
- Что-то еще?

Мое убеждение.

Продолжите следующую фразу так, как посчитаете нужным –

Если я успешно совершу все, что планирую, и достигну всего того, на что надеюсь, то...

«Ответ отсутствует – 0 баллов. Ответ дан, но не соотносится с поставленным вопросом – 1 балл. Ответ соотносится с поставленным вопросом, но носит односложный, неконкретный характер – 2 балла. Ответ развернутый, но недостаточно содержательный, респондент проявил неадекватное понимание поставленных вопросов – 3 балла. Дан развернутый, содержательный ответ, сводящийся к повторению общеизвестных стереотипных высказываний – 4 балла. Дан оригинальный, содержательный ответ, основанный на адекватном понимании своей образовательной ситуации – 5 баллов».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Руженкова, В.В. Учебный стресс и состояние психического здоровья выпускников общеобразовательной школы / В. В. Руженкова // Социальная и клиническая психиатрия. - 2019. - Т. 29. - №4. - С. 42-49.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
3. Михальская, Д.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену / Д.С. Михальская, С.С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. - 2022. - Т. 5, № 6. - С. 54-81.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
5. Игнатович, С.С. Формирование готовности учащихся к проектированию индивидуального образовательного маршрута в основной общеобразовательной школе: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01/ Игнатович Светлана Сергеевна; [Место защиты: Кубанский государственный университет]. - Краснодар, 2014. - 182 с.
6. Дорошенко, П.В. Профилактика стресса обучающихся в учебном процессе / П.В. Дорошенко, А.Е. Козыренко // Актуальные вопросы профессионального образования: качество, приоритеты, технологии: Сборник материалов Национальной научно-методической конференции, приуроченной к Году семьи в России, Омск, 21 марта 2024 года. - Омск: Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, 2024. - С. 115-118.
7. Андреева, Е.Ф. Профилактика экзаменационного стресса у выпускников 9 классов / Е. Ф. Андреева, Л.В. Мамедова // International scientific review of the problems of pedagogy and psychology: Collection of scientific articles I International scientific specialized conference, Boston, USA, 18-19 апреля 2018 года. - Boston, USA: PROBLEMS OF SCIENCE, 2018. - С.124-127.
8. Кузьменко, И.В. Профилактика и психологическая коррекция стресса в образовательной среде / И.В. Кузьменко // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: Материалы научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2021 года. - Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2021. - С. 101-104.
9. Нехоношина, А.А. Психолого-педагогические условия сохранения психофизиологического здоровья выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену / А. А. Нехоношина, С. Ю. Шалова, Т. И. Меньшикова // Мир науки. Педагогика и психология. - 2024. - Т. 12, № 4.
10. Алексеева, П.С. Стратегии саморегуляции у учащихся старших классов / П.С. Алексеева, Д. А. Соколова, К. В. Ким // Мир науки. Педагогика и психология. - 2024. - Т.12, № 1.- ISSN 2658-6282.

REFERENCES

1. Ruzhenkova, V.V. Educational Stress and Mental Health Status of High School Graduates / V.V. Ruzhenkova. Social and Clinical Psychiatry. 2019. Vol. 29. No. 4. Pp. 42-49.
2. Federal Law No. 273-FZ of December 29, 2012 (as amended on July 2, 2021) «On Education in the Russian Federation» (effective from September 1, 2021).
3. Mikhalskaya, D.S., Ignatovich, S.S. Stressogenic Factors Affecting Graduates During Preparation for the Unified State Exam. D.S. Mikhalskaya, S.S. Ignatovich. Pedagogy: History, Perspectives. 2022. Vol. 5, No. 6. Pp. 54-81. (InRuss.).DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-6-54-81
4. Shcherbatykh, Yu.V. Psychology of Stress and Methods of Correction / Yu.V. Shcherbatykh. St. Petersburg: Piter, 2006. 256 p.
5. Ignatovich, S.S. Formation of Students' Readiness to Design an Individual Educational Route in the Basic General Education School: Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.01. Svetlana S. Ignatovich; [Defended at: Kuban State University]. Krasnodar, 2014. 182 p.
6. Doroshenko, P.V., Kozyrenko, A.E. Prevention of Student Stress in the Educational Process. P.V. Doroshenko, A.E. Kozyrenko. Current Issues of Professional Education: Quality, Priorities, Technologies: Collection of Materials of the National Scientific and Methodological Conference Dedicated to the Year of the Family in Russia, Omsk, March 21, 2024. Omsk: Siberian State Automobile and Road University, 2024. Pp. 115-118.
7. Andreeva, E.F., Mamedova, L.V. Prevention of Examination Stress Among 9th Grade Graduates. E.F. Andreeva, L.V. Mamedova. International Scientific Review of the Problems of Pedagogy and Psychology: Collection of Scientific Articles of the I International Scientific Specialized Conference, Boston, USA, April 18-19, 2018. Boston, USA: PROBLEMS OF SCIENCE, 2018. Pp. 124-127.
8. Kuzmenko, I.V. Prevention and Psychological Correction of Stress in the Educational Environment / I.V. Kuzmenko // Science and Education in the Modern University: Development Vector: Materials of the Scientific and Practical Conference, Shuya, May 13, 2021. Shuya: Publishing House of the Shuya Branch of IvSU, 2021. Pp. 101-104.
9. Nekhonoshina, A.A., Shalova, S.Yu., Menshikova, T.I. Psychological and Pedagogical Conditions for Preserving the Psychophysiological Health of Graduates During Preparation for the Unified State Exam / A.A. Nekhonoshina, S.Yu. Shalova, T.I. Menshikova. World of Science. Pedagogy and Psychology. 2024. Vol. 12, No. 4.
10. Alekseeva, P.S., Sokolova, D.A., Kim, K.V. Self-Regulation Strategies Among Senior High School Students. P.S. Alekseeva, D.A. Sokolova, K.V. Kim. World of Science. Pedagogy and Psychology. 2024. Vol. 12, No. 1. ISSN 2658-6282.

Информация об авторах: Дарья Сергеевна Михальская – бакалавр ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
Краснодар, Россия
d.mikhalskaya@list.ru

Игнатович Светлана Сергеевна – преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», канд. пед. наук, доц. каф. педагогики и психологии; МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи»; методист.
г. Краснодар, Россия.
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Scopus Author ID: 58202706200
ssign67@mail.ru

Игнатович Владлен Константинович – преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»; канд. пед. наук, доцент, доц. каф. педагогики и психологии, МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи»; методист.
г. Краснодар, Россия.
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>
Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019
Scopus Author ID: 58202706100
vign62@mail.ru

Information about the authors: Daria S. Mikhalskaya – bachelor of the Kuban State University
Krasnodar, Russia
d.mikhalskaya@list.ru

Svetlana S. Ignatovich – Cand. ped. Sciences, Assoc. department pedagogy and psychology. Federal State Budgetary State Institution of Higher Education «Kuban State University», Krasnodar, Russia; Municipal budgetary institution of additional education «Center for additional education «Hosta» Sochi», Methodist
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Scopus Author ID: 58202706200
Krasnodar, Russia
ssign67@mail.ru

Vladlen K. Ignatovich Cand. ped. Sciences, Assoc. department pedagogy and psychology. Federal State Budgetary State Institution of Higher Education «Kuban State University»; Municipal budgetary institution of additional education «Center for additional education «Hosta» Sochi», Methodist

Krasnodar, Russia

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 02.05.2025.

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision:
06.08.2025

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.08.2025.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. / The authors declare no
conflicts of interests

Рекомендовано учебно-методической комиссией кафедры педагогики, психологии, факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»