

## ПЕДАГОГИКА PEDAGOGICS

---

УДК 378.4.159

DOI 10.52575/2712-7451-2023-42-3-441-448

### Педагогическая подготовка будущих менеджеров к защите от информационного стресса

**Володько О.М.**

Белорусский национальный технический университет,  
Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Независимости, 65  
[academvoksana@gmail.com](mailto:academvoksana@gmail.com)

**Аннотация.** Работа менеджеров связана с повышенной информационной нагрузкой, часто приводящей к стрессам, справиться с которыми многие из них не готовы. В педагогической науке рассматриваются вопросы защиты от общего стресса, однако профилактика информационного стресса представлена недостаточно, что особенно важно для специальности «менеджмент». Цель исследования – выявить педагогические пути и способы повышения стрессоустойчивости будущих руководителей к избыточной и противоречивой информации в ходе их профессиональной подготовки в вузе. В исследовании определено содержание педагогической подготовки студентов к профилактике информационного стресса в ходе учебно-воспитательного процесса: изучение информационного пространства; развитие личных убеждений; «селекция» и анализ новой информации. Раскрыта специфика информационного пространства в двух явлениях: образе жизни и условиях общения. Показаны информационные особенности в содержании основных учебных дисциплин специальности «менеджмент». Установлено, что личные убеждения создают базу для защиты от информационных стрессоров, обеспечивают «конструктивное поведение» руководителя в сложных ситуациях. Исследованы возможности «селекции» вновь поступающей информации: профилактика информационной перегрузки и «просеивание» сведений. Рассмотрены пути выработки у студентов критического подхода к оценке и анализу вновь поступающей информации. Раскрыты способы манипуляции: неполнота и субъективность сведений; преувеличение положительного и сокрытие отрицательного, подмена понятий и подтасовка фактов. Представлены приемы принятия решений при избыточной или неполной информации.

**Ключевые слова:** информационное пространство, информационный стресс, профилактика стресса, избыточность сведений, противоречивость, стрессоустойчивость

**Для цитирования:** Володько О.М. 2023. Педагогическая подготовка будущих менеджеров к защите от информационного стресса. *Вопросы журналистики, педагогики, языкознания*, 42(3): 441–448. DOI: 10.52575/2712-7451-2023-42-3-441-448

---

### Pedagogical Training for Future Managers to Protection from Information Stress

**Oksana M. Volodko**

Belarusian National Technical University,  
65 Nezavisimosti Av., Minsk 220013, Belarus  
[academvoksana@gmail.com](mailto:academvoksana@gmail.com)

**Abstract.** The relevance of the topic lies in the fact that the work of managers is associated with an increased information load, often leading to stress, which many of them are not ready to cope with. This



also applies to graduates in this specialty. In pedagogical science, issues of protection from general stress are considered, but the prevention of information stress is not sufficiently represented, which is especially important for the specialty "management". The purpose of the study is to identify pedagogical ways and means of increasing the stress resistance of future leaders to redundant and contradictory information in the course of their professional training at a university. The study defines the content of the pedagogical preparation of students for the prevention of information stress in the course of the educational process: the study of the information space; development of personal beliefs; "selection" and analysis of new information. The specificity of the information space is revealed in two phenomena: the way of life and the conditions of communication. The information features in the content of the main academic disciplines are shown on the example of the specialty "management". It has been established that personal beliefs create a basis for protection from information stressors, provide "constructive behavior" of a person in difficult situations. The possibilities of "selection" of newly incoming information are explored: prevention of information overload and "sifting" of information. The ways of development of students' critical approach to evaluation and analysis of newly incoming information have been explored. Manipulation methods are disclosed: incompleteness and subjectivity of information; exaggeration of the positive and concealment of the negative, substitution of concepts and juggling of facts. Decision-making techniques are presented for redundant or incomplete information.

**Key words:** information space, information stress, stress prevention, information redundancy, inconsistency, stress resistance

**For citation:** Volodko O.M. 2023. Pedagogical Training for Future Managers to Protection from Information Stress. *Issues in Journalism, Education, Linguistics*, 42(3): 441–448 (in Russian). DOI: 10.52575/2712-7451-2023-42-3-441-448

---

## Введение

Современный мир превращается в единую систему, обладающую общими информационными характеристиками: создание всемирной компьютерной сети Интернет; развитие электронных средств коммуникации, способных минимизировать разделяющие людей время и пространство; рост мегаполисов с их специфическими коммуникациями; формирование глобальных идеологий, таких как экологическое или правозащитное движение. Ежедневно на людей обрушивается поток информации, нередко противоречивой и взаимоисключающей. Информационная среда используется для манипуляция массовым сознанием, в результате которого появляется скрытое возбуждение, и у человека возникают намерения, не соответствующие его действительным желаниям. Все это неизбежно приводит к стрессам. Сущность информационного стресса рассматривается как вид реакции организма на перенапряжение от потока информации.

Исследованием стрессов, их причин и психологических особенностей занимаются многие российские и зарубежные ученые: J. Baudrillard, S. Levine, N.A. Scotch, H. Selye, В.Ф. Володько, Дж. Гринберг, А.Р. Курбанова, О.О. Шемякина и др. Вопросы стрессоустойчивости исследовали: Н.Ю. Галкина, М.Е. Сандомирский, О.А. Семиздралова, И.В. Теплякова, И.А. Усатов и др. Проблемы информационного стресса анализировали: В.А. Бодров, А.А. Королев, А.Р. Мухамедьянова, В.Б. Ширяев, М.А. Самоструева и др. Однако о формировании стрессоустойчивости студентов в учебно-воспитательном процессе вуза педагогических работ явно недостаточно, и совсем нет исследований о подготовке к защите от информационного стресса будущих менеджеров, которым предстоит работать с большим объемом информации.

Цель исследования состоит в том, чтобы выявить педагогические пути и способы повышения стрессоустойчивости будущих руководителей к избыточной и противоречивой информации в ходе их профессиональной подготовки в вузе.

## Результаты исследования

Противостояние информационному стрессу и манипуляции сознанием весьма актуально как для студентов – будущих специалистов, так и для работников организаций.

*Информационный стресс* – это эмоциональная реакция организма на перенапряжение, вызванное избыточной и противоречивой информацией. «Информационный стресс определяется как состояние, формирующееся под воздействием экстремальных значений информационных факторов» [Бодров, 2020, с. 98].

Для адекватного восприятия большого объема разнородных сведений и профилактики информационного стресса студентам необходимо пройти в ходе профессионального обучения определенную защитную подготовку. Профилактика стресса «состоит в недопущении возникновения и развития стрессовых ситуаций» [Володько, 2012, с. 247].

Содержание подготовки студентов к профилактике информационного стресса можно представить в виде следующих составляющих:

- *познавательная деятельность* – изучение современного информационного пространства и особенностей его влияния;
- *формирование устойчивости* – развитие личных убеждений в жизненных и профессиональных вопросах;
- *«селекция» сведений* – упражнения в «просеивании» потока новой информации, приобретение умений отделять важное от второстепенного;
- *освоение критичности* – упражнения в анализе и сравнительной оценке новой информации.

Рассмотрим подробнее выделенные составляющие.

#### ***Изучение современного информационного пространства.***

Информационное пространство современного мира характеризуется высокой насыщенностью, избыточностью и во многом противоречивостью. Это нередко приводит людей к стрессовым ситуациям. В качестве причин стресса Курбанова [2019] и О.О. Шемякина [2012] называют следующие: большой объем поступающих сведений из внешнего мира; доступность информационной среды; информация в связи с чрезмерной политизацией жизни; неопределенная и негативная информация и др. В качестве защиты от стресса О.А. Семиздралова [2023] предлагает развитие стрессоустойчивости личности.

Специфика информационного пространства, которая может стать источником стресса, связана с двумя следующими явлениями: образом жизни и условиями общения.

*Образ жизни* – это режим труда и отдыха, характерные привычки, отношение к окружающим людям и явлениям. Он связан с воздействием мегаполисов на условия жизни граждан, унификацией культуры, стандартизацией поведения. С одной стороны, человек постоянно находится в окружении людей, а с другой – ощущает отстраненность и незаинтересованность окружающих, из-за чего возникает, по выражению Jean Baudrillard [Baudrillard, 2017], «чувство одиночества среди людей».

Воздействие мегаполисов связано с созданием специфических условий для коммуникации между людьми, созданием для горожан, по мнению Jean Baudrillard [Baudrillard, 2017], ряда отрицательных факторов: перенаселенности; скученности; транспортных пробок; загрязнения воздуха; роста преступности; уменьшения социального регулирования. Кроме того, в крупном городе происходит резкое расслоение людей на богатых и бедных, стирается национальная идентичность, падает восприятие самооценности отдельной личности. Все это отрицательно сказывается на характере коммуникаций между людьми.

*Условия общения.* Современное общество, как пишут S. Levine, N.A. Scotch [Levine, Scotch, 1970], перешло преимущественно от личного общения к электронным средствам коммуникаций. Появление Интернета и социальных сетей позволяет находить работу, проявлять творчество, реализовать свой талант, повышать образование и квалификацию; вести активный образ жизни, организовывать досуг и развлечения, приобретать товары и услуги и др. В современном мире информационные технологии определяют облик мировой экономики, формируют общественное мнение в мировом масштабе.



Однако Интернет несет с собой и отрицательное влияние: переизбыточность информации; соседство полезных сведений с негативными; манипуляция сознанием; вторжение в личную жизнь людей; ограничения в доступе к индивидуальной реализации творчества и таланта; аддитивность (зависимость) многих людей, особенно молодежи, что приводит к депрессиям. В сфере бизнеса и маркетинга Интернет, как указывает А.А. Королев [2021], также имеет ряд негативных аспектов: недобросовестное соперничество поисковых систем; неравные условия конкуренции; мошенничество при продаже товаров. Интернет является источником проблем, в т. ч. стрессовых ситуаций, и чем больше времени человек в нем находится, тем менее спокойным и счастливым себя ощущает. Разрушающий информационный стресс, при котором проявляется дискомфорт, ухудшается самочувствие, происходят болезненные физиологические процессы, основатель учения о стрессах Н. Selye [1975] назвал «дистресс». Бурное развитие коммуникационных технологий совместно с глобальным обострением экономических проблем создают условия для манипуляции массовым сознанием с помощью средств массовой информации.

*Изучение современного информационного пространства* и формирование умения адаптироваться в нем должны составлять значительную часть учебного процесса в вузе. Соответствующие знания должны приобретаться студентами в процессе изучения учебных дисциплин. Например, для специальности «менеджмент», это такие дисциплины: «Психология управления», «Имидж менеджера», «Управление персоналом», «Теоретические основы менеджмента». В содержании указанных дисциплин должны быть разделы, посвященные современным информационным коммуникациям, а также способам их влияния на людей. Однако анализ содержания действующих программ указанных учебных дисциплин показывает, что заявленным задачам преподавания особенностей информационного пространства и профилактики информационной перегрузки в определенном смысле (в разной степени) соответствуют лишь темы, представленные в табл. 1.

Таблица 1  
Table 1

Информационные особенности в учебных дисциплинах  
Information features in academic disciplines

Учебные дисциплины	Темы с содержанием специфики информационного пространства и профилактики стрессов
Психология управления	«Психология объекта управления», «Психология манипуляции», «Психологический климат», «Психология стресса», «Психология PR-менеджмента»
Формирование имиджа менеджера	«Деловое общение менеджера», «Психология имиджа», «PR-технологии и имидж»
Теоретические основы менеджмента	«Организация как объект управления», «Корпоративная культура», «Стресс-менеджмент», «PR-менеджмент»
Управление персоналом	«Профессиональные команды и их сплоченность», «Неформальные группы и их лидеры»

Учебный материал, который содержится в названных темах, является недостаточным для изучения современного информационного пространства, его особенностей, а также способов профилактики стрессов на необходимом уровне. Нужна существенная целенаправленная корректировка содержания материала. Особое внимание следует уделить изучению проблемы управления стрессовыми ситуациями и способам выхода из них без значительных потерь.

***Развитие личных убеждений и устойчивости.***

Современное информационное пространство создает значительные возможности для манипулирования индивидуальным и массовым сознанием. Манипуляция использует

следующие способы: задействование стереотипов поведения; подмену понятий; переключение внимания; создание метафор; мифологизацию явлений. Технологии изменения массового сознания использует СМИ, глобальная сеть, кино, искусство. Так, современное телевидение способно создавать для зрителя заданную реальность, не имеющую ничего общего с действительностью. Массовое искусство, по мнению Jean Baudrillard [2017], формирует виртуальную жизнь, подменяющую реальность, создает так называемые симулякры – способы фиксации переживаемого состояния, «порождение, при помощи моделей, реального без истока и реальности: гиперреальности». Реальные события подменяются знаками реальности.

Манипуляция сознанием может создать следующие опасные явления: потеря адекватного восприятия реальности; снижение ценности человеческой личности; некорректное использованию масс в политических процессах. На рубеже веков возник специфический феномен, получивший название «восстание масс», который состоит в том, что на смену устоявшейся жизни общества приходит его «массовизация». В подобном массовом обществе большинство граждан принимают стандарты и стереотипы, не выработанные самостоятельно, а навязанные СМИ. В результате такого внушения в обществе появляется «человек-масса», который воспринимает себя таким же, как все, и не стремится к индивидуальности. Он послушно следует стереотипам, считая, что действует по своей воле.

*Развитие личных убеждений и устойчивости* позволяют создать базу для защиты от информационных стрессоров. Убеждения строятся на глубоких соответствующих знаниях, опосредованных личностью и эмоционально ею окрашенных. Убеждения обеспечивают «конструктивное поведение» человека даже в сложных и противоречивых ситуациях [Сандомирский, 2001, с. 127]. Поэтому учебно-воспитательный процесс в вузе следует направлять не только на усвоение соответствующих знаний, но и, согласно утверждению И.В. Тепляковой [2018], на формирование убеждений, которые выстраивают устойчивость личности к разрушительному воздействию манипулятивной и недобросовестной информации.

Следует отметить, что сильным стрессором является проблема неопределенности, и в этой связи ей следует уделить особое внимание. Неопределенность является антиподом устойчивости, и она очень дискомфортна для человека. В ситуации, когда постоянно возникают новые проблемы, необходимо обладать устойчивыми убеждениями, которые могут быть пересмотрены только на основании веских аргументов и фактов.

#### **«Селекция» новой информации**

Умение «просеивать» информацию, отделять важное от второстепенного является важным фактором защиты от информационного стресса. Умение отличать ценные и важные сведения от излишних и вредных является сложным действием, требующим специальной подготовки и концентрации. Из-за быстрого и непрерывного поступления информации человек не успевает ее обдумать, ему даже трудно сказать, что больше всего понравилось, так как не успел сформироваться определенный эмоциональный отклик. Поэтому в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо уделить внимание двум проблемам: информационной перегрузке и «просеиванию» сведений.

*Информационная перегрузка* связана с избыточностью принимаемых сведений, которые человек даже не в силах обработать. Прежде всего следует убедить студентов во вредности информационной перегрузки, которая является сильным стрессором. Суть перегрузки информацией состоит в следующем: объем поступающей информации превосходит возможности ее восприятия человеком, т. е. он не способен справиться с информацией в столь больших масштабах. Причинами информационной перегрузки являются: информационный вампиризм; большой объем информации; множественность одновременных задач; цейтнот; непредсказуемость информации; общее переутомление. Опасность информационной перегрузки: стресс и нервное истощение; неумение концентрироваться; ухудшение памяти и аналитических способностей.



«*Просеивание*» информации необходимо для преодоления ее избыточности, которая создает хаос в информационном пространстве, снижает эффективность коммуникаций. Поэтому студентов следует обучать умению быстро «сортировать» новые сведения, отделяя важное от второстепенного. Освоению способов оперативной оценки важности и значимости информации способствуют следующие формы учебной деятельности: деловые игры, целевые дискуссии, специальные тренинги, рейтинговые упражнения.

**Критичность в анализе новой информации**

Большой объем поступающей информации несет в себе много противоречивых и даже вредных сведений. Для целевого формирования общественного мнения используют три условия: информация, метафора, личный опыт. Иными словами, человеку следует донести нужную информацию в наиболее понятной для него форме с последующим возбуждением в нем желания на основе данных сведений получить практическое знание для своего поведения. Однако каждому человеку, а тем более будущему специалисту, важно лично формировать свое мнение, оприходовать в своем внутреннем мире новые знания, оценивая их на основе сравнительного анализа, критически перепроверя важные сведения, не воспринимая все на веру. Ряд авторов, например А.Р. Мухамедьянова и В.Б. Ширяев [2017], выдвигают целый набор способов защиты от перегрузки информацией: работать только с необходимыми сведениями; ориентироваться на качество, а не на количество потребляемой информации; использовать рациональные приемы запоминания информации; контролировать свои эмоции при получении сведений с негативным оттенком; чередовать работу с отдыхом и другие. Н.Ю. Галкина [2018] и И.А. Усатов [2016] исследуют психологические методы профилактики стресса.

В ходе учебно-воспитательного процесса в вузе студентам необходимо выработать критический подход к оценке и анализу вновь поступающей информации, различать правду и дезинформацию в ее разновидностях: неполную и субъективную информацию, преувеличение положительного и сокрытие отрицательного, подмену понятий и отсылку к ложным авторитетам, искажение и подтасовку фактов и другое. Избыточная информация, а тем более не проанализированная, не проверенная, не выстроенная в рейтинг (разделение главного и второстепенного), резко снижает эффективность принимаемых решений и поведения. Сумбурный поток информации, по мнению Дж. Гринберга [2002], создает у человека нерешительность, истощает энергию, забирает много времени. Чтобы научиться принимать правильные решения, будущим специалистам необходимо усвоить ряд следующих приёмов, которые представлены нами в табл. 2.

Таблица 2  
 Table 2

Приемы принятия решений при избыточной информации  
 Decision-making techniques with redundant information

Приемы	Содержание приемов
Рейтинг проблем	Разделение проблем на важные и незначительные, выделение на решение времени и усилий по их сложности
Основные цели	Сверка проекта каждого решения с соответствием его ожидаемых результатов достижению основных целей
Реалистичность	Отказ от стремления к идеальному решению, требующему много ресурсов. Достаточно «хорошего варианта»
Упрощение выбора	Избавление от заведомо плохих вариантов, не тратя на них время и иные ресурсы
Настойчивость	Реализация принятого решения, не допуская больше сомнений, за исключением серьезных оснований
Лимит времени	Установление временного интервала для принятия каждого решения, чтобы не затягивать этот процесс

## Заключение

Информационный стресс является ответной реакцией организма на перенапряжение из-за избыточной и противоречивой информации. В содержание подготовки студентов к профилактике информационного стресса входит: знания об информационном пространстве; устойчивость убеждений; «селекция» информации; критичность в оценке новой информации. Базой для защиты от информационных стрессоров являются убеждения, которые формируются на глубоких и устойчивых знаниях, опосредованных личностью и эмоционально ею окрашенных. В учебно-воспитательном процессе в вузе студентам необходимо выработать умение критического подхода к анализу и оценке вновь поступающей информации, развитию способности различать правду и дезинформацию. Будущим специалистам важно научиться справляться с избыточной и противоречивой информацией, быть стрессоустойчивыми.

## Список литературы

- Бодров В.А. 2020. Информационный стресс. М., ПЕР СЭ, 352 с.
- Володько В.Ф. 2012. Психология управления. В 2-х томах. Т. 2: Психология делового общения. Минск, БНТУ, 414 с.
- Галкина Н.Ю. 2018. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях. *Проблемы современного педагогического образования*, 60(2): 403–406.
- Гринберг Дж. 2002. Управление стрессом. Пер. с англ. Л, Гительмана, М. Потаповой СПб., Питер, 496 с. (Greenberg Je.S. 1983. *Comprehensive Stress Management*. Brown & Benchmark, 464 p.)
- Королев А.А. 2021. Информационный стресс в учебном процессе: проблема личностного реагирования, риски и невротизации. *Психология и психотехника*, 4: 1–14. DOI: [10.7256/2454-0722.2021.4.36540](https://doi.org/10.7256/2454-0722.2021.4.36540)
- Курбанова А.Р. 2019. Психология стресса. *Мировая наука*, 5(26): 392–394.
- Мухамедьянова А.Р., Ширяев В.Б. 2017. Выраженность информационного стресса и способы его оптимизации. *Символ науки*, 3(3): 203–205.
- Сандомирский М.Е. 2001. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М., Изд-во Института Психотерапии, 336 с.
- Семиздралова О.А. 2023. Развитие стрессоустойчивости. СПб., Научные технологии, 82 с.
- Теплякова И.В. 2018. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 7-1(22): 216–219.
- Усатов И.А. 2016. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, Т2: 21–25.
- Шемякина О.О. 2012. Анализ причин стресса и методы его профилактики. *Психология и право*, 2(2): 122–132.
- Baudrillard J. 2017. *The Consumer Society: Myths and Structures*. Translation from French. SAGE Publications Ltd, 240 p. (Baudrillard J. 1970. *La société de consommation: ses mythes, ses structures*. Préface de J. P. Mayer. Folio, Paris, 309 p.)
- Levine S., Scotch N.A. 1970. *Social Stress*. In: Ed. S. Levine. *Social Stress*. Routledge, 16 p.
- Selye H. 1975. *Stress without Distress*. Signet, 208 p.

## References

- Bodrov V.A. 2020. *Informatsionnyy stress [Information stress]*. M., Publ. PER SE, 352 p.
- Volod'ko V.F. 2012. *Psikhologiya upravleniya [Management psychology]*. In 2 volumes. Vol. 2: *Psikhologiya delovogo obshcheniya [Psychology of business communication]*. Minsk, Publ. BNTU, 414 p.
- Galkina N.Yu. 2018. Psychological methods of stress prevention in modern conditions. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 60(2): 403–406.
- Grinberg Dzh. 2002. *Upravlenie stressom [Stress Management]*. Per. from English. L, Gitelman, M. Potapova. SPb., Publ. Piter, 496 p. (Greenberg Je.S. 1983. *Comprehensive Stress Management*. Brown & Benchmark, 464 p.)



- Korolev A.A. 2021. [Informatsionnyi stress v uchebnom protsesse: problema lichnostnogo reagirovaniya, riski i nevrozitsatsii]. Information overload in the educational process: the problem of personal response and risks of neuroticism. *Psikhologiya i psikhotekhnika*, 4: 1–14. DOI: [10.7256/2454-0722.2021.4.36540](https://doi.org/10.7256/2454-0722.2021.4.36540)
- Kurbanova A.R. 2019. Psychologia stressa [Psychology of stress]. *Mirovaya nauka*, 5(26): 392–394.
- Mukhamed'yanova A.R., Shiryaev V.B. 2017. Vyrashennost' informatsionnogo stressa i sposoby ego optimizatsii [The severity of information stress and ways to optimize it]. *Symbol of Science*, 3-3: 203–205.
- Sandomirskiy M.E. 2001. Zashchita ot stressa. Fiziologicheski-orientirovannyi podkhod k resheniyu psikhologicheskikh problem (Metod RETRI) [Protection from stress. Physiologically-oriented approach to solving psychological problems (RETRIE method)]. Moscow, Publ. Instituta Psikhoterapii, 336 p.
- Semizdralova O.A. 2023. Razvitie stressoustoychivosti [Development of stress resistance]. St. Petersburg, Publ. Naukoemkie tekhnologii, 82 p.
- Teplyakova I.V. 2018. Formation of stress resistance as an actual problem of university freshmen. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 7–1 (22): 216–219 (in Russian).
- Usatov I.A. 2016. Stressoustoychivost' lichnosti kak faktor preodoleniya stressa [Stress tolerance of the individual as a factor in overcoming stress]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal «Kontsept»*, T2: 21–25.
- Shemyakina O.O. 2012. Analiz prichin stressa i metody ego profilaktiki [Analysis of the causes of stress and methods of its prevention]. *Psychology and Law*, 2 (2): 122–132.
- Baudrillard J. 2017. The Consumer Society: Myths and Structures. Translation from French. SAGE Publications Ltd, 240 p. (Baudrillard J. 1970. La société de consommation: ses mythes, ses structures. Préface de J. P. Mayer. Folio, Paris, 309 p.)
- Levine S., Scotch N.A. 1970. Social Stress. In: Ed. S. Levine. Social Stress. Routledge, 16 p.
- Selye H. 1975. Stress without Distress. Signet, 208 p.

**Конфликт интересов:** о потенциальном конфликте интересов не сообщалось.

**Conflict of interest:** no potential conflict of interest related to this article was reported.

Поступила в редакцию 04.05.2023

Received May 04, 2023

Поступила после рецензирования 21.08.2023

Revised August 21, 2023

Принята к публикации 10.09.2023

Accepted September 10, 2023

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**Володько Оксана Михайловна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры менеджмента, докторант, Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Беларусь.

**Oksana M. Volodko**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, associate professor of the Department of Management, doctoral student, Belarusian National Technical University, Minsk, Belarus.