

ляющих современной естественнонаучной картины мира. В учебном пособии рассматривается специфика естественнонаучного познания и его роль в развитии культуры, формулируются основные фундаментальные концепции и принципы современного естествознания с позиции глобального эволюционизма, приводятся современные естественнонаучные представления о

различных областях и уровнях физической реальности, обсуждаются глобальные проблемы, с которыми сталкивается человечество в последние десятилетия. Учебное пособие адресовано, прежде всего, студентам направления подготовки Педагогическое образование высших учебных заведений, а также всем интересующимся наукой и её современными достижениями.

Психологические науки

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА (учебное пособие)

Кокоева Р.Т.

*ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова», РСО-Алания,
г. Владикавказ, e-mail: nebesa77777@mail.ru*

Данные ВОЗ и Европейского регионального бюро за последние годы указывают на возрастающий (18% среди работающего населения) уровень психоэмоционального нарушения организма человека, которое связывается со стрессом. В группе риска оказываются работники интеллектуального, научного, управленческого труда.

Учитывая, что эмоциональная сфера организма представляет собой одну из ведущих механизмов регулирования внутреннего состояния человека в процессе его жизнедеятельности и рост негативных отрицательных состояний и их разрушительное влияние на организм человека, качественно увеличивается роль и место психолога в решении вопроса психокоррекции стресса. Поэтому для стабилизации психоэмоциональной сферы личности, оптимизации стресса в практической психологической литературе разработаны и успешно используются различные способы саморегуляции, например, современный синтетический метод аутогенной тренировки, медитативные техники, дыхатель-

ные упражнения. Эти способы - своеобразный ключ для внутренней и внешней работы над своим психоэмоциональным состоянием и последующим экзистенциальным формированием жизненного ресурса, замысла. В основу современных практических техник ауторегуляции положены вышеуказанные методы, ведь в психокоррекции стрессовых состояний важно опираться на способности человека самим управлять своим состоянием, а, следовательно, саморегулированию. Особенность выбора соответствующего метода психокоррекции стрессового состояния базируется на индивидуально-личностных характеристиках человека и условиях конкретной социальной ситуации.

Учебное пособие выстроено на основе фундаментальных теоретико-методологических концепциях по проблемам психологии стресса, и именно – теории Г.Селье о адаптационном синдроме, современных психологических подходов к изучению стресса.

Структурирована работа следующим образом: введение, затем расписаны все предполагаемые лекционные занятия по дисциплине «Психология стресса». Практические занятия представлены авторской разработкой тренинга по овладению навыками саморегуляции.

Учебный материал обеспечен методическим рекомендациями и терминологическим словарем.

Технические науки

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК ПО СОПРОТИВЛЕНИЮ МАТЕРИАЛОВ (учебное пособие)

Амрахов И.Г., Воропаев А.А., Томилов Ф.Х.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», Воронеж,
e-mail: ier@inbox.ru*

Учебное пособие предназначено оказать помощь при изучении основных разделов курса «Сопrotивление материалов» студентам высших учебных заведений, обучающихся по направлению 651400 «Машиностроительные технологии и оборудование» специальности 120100 «Технология машиностроения» и 190600 «Эксплуатация наземного транспорта и транспортного оборудования» специальности 23.03.03

«Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», написано в соответствии с учебным планом указанной специальности и отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта этой специальности. Оно может быть использовано студентами других технических специальностей.

В учебном пособии приведены справочные данные (основные понятия, формулы, алгоритмы) по базовым разделам курса «Сопrotивление материалов», используемые для расчетов на прочность, жесткость и устойчивость различных элементов конструкций. Значительное место в пособии занимают справочные таблицы и графики, необходимые для выполнения расчетов наиболее типичных деталей.