

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Акмеология

Направление подготовки 09.04.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) «Искусственный интеллект, математическое моделирование и
суперкомпьютерные технологии в разработке информационных систем»

Форма обучения – очная

Год начала обучения – 2026 г.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Практическое занятие 1.	8
Практическое занятие 2.	9
Практическое занятие 3.	10
Практическое занятие 4.	11
Практическое занятие 5.	12
Практическое занятие 6.	13
Практическое занятие 7.	15
Практическое занятие 8.	16

Введение

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов набора компетенций (УК-1; УК-6) по направлению подготовки 09.04.02 Информационные системы и технологии.

Основная цель курса «Акмеология» заключается в формировании у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать целостное представление о предмете акмеологии, ее месте в системе наук о человеке и значении для профессионального роста специалиста в области ИТ;
- развить способности к самооценке уровней развития интеллектуального и общекультурного потенциала и компетенций для выстраивания траектории саморазвития;
- обучить методам анализа и прогнозирования ситуаций профессиональной деятельности, включая ситуации риска и неопределенности, для проявления инициативы и принятия ответственности;
- сформировать навыки эффективной коммуникации, управления конфликтами и стрессоустойчивости в условиях работы в высокотехнологичных и междисциплинарных командах;
- обеспечить готовность к применению акмеологических знаний для профилактики профессионального выгорания и поддержания высокой творческой активности при разработке и исследовании моделей объектов профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов	
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.3. Осуществляет стратегическое управление проектами	Знать	
		Уровень 1:	понятие надежности источников информации
		Уровень 2:	основные этапы оценки надежности источников информации
		Уровень 3:	методологию критического анализа при оценке надежности источников информации
		Уметь	
		Уровень 1:	применять методологию критического анализа при оценке надежности источников информации
		Уровень 2:	производить научный поиск информации

		Уровень 3:	создавать научные тексты
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками работы с информационными источниками
		Уровень 2:	навыками научного поиска
		Уровень 3:	навыками создания научных текстов
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	Знать	
		Уровень 1:	основные принципы профессионального и личностного развития
		Уровень 2:	основные принципы и методы профессионального и личностного развития
		Уровень 3:	специфику применения принципов и методов профессионального и личностного развития
		Уметь	
		Уровень 1:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности
		Уровень 2:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной и образовательной среде
		Уровень 3:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками выбора оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 2:	навыками применения оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач

			профессиональной деятельности
		Уровень 3:	навыками применения и анализа оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности и профессионального роста на основе самооценки по выбранным критериям	Знать	
		Уровень 1:	особенности психологических методик, ориентированных на личностный рост
		Уровень 2:	специфику психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост
		Уровень 3:	проблемы психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост
		Уметь	
		Уровень 1:	формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Уровень 2:	определять способы достижения цели личностного и профессионального развития, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Уровень 3:	достигать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Владеть	
		Уровень 1:	знаниями о применении технологий личностного роста
		Уровень 2:	навыками и методиками технологий личностного роста
		Уровень 3:	опытом применения технологий личностного роста

	УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом динамично изменяющихся требований рынка труда, используя инструменты самооценки и непрерывного образования	Знать	
		Уровень 1:	основные принципы профессионального и личностного развития
		Уровень 2:	основные принципы и методы профессионального и личностного развития
		Уровень 3:	специфику применения принципов и методов профессионального и личностного развития
		Уметь	
		Уровень 1:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности
		Уровень 2:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной и образовательной среде
		Уровень 3:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками выбора оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 2:	навыками применения оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 3:	навыками применения и анализа оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности

Практическое занятие 1.

Тема 1. Предмет, задачи, методы акмеологии

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Акмеология (от др.-греч. акме – вершина, расцвет) – наука, возникшая на стыке естественных, общественных и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости, особенно при достижении им наиболее высокого уровня в профессиональной деятельности. Предпосылками ее возникновения стали потребности общества в раскрытии потенциала личности и труды по психологии творчества, педагогике и физиологии. Современная акмеология имеет тесные связи с философией (методологические основы), психологией (закономерности развития личности), педагогикой (принципы обучения профессионалов) и физиологией (психофизиологические основы деятельности). Объектом акмеологии является развивающаяся личность на этапе зрелости, а предметом – закономерности, условия и факторы, обеспечивающие возможность достижения ею вершин (акме) в развитии. Ключевые категории науки: профессионализм (высокий уровень мастерства), компетентность (способность эффективно применять знания), зрелость (интегральная характеристика личности) и собственно акме – момент наивысшей самореализации. Для специалиста в области ИИ и высоких технологий акмеологические знания важны, поскольку позволяют осознанно выстраивать траекторию своего развития в условиях быстро меняющихся требований к компетенциям, управлять интеллектуальными и творческими ресурсами и предотвращать профессиональные кризисы. Методы акмеологии включают наблюдение, эксперимент, анализ продуктов деятельности (например, кода или моделей), биографический метод и акмеографические описания, позволяющие составить целостный портрет успешного профессионала.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте предпосылки возникновения акмеологии как науки.

Охарактеризуйте объект, предмет и основные задачи современной акмеологии.

Покажите связь акмеологии с философией, психологией, педагогикой и физиологией.

В чем заключается специфика акмеологического подхода к изучению зрелой личности?

Дайте определения ключевым категориям акмеологии: профессионализм, компетентность, зрелость, «акме».

Каково значение акмеологических знаний для специалиста, работающего в сфере искусственного интеллекта?

Назовите основные методы акмеологических исследований.

Какие этапы в своем становлении прошла акмеология как наука?

В чем отличие понятий «взрослость» и «зрелость» с точки зрения акмеологии?

Что является высшей точкой (вершиной) в развитии профессионала?

2. Индивидуальные задания

1. Подготовьте реферат по одной из современных проблем акмеологии (на выбор).
2. Проведите анализ первоисточника по акмеологии (из списка литературы) и законспектируйте основные идеи.
3. Составьте глоссарий основных терминов акмеологии, адаптированный для специалистов в области ИТ.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Взрослость и зрелость как социокультурное явление

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Понятия «взрослость» и «зрелость» не являются тождественными. Взрослость – это прежде всего биологическая и социальная категория, достижение определенного возраста и связанного с ним правового статуса. Зрелость же – категория акмеологическая и психологическая, отражающая качественное состояние личности. В психологии выделяют различные критерии зрелости: интеллектуальная зрелость (способность к самостоятельному принятию решений, системное мышление), эмоциональная зрелость (управление своими чувствами, эмпатия, стрессоустойчивость), социальная зрелость (ответственность за свои поступки, активное участие в жизни общества и коллектива) и личностная зрелость (сформированная система ценностей, автономия). Ответственность является ключевым интегральным показателем зрелости. Психологический возраст может не совпадать с хронологическим: человек может быть зрелым в молодости или инфантильным в зрелые годы. В условиях современного информационного общества и цифровой экономики требования к зрелости специалиста возрастают. Способность работать с большими объемами неопределенной информации, нести ответственность за результаты моделирования и прогнозы, принимать этические решения в области ИИ – все это требует высокого уровня личностной и профессиональной зрелости. Развитие зрелой личности происходит в течение всей жизни под влиянием образования, профессиональной деятельности, социальных взаимодействий и рефлексии собственного опыта.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятия «взрослость» в психологии, физиологии и акмеологии.

Перечислите и охарактеризуйте основные критерии зрелости личности.

Как связаны понятия «зрелость» и «ответственность»?

Что такое психологический возраст и каковы его показатели?

Каковы особенности развития зрелой личности в условиях информационного общества?

Охарактеризуйте интеллектуальную зрелость и ее значение для разработчика сложных систем.

Раскройте понятие «социальная зрелость» и ее проявления в профессиональной деятельности.

В чем заключается эмоциональная зрелость специалиста?

Как различные подходы (психологический, биологический, акмеологический) объясняют феномен зрелости?

Может ли человек быть взрослым по возрасту, но незрелым личностно? Приведите примеры.

2. Индивидуальные задания

1. Подготовьте доклад на тему «Критерии зрелости современного профессионала (на примере ИТ-специалиста)».

2. Проведите сравнительный анализ понятий «взрослость» и «зрелость» в различных научных школах.

3. Напишите эссе «Мое представление о зрелой личности».

Практическое занятие 3.

Тема 3. Карьера личности и ее профессия

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Профессия – это исторически сложившийся род трудовой деятельности, требующий специальных знаний и навыков. Карьера – это более широкое понятие, отражающее осознанную траекторию профессионального и должностного развития человека на протяжении всей жизни. В акмеологии выделяют несколько типов карьер: вертикальная (продвижение по служебной лестнице вверх, рост статуса и власти), горизонтальная (профессиональное совершенствование, углубление компетенций в рамках одной должности, переход в смежные области) и центростремительная (движение к ядру организации, обретение доступа к неформальным источникам информации и влияния). Этапы профессионального пути включают оптацию (выбор), профессиональную подготовку, адаптацию, профессионализацию и мастерство. На каждом этапе происходит профессиональное самоопределение и переопределение. Для успешного планирования карьеры в сфере ИТ и ИИ важно понимать требования профессии, которые фиксируются в профессиограмме – научно обоснованном описании норм и требований профессии к видам деятельности и качествам личности специалиста, а также в психограмме – описании психологических качеств, желательных для успешного выполнения данной деятельности. Движущими силами развития профессионала в высокотехнологичной сфере выступают внутренняя мотивация, интерес к новому, способность к непрерывному обучению, а также внешние факторы – научно-технический прогресс и требования рынка труда.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятия «профессия» и «карьера» в акмеологии.

Охарактеризуйте основные типы карьер: вертикальная, горизонтальная, центристская.

Назовите и опишите основные этапы профессионального пути человека.

Что такое профессиональное самоопределение и как оно влияет на успешность карьеры?

Раскройте понятия «профессиограмма» и «психограмма». Каково их назначение?

Каковы движущие силы и этапы развития профессионала в сфере информационных технологий?

Какие факторы влияют на успешность карьеры в наукоемкой и инновационной сфере?

Что такое «карьерная стратегия» и как ее разработать?

Как связаны понятия «карьера» и «личностный рост»?

Какие существуют современные тенденции в развитии карьеры ИТ-специалистов?

2. Индивидуальные задания

1. Разработайте проект своей профессиональной перспективы на 5-10 лет с учетом требований к специалистам в области ИИ.

2. Составьте перечень ключевых компетенций, необходимых для успешной карьеры по выбранному вами профилю.

3. Проведите анализ карьерного пути известного специалиста в области ИТ или математического моделирования.

Практическое занятие 4.

Тема 4. Личностное и профессиональное развитие человека

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

В акмеологии и психологии развития различают понятия «индивид» (человек как представитель биологического вида), «личность» (человек как субъект социальных отношений) и «индивидуальность» (уникальное своеобразие человека). Развитие охватывает все эти уровни. Движущими силами развития выступают противоречия между имеющимся уровнем развития и новыми требованиями деятельности, между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Механизмами развития являются самопознание, самооценка, саморегуляция и самосовершенствование. Кризисы профессионального развития (например, кризис адаптации, кризис середины карьеры) – это нормативные этапы, сопровождающиеся пересмотром ценностей и целей. Их успешное преодоление ведет к новому витку развития. Технологии самоменеджмента, включая тайм-менеджмент и планирование, помогают управлять этим процессом. Для оценки своего интеллектуального

и общекультурного уровня можно использовать различные методы самоанализа и рефлексии. Технология постановки целей SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени) является эффективным инструментом для планирования личностного роста. Способность к саморегулированию дальнейшего образования и профессиональной мобильности становится ключевой компетенцией современного специалиста, работающего на переднем крае науки и технологий. Инновационная деятельность сама по себе является мощным катализатором личностного развития, требуя постоянного расширения кругозора и творческого подхода.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятий «индивид», «личность», «индивидуальность» в контексте развития.

Каковы движущие силы и механизмы личностного и профессионального роста?

Какова роль самообразования и самовоспитания в развитии профессионала?

Что такое кризисы профессионального развития? Каковы их причины и способы преодоления?

Раскройте основные технологии самоменеджмента (управления временем, планирования, самоорганизации).

Как оценить свой интеллектуальный и общекультурный уровень с целью дальнейшего развития?

Какие методы саморегуляции способствуют эффективному личностному развитию?

Как принципы SMART могут быть применены для постановки целей личностного роста?

В чем заключается способность к саморегулированию дальнейшего образования и профессиональной мобильности?

Как инновационная деятельность влияет на личностное развитие специалиста?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите самооценку собственных компетенций, составьте профиль сильных сторон и зон развития.

2. Сформулируйте три цели личностно-профессионального развития на ближайший год по технологии SMART и разработайте план их достижения.

3. Освойте и примените одну из техник тайм-менеджмента в течение недели, проанализируйте результаты.

Практическое занятие 5.

Тема 5. Коммуникативная компетентность специалиста

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Коммуникативная компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, основанная на знаниях, умениях и навыках в области общения. Структура коммуникативной компетентности включает когнитивный (знания о психологии общения, этикете), поведенческий (навыки установления контакта, ведения диалога, аргументации) и эмоциональный (способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями) компоненты. Средства общения делятся на вербальные (речь, слова) и невербальные (жесты, мимика, интонация, поза, визуальный контакт). В профессиональной среде, особенно при работе в междисциплинарных командах разработчиков, заказчиков и пользователей, особое значение приобретает деловая коммуникация. Коммуникативные барьеры (смысловые, логические, стилистические, фонетические) могут серьезно затруднять взаимодействие; их преодоление требует осознания и развития эмпатии, толерантности и техник активного слушания. Психологическая компетентность проявляется в умении учитывать психологические особенности и культурную принадлежность коллег, создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Умение давать и принимать конструктивную обратную связь – важный навык для эффективного руководителя и члена команды. В сфере разработки сложных информационных систем умение четко и ясно излагать свои мысли, понимать требования заказчика и объяснять технические решения нетехническим специалистам является залогом успеха проекта.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и структуру коммуникативной компетентности.

Охарактеризуйте основные средства, механизмы общения и взаимодействия.

В чем разница между вербальной и невербальной коммуникацией? Приведите примеры.

Что такое коммуникативные барьеры? Каковы способы их преодоления?

Каковы особенности деловой коммуникации в профессиональной (ИТ) среде?

Что такое психологическая компетентность и как она проявляется в работе с коллективом?

Как эффективно проводить совещания и рабочие встречи в команде разработчиков?

Какие техники активного слушания вы знаете?

Как учитывать культурную принадлежность и психологические особенности сотрудников при организации взаимодействия?

Какова роль обратной связи в профессиональной коммуникации?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите самоанализ своих коммуникативных барьеров и составьте план их преодоления.

2. Подготовьте и проведите фрагмент деловой беседы (в паре), получите обратную связь.

3. Разработайте памятку «Правила эффективной коммуникации в команде разработчиков».

Практическое занятие 6.

Тема 6. Конфликты и способы их разрешения

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций или мнений субъектов взаимодействия. Он имеет определенную структуру (объект конфликта, участники, их позиции) и динамику (возникновение, осознание, проявление, эскалация, разрешение, завершение). Типология конфликтов включает внутриличностные (борьба мотивов внутри человека), межличностные (между двумя или более людьми) и групповые (между группами). Причины конфликтов в профессиональной сфере могут быть связаны с распределением ресурсов, различиями в целях и ценностях, несовершенством коммуникаций, нечетким распределением обязанностей. Стратегии поведения в конфликте (по К. Томасу) включают соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Управление конфликтом предполагает его анализ, выбор адекватной стратегии и применение конкретных тактик. На социальном уровне управление конфликтами включает создание нормативной базы; на психологическом – работу с эмоциями и установками участников; на социально-экономическом – согласование интересов и справедливое распределение благ. В сфере ИТ-проектов конфликты часто возникают между разработчиками и заказчиками (разное видение результата), внутри команды (технические споры, распределение ответственности), между подразделениями. Конструктивное разрешение таких конфликтов требует навыков ведения переговоров, поиска взаимовыгодных решений и умения управлять эмоциями.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие конфликта, его структуру и динамику.

Охарактеризуйте основные типы конфликтов: внутриличностные, межличностные, групповые.

Каковы основные причины возникновения конфликтов в профессиональной (проектной) деятельности?

Опишите пять основных стратегий поведения в конфликте по К. Томасу.

В чем заключается управление конфликтами на социальном, психологическом и социально-экономическом уровнях?

Каковы основные правила ведения переговоров для разрешения конфликтной ситуации?

Какую роль в конфликте играют эмоции и как ими управлять?

Как предупредить возникновение деструктивного конфликта в коллективе?

Какие существуют методы анализа конфликтной ситуации?

Какова специфика конфликтов в сфере разработки сложных технических проектов?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите анализ конкретной конфликтной ситуации (кейса) по предложенному алгоритму.

2. Разработайте сценарий поведения руководителя проекта для разрешения конфликта между разработчиками и заказчиком.

3. Составьте памятку «Как вести себя в конфликтной ситуации».

Практическое занятие 7.

Тема 7. Стресс в деятельности специалиста

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Понятие стресса было введено Гансом Селье как неспецифическая реакция организма на предъявляемые требования. Стресс бывает эустресс (положительный, мобилизующий) и дистресс (отрицательный, разрушительный). Для специалистов в области информационных технологий и математического моделирования наиболее характерны информационный стресс (вызванный перегрузкой информацией, необходимостью принимать решения в условиях дефицита времени) и психологический (эмоциональный) стресс (связанный с высокой ответственностью, сложными коммуникациями). Факторы стресса включают ненормированный график, сжатые сроки, сложность задач, неопределенность требований, конфликты. Влияние стресса может быть как позитивным (повышение концентрации, ускорение мышления), так и негативным (ухудшение когнитивных функций, ошибки, апатия). Копинг-стратегии – это способы совладания со стрессом. Они делятся на проблемно-ориентированные (направленные на изменение ситуации) и эмоционально-ориентированные (направленные на управление эмоциями). В ситуациях кризиса и риска наиболее эффективны гибкие стратегии, сочетающие оба подхода. Для повышения стрессоустойчивости важны методы саморегуляции: дыхательные техники, релаксация, физическая активность. Также большое значение имеет социальная поддержка – возможность обсудить проблемы с коллегами, друзьями, семьей. Для работников умственного труда, испытывающих информационные перегрузки, критически важно уметь структурировать информацию и планировать рабочий день.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и природу стресса (по Г. Селье). В чем различие эустресса и дистресса?

Охарактеризуйте основные виды стресса: физиологический, информационный, психологический (эмоциональный).

Каковы основные факторы, вызывающие стресс в профессиональной деятельности ИТ-специалиста?

В чем заключается позитивное и негативное влияние стресса на деятельность человека?

Что такое копинг-стратегии? Какие типы копинг-стратегий выделяют?

Какие копинг-стратегии наиболее эффективны в ситуациях кризиса, риска и опасности на производстве?

Как информационные перегрузки влияют на уровень стресса работников умственного труда?

Назовите основные методы саморегуляции психоэмоционального состояния.

Какова роль социальной поддержки в преодолении стресса?
Как повысить свою стрессоустойчивость?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите диагностику своего уровня стрессоустойчивости с использованием одной из методик.
2. Освойте и примените две-три техники быстрого снятия стресса (например, дыхательные упражнения), проанализируйте их эффективность.
3. Составьте индивидуальный план профилактики негативного влияния профессионального стресса.

Практическое занятие 8.

Тема 8. Профессиональное выгорание и его профилактика

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-1, ИД-2 УК-1, ИД-3 УК-1, ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью формирования у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Теоретическая часть

Профессиональное (эмоциональное) выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Ключевые симптомы включают эмоциональное истощение (чувство опустошенности, усталости), деперсонализацию (циничное отношение к труду и его субъектам) и редукцию профессиональных достижений (ощущение собственной неэффективности, обесценивание своих успехов). Факторы выгорания делятся на организационные (высокие нагрузки, монотония, отсутствие автономии, несправедливая оценка) и личностные (перфекционизм, низкая самооценка, внешний локус контроля). Для специалистов в сфере ИИ и математического моделирования риски связаны с длительной работой за компьютером, интеллектуальным перенапряжением, изоляцией. Последствия выгорания – снижение продуктивности, ухудшение качества работы, ошибки, конфликты, уход из профессии. Профилактика выгорания включает организационные меры: четкое распределение обязанностей, справедливую систему мотивации, возможности для развития, супервизию и психологическую поддержку. Важны и индивидуальные меры: соблюдение режима труда и отдыха, физическая активность, хобби, развитие навыков саморегуляции, поддержание социальных связей. Разработка индивидуального плана сохранения профессионального здоровья, включающего мониторинг своего состояния и профилактические мероприятия, – необходимая практика для каждого специалиста, работающего в интенсивном режиме.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и основные симптомы профессионального (эмоционального) выгорания.

Охарактеризуйте три ключевых компонента выгорания (истощение, цинизм, редукция достижений).

Каковы основные факторы и механизмы развития выгорания в профессиях типа "человек-человек" и "человек-знак"?

К каким последствиям для личности и эффективности деятельности приводит выгорание?

Какие средства и способы помощи персоналу с признаками выгорания существуют?

Каковы основные методы самопомощи при выгорании?

Раскройте содержание организационных мер профилактики выгорания.

Что такое супервизия и как она может помочь в профилактике выгорания?

Как организовать свою деятельность для снижения риска выгорания?

Какова роль здорового образа жизни в сохранении профессионального здоровья?

2. Индивидуальные задания

1. Разработайте проект программы профилактики профессионального выгорания для сотрудников научно-исследовательского коллектива или ИТ-компании.

2. Проведите самоанализ на предмет наличия ранних признаков выгорания (с использованием методики В.В. Бойко или аналога).

3. Составьте индивидуальный план сохранения профессионального здоровья на предстоящий год.

4. Пройдите тестирование по изученным темам:

Инструкция: Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

1. Что является предметом акмеологии как науки?

- A) Процесс обучения и воспитания
- B) Закономерности развития и самореализации зрелой личности и профессионала
- C) Межличностные отношения в малых группах
- D) Функционирование психических процессов

2. Какой из перечисленных критериев НЕ относится к критериям зрелости?

- A) Ответственность
- B) Потребность в заботе о других
- C) Инфантилизм
- D) Способность к активному участию в жизни общества

3. Вертикальная карьера предполагает:

- A) Профессиональный рост, углубление мастерства
- B) Перемещение в смежные области, расширение кругозора
- C) Продвижение по служебной лестнице вверх, занятие более высокой должности
- D) Движение к центру управления, обретение доступа к неформальным источникам информации

4. Технология постановки целей SMART требует, чтобы цель была:

- A) Сложной и амбициозной
- B) Конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени
- C) Глобальной и долгосрочной
- D) Абстрактной и вдохновляющей

5. Что из перечисленного относится к вербальным средствам общения?

- A) Жесты и мимика
- B) Интонация и тембр голоса

- C) Слова, речь
- D) Визуальный контакт

6. Стратегия поведения в конфликте, при которой человек стремится уйти от конфликта, игнорируя его, называется:

- A) Соперничество
- B) Сотрудничество
- C) Избегание
- D) Компромисс

7. Какой вид стресса наиболее характерен для специалистов, работающих с большими объемами данных и сложными информационными системами?

- A) Физиологический стресс
- B) Информационный стресс
- C) Экологический стресс
- D) Посттравматический стресс

8. Ключевым компонентом профессионального выгорания является:

- A) Повышенная работоспособность
- B) Эмоциональное истощение
- C) Стремление к карьерному росту
- D) Желание постоянно учиться новому

9. Способность человека противостоять стрессу, сохраняя высокую эффективность деятельности, – это:

- A) Эмпатия
- B) Толерантность
- C) Стрессоустойчивость
- D) Коммуникабельность

10. Высшая точка (вершина) в развитии профессионала, момент его максимальной самореализации, в акмеологии обозначается понятием:

- A) Гениальность
- B) Акме
- C) Талант
- D) Мастерство

11. Что из перечисленного является задачей акмеологии?

- A) Изучение методов лечения психических заболеваний
- B) Разработка стратегий продвижения товаров на рынке
- C) Исследование факторов, способствующих достижению вершин профессионализма
- D) Анализ экономической эффективности предприятий

12. К какой группе методов акмеологии относится анализ продуктов деятельности, биографический метод?

- A) Эмпирические методы
- B) Экспериментальные методы
- C) Методы обработки данных
- D) Интерпретационные методы

13. Переход человека от одной стадии профессионального развития к другой, сопровождающийся пересмотром ценностей и целей, называется:

- A) Профессиональный кризис
- B) Профессиональная деформация
- C) Профессиональная адаптация
- D) Профессиональное призвание

14. Какой стиль руководства характеризуется единоличным принятием решений и жестким контролем?

- A) Демократический
- B) Либеральный
- C) Авторитарный
- D) Ситуативный

15. Свойство личности, проявляющееся в способности понимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему, – это:

- A) Рефлексия
- B) Эмпатия
- C) Аттракция
- D) Стереотипизация

16. К индивидуальным стратегиям совладающего поведения (копинг-стратегиям) относятся:

- A) Изменение отношения к ситуации
- B) Игнорирование инструкций по технике безопасности
- C) Поиск социальной поддержки
- D) Концентрация на решении проблемы

17. Профессиограмма – это:

- A) Описание системы оплаты труда по профессии
- B) Перечень вакансий на рынке труда
- C) Научно обоснованные нормы и требования профессии к видам деятельности и качествам личности специалиста
- D) История развития профессии

18. Какое понятие шире: "профессиональное развитие" или "личностное развитие" в контексте акмеологии?

- A) Профессиональное развитие шире
- B) Личностное развитие шире
- C) Эти понятия тождественны
- D) Они не связаны друг с другом

19. Инцидент в конфликтологии – это:

- A) Глубинная причина конфликта
- B) Стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала конфликта
- C) Завершающая стадия конфликта
- D) Стратегия поведения оппонентов

20. Развитие какого качества наиболее важно для специалиста, работающего в условиях неопределенности и инновационных рисков?

- A) Консерватизм
- B) Инициативность и готовность брать на себя ответственность

С) Строгое следование инструкциям

Д) Избегание любых изменений

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

• Дугарова, Т. Ц. Технологии психологического сопровождения личности в зрелом возрасте : учебно-методическое пособие / Т. Ц. Дугарова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 88 с. — ISBN 978-5-4263-0964-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145661.html>

• Гаврилюк, Н. П. Акмеология ситуаций : учебное пособие для обучающихся высших учебных заведений / Н. П. Гаврилюк, Г. Г. Тюстина. — Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-00047-630-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130272.html>

Дополнительная литература:

Агаева А.Ш. Деловая культура и психология общения : учебное пособие / Агаева А.Ш., Идрисов Ш.А.. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2022. — 232 с. — ISBN 978-5-9729-0854-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124038.html>

• Пшеничнова Л.М. Психология общения : учебное пособие / Пшеничнова Л.М., Ротарь Г.Г.. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-00032-385-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88432.html>

• Разомазова А.Л. Психология делового общения : курс лекций / Разомазова А.Л.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 67 с. — ISBN 978-5-00175-068-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116167.html>,

• Шамис В.А. Психология труда : учебное пособие для бакалавров / Шамис В.А., Левкин Г.Г.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 130 с. — ISBN 978-5-4497-1828-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124753.html>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Акмеология

Направление подготовки 09.04.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) «Искусственный интеллект, математическое моделирование и
суперкомпьютерные технологии в разработке информационных систем»

Форма обучения – очная

Год начала обучения – 2026 г.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА	
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ И ЗАЧЕТАМ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студента).

Самостоятельная работа студента является важным видом учебной и научной деятельности студента. ФГОС ВО предусматривается значительный объем времени из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу. В связи с этим, обучение включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Самостоятельная работа студента предполагает, прежде всего, его научно-исследовательскую и практическую деятельность, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят к самостоятельному выполнению профессиональных задач. Конечной целью самостоятельной работы является организация самостоятельной познавательной деятельности, формирование умения самостоятельно анализировать информацию, выделять главное и второстепенное. Сформированные компетенции проверяются на экзамене по модулю, организованным особым образом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Самостоятельная работа проводится в виде собеседования. Основной целью этих видов самостоятельной работы является улучшение подготовки студентов высшей квалификации, направленное на формирование действенной системы фундаментальных и профессиональных знаний, умений и навыков, которые они могли бы свободно и самостоятельно применять в практической деятельности.

В ходе организации самостоятельной работы решаются следующие задачи:

- углублять и расширять их профессиональные знания;
- формировать у них интерес к учебно-познавательной деятельности;
- научить студентов овладевать приемами процесса познания;
- развивать у них самостоятельность, активность, ответственность;
- развивать познавательные способности будущих специалистов.

В ходе постановки целей и задач необходимо учитывать, что их выполнение направлено не только на формирование умений и навыков, но и определяется рамками данной предметной области.

Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов набора компетенций (УК-1; УК-6) по направлению подготовки 09.04.02 Информационные системы и технологии.

Основная цель курса «Акмеология» заключается в формировании у магистрантов системы акмеологических знаний и компетенций, обеспечивающих способность к непрерывному личностно-профессиональному развитию, эффективной самореализации в условиях цифровой экономики и инновационной деятельности в сфере информационных систем и технологий.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать целостное представление о предмете акмеологии, ее месте в системе наук о человеке и значении для профессионального роста специалиста в области ИТ;
- развить способности к самооценке уровней развития интеллектуального и общекультурного потенциала и компетенций для выстраивания траектории саморазвития;

–обучить методам анализа и прогнозирования ситуаций профессиональной деятельности, включая ситуации риска и неопределенности, для проявления инициативы и принятия ответственности;

–сформировать навыки эффективной коммуникации, управления конфликтами и стрессоустойчивости в условиях работы в высокотехнологичных и междисциплинарных командах;

–обеспечить готовность к применению акмеологических знаний для профилактики профессионального выгорания и поддержания высокой творческой активности при разработке и исследовании моделей объектов профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов	
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.3. Осуществляет стратегическое управление проектами	Знать	
		Уровень 1:	понятие надежности источников информации
		Уровень 2:	основные этапы оценки надежности источников информации
		Уровень 3:	методологию критического анализа при оценке надежности источников информации
		Уметь	
		Уровень 1:	применять методологию критического анализа при оценке надежности источников информации
		Уровень 2:	производить научный поиск информации
		Уровень 3:	создавать научные тексты
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками работы с информационными источниками
		Уровень 2:	навыками научного поиска
		Уровень 3:	навыками создания научных текстов
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и	УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного	Знать	
		Уровень 1:	основные принципы профессионального и личностного развития
		Уровень 2:	основные принципы и методы профессионального и

способы ее совершенствования на основе самооценки	выполнения порученного задания		личностного развития
		Уровень 3:	специфику применения принципов и методов профессионального и личностного развития
		Уметь	
		Уровень 1:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности
		Уровень 2:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной и образовательной среде
		Уровень 3:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками выбора оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 2:	навыками применения оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 3:	навыками применения и анализа оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности и профессионального роста на основе самооценки по	Знать	
		Уровень 1:	особенности психологических методик, ориентированных на личностный рост
		Уровень 2:	специфику психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост

	выбранным критериям	Уровень 3:	проблемы психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост
		Уметь	
		Уровень 1:	формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Уровень 2:	определять способы достижения цели личностного и профессионального развития, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Уровень 3:	достигать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		Владеть	
		Уровень 1:	знаниями о применении технологий личностного роста
		Уровень 2:	навыками и методиками технологий личностного роста
		Уровень 3:	опытом применения технологий личностного роста
	УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом динамично изменяющихся требований рынка труда, используя инструменты самооценки и непрерывного образования	Знать	
		Уровень 1:	основные принципы профессионального и личностного развития
		Уровень 2:	основные принципы и методы профессионального и личностного развития
		Уровень 3:	специфику применения принципов и методов профессионального и личностного развития
		Уметь	
		Уровень 1:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности

		Уровень 2:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной и образовательной среде
		Уровень 3:	эффективно использовать свои ресурсы, успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде
		Владеть	
		Уровень 1:	навыками выбора оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 2:	навыками применения оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности
		Уровень 3:	навыками применения и анализа оптимального способа использования своих ресурсов для выполнения задач профессиональной деятельности

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

1. Методические рекомендации по работе с учебной литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того, насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)

усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)

аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

2. Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

1. Коротко высказать свою точку зрения на рассматриваемый вопрос (проблему).

С одной стороны: Четкая и ясная позиция на заданный вопрос всегда легче усваивается на слух, чем пространственные рассуждения.

С другой стороны: Не перепрыгивайте цепочку своих рассуждений. Очень часто именно эти рассуждения – лучший ответ на вопрос.

2. Уметь обосновать и защитить свой ответ.

Обоснование — процедура проведения тех убедительных аргументов или доводов, в силу которых следует принять утверждение или концепцию.

Защита своего ответа- это способность не только настоять на своем. Это способность аргументировано доказать свою правоту. Способность с помощью рассуждений отвергнуть неправильный ответ или чужое мнение.

Защита своего ответа нужна для того, чтобы выяснить, насколько хорошо вы владеете материалом, насколько вы уверены в своей правоте. Насколько вы гибки и умеете рассуждать. Так же насколько вы тактичны, вспыльчивы и основательны в своих рассуждениях.

3. Необходимо аргументировать свой ответ

Аргумент — довод, приводимый в споре или доказательстве.

Аргументировать- значит не быть голословным. В качестве аргумента приведите пример из собственной жизни, наблюдения, высказывания компетентной личности, статистические данные и прочее.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 1

Тема 1. Предмет, задачи, методы акмеологии

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте предпосылки возникновения акмеологии как науки.

Охарактеризуйте объект, предмет и основные задачи современной акмеологии.

Покажите связь акмеологии с философией, психологией, педагогикой и физиологией.

В чем заключается специфика акмеологического подхода к изучению зрелой личности?

Дайте определения ключевым категориям акмеологии: профессионализм, компетентность, зрелость, «акме».

Каково значение акмеологических знаний для специалиста, работающего в сфере искусственного интеллекта?

Назовите основные методы акмеологических исследований.

Какие этапы в своем становлении прошла акмеология как наука?

В чем отличие понятий «взрослость» и «зрелость» с точки зрения акмеологии?

Что является высшей точкой (вершиной) в развитии профессионала?

2. Индивидуальные задания

1. Подготовьте реферат по одной из современных проблем акмеологии (на выбор).

2. Проведите анализ первоисточника по акмеологии (из списка литературы) и законспектируйте основные идеи.

3. Составьте глоссарий основных терминов акмеологии, адаптированный для специалистов в области ИТ.

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Предмет, задачи, методы акмеологии

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 2

Тема 2. Взрослость и зрелость как социокультурное явление

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятия «взрослость» в психологии, физиологии и акмеологии.

Перечислите и охарактеризуйте основные критерии зрелости личности.

Как связаны понятия «зрелость» и «ответственность»?

Что такое психологический возраст и каковы его показатели?

Каковы особенности развития зрелой личности в условиях информационного общества?

Охарактеризуйте интеллектуальную зрелость и ее значение для разработчика сложных систем.

Раскройте понятие «социальная зрелость» и ее проявления в профессиональной деятельности.

В чем заключается эмоциональная зрелость специалиста?

Как различные подходы (психологический, биологический, акмеологический) объясняют феномен зрелости?

Может ли человек быть взрослым по возрасту, но незрелым личностно? Приведите примеры.

2. Индивидуальные задания

1. Подготовьте доклад на тему «Критерии зрелости современного профессионала (на примере ИТ-специалиста)».

2. Проведите сравнительный анализ понятий «взрослость» и «зрелость» в различных научных школах.

3. Напишите эссе «Мое представление о зрелой личности».

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Взрослость и зрелость как социокультурное явление

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 3

Тема 3. Карьера личности и ее профессия

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятия «профессия» и «карьера» в акмеологии.

Охарактеризуйте основные типы карьер: вертикальная, горизонтальная, центростремительная.

Назовите и опишите основные этапы профессионального пути человека.

Что такое профессиональное самоопределение и как оно влияет на успешность карьеры?

Раскройте понятия «профессиограмма» и «психограмма». Каково их назначение?

Каковы движущие силы и этапы развития профессионала в сфере информационных технологий?

Какие факторы влияют на успешность карьеры в наукоемкой и инновационной сфере?

Что такое «карьерная стратегия» и как ее разработать?

Как связаны понятия «карьера» и «личностный рост»?

Какие существуют современные тенденции в развитии карьеры ИТ-специалистов?

2. Индивидуальные задания

1. Разработайте проект своей профессиональной перспективы на 5-10 лет с учетом требований к специалистам в области ИИ.

2. Составьте перечень ключевых компетенций, необходимых для успешной карьеры по выбранному вами профилю.

3. Проведите анализ карьерного пути известного специалиста в области ИТ или математического моделирования.

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Карьера личности и ее профессия

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 4

Тема 4. Личностное и профессиональное развитие человека

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятий «индивид», «личность», «индивидуальность» в контексте развития.

Каковы движущие силы и механизмы личностного и профессионального роста?

Какова роль самообразования и самовоспитания в развитии профессионала?

Что такое кризисы профессионального развития? Каковы их причины и способы преодоления?

Раскройте основные технологии самоменеджмента (управления временем, планирования, самоорганизации).

Как оценить свой интеллектуальный и общекультурный уровень с целью дальнейшего развития?

Какие методы саморегуляции способствуют эффективному личностному развитию?

Как принципы SMART могут быть применены для постановки целей личностного роста?

В чем заключается способность к саморегулированию дальнейшего образования и профессиональной мобильности?

Как инновационная деятельность влияет на личностное развитие специалиста?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите самооценку собственных компетенций, составьте профиль сильных сторон и зон развития.

2. Сформулируйте три цели личностно-профессионального развития на ближайший год по технологии SMART и разработайте план их достижения.

3. Освойте и примените одну из техник тайм-менеджмента в течение недели, проанализируйте результаты.

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Личностное и профессиональное развитие человека

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 5

Тема 5. Коммуникативная компетентность специалиста

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и структуру коммуникативной компетентности.

Охарактеризуйте основные средства, механизмы общения и взаимодействия.

В чем разница между вербальной и невербальной коммуникацией? Приведите примеры.

Что такое коммуникативные барьеры? Каковы способы их преодоления?

Каковы особенности деловой коммуникации в профессиональной (ИТ) среде?
Что такое психологическая компетентность и как она проявляется в работе с коллективом?

Как эффективно проводить совещания и рабочие встречи в команде разработчиков?
Какие техники активного слушания вы знаете?

Как учитывать культурную принадлежность и психологические особенности сотрудников при организации взаимодействия?

Какова роль обратной связи в профессиональной коммуникации?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите самоанализ своих коммуникативных барьеров и составьте план их преодоления.

2. Подготовьте и проведите фрагмент деловой беседы (в паре), получите обратную связь.

3. Разработайте памятку «Правила эффективной коммуникации в команде разработчиков».

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Коммуникативная компетентность специалиста

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 6

Тема 6. Конфликты и способы их разрешения

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие конфликта, его структуру и динамику.

Охарактеризуйте основные типы конфликтов: внутриличностные, межличностные, групповые.

Каковы основные причины возникновения конфликтов в профессиональной (проектной) деятельности?

Опишите пять основных стратегий поведения в конфликте по К. Томасу.

В чем заключается управление конфликтами на социальном, психологическом и социально-экономическом уровнях?

Каковы основные правила ведения переговоров для разрешения конфликтной ситуации?

Какую роль в конфликте играют эмоции и как ими управлять?

Как предупредить возникновение деструктивного конфликта в коллективе?

Какие существуют методы анализа конфликтной ситуации?

Какова специфика конфликтов в сфере разработки сложных технических проектов?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите анализ конкретной конфликтной ситуации (кейса) по предложенному алгоритму.

2. Разработайте сценарий поведения руководителя проекта для разрешения конфликта между разработчиками и заказчиком.

3. Составьте памятку «Как вести себя в конфликтной ситуации».

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Конфликты и способы их разрешения

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 7

Тема 7. Стресс в деятельности специалиста

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и природу стресса (по Г. Селье). В чем различие эустресса и дистресса?

Охарактеризуйте основные виды стресса: физиологический, информационный, психологический (эмоциональный).

Каковы основные факторы, вызывающие стресс в профессиональной деятельности ИТ-специалиста?

В чем заключается позитивное и негативное влияние стресса на деятельность человека?

Что такое копинг-стратегии? Какие типы копинг-стратегий выделяют?

Какие копинг-стратегии наиболее эффективны в ситуациях кризиса, риска и опасности на производстве?

Как информационные перегрузки влияют на уровень стресса работников умственного труда?

Назовите основные методы саморегуляции психоэмоционального состояния.

Какова роль социальной поддержки в преодолении стресса?

Как повысить свою стрессоустойчивость?

2. Индивидуальные задания

1. Проведите диагностику своего уровня стрессоустойчивости с использованием одной из методик.

2. Освойте и примените две-три техники быстрого снятия стресса (например, дыхательные упражнения), проанализируйте их эффективность.

3. Составьте индивидуальный план профилактики негативного влияния профессионального стресса.

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Стресс в деятельности специалиста

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 8

Тема 8. Профессиональное выгорание и его профилактика

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие и основные симптомы профессионального (эмоционального) выгорания.

Охарактеризуйте три ключевых компонента выгорания (истощение, цинизм, редукция достижений).

Каковы основные факторы и механизмы развития выгорания в профессиях типа "человек-человек" и "человек-знак"?

К каким последствиям для личности и эффективности деятельности приводит выгорание?

Какие средства и способы помощи персоналу с признаками выгорания существуют?

Каковы основные методы самопомощи при выгорании?

Раскройте содержание организационных мер профилактики выгорания.

Что такое супервизия и как она может помочь в профилактике выгорания?

Как организовать свою деятельность для снижения риска выгорания?

Какова роль здорового образа жизни в сохранении профессионального здоровья?

2. Индивидуальные задания

1. Разработайте проект программы профилактики профессионального выгорания для сотрудников научно-исследовательского коллектива или ИТ-компании.

2. Проведите самоанализ на предмет наличия ранних признаков выгорания (с использованием методики В.В. Бойко или аналога).

3. Составьте индивидуальный план сохранения профессионального здоровья на предстоящий год.

4. Пройдите тестирование по изученным темам:

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Профессиональное выгорание и его профилактика

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Данный вид работы не предусмотрен учебный план

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Данный вид работы не предусмотрен учебный план

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

• Дугарова, Т. Ц. Технологии психологического сопровождения личности в зрелом возрасте : учебно-методическое пособие / Т. Ц. Дугарова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 88 с. — ISBN 978-5-4263-0964-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145661.html>

• Гаврилюк, Н. П. Акмеология ситуаций : учебное пособие для обучающихся высших учебных заведений / Н. П. Гаврилюк, Г. Г. Тюстина. — Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-00047-630-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130272.html>

Дополнительная литература:

Агаева А.Ш. Деловая культура и психология общения : учебное пособие / Агаева А.Ш., Идрисов Ш.А.. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2022. — 232 с. — ISBN 978-5-9729-0854-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124038.html>

- Пшеничнова Л.М. Психология общения : учебное пособие / Пшеничнова Л.М., Ротарь Г.Г.. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-00032-385-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88432.html>
- Разомазова А.Л. Психология делового общения : курс лекций / Разомазова А.Л.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 67 с. — ISBN 978-5-00175-068-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116167.html>,
- Шамис В.А. Психология труда : учебное пособие для бакалавров / Шамис В.А., Левкин Г.Г.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 130 с. — ISBN 978-5-4497-1828-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124753.html>