

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт
им. С. В. Рахманинова»
Факультет повышения квалификации и переподготовки специалистов



«Утверждаю»

Ректор ТГМПИ

им. С. В. Рахманинова

Р. Н. Бажилин

2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ТЕХНИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЗЫКАНТА»

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации
установленного образца

Объём: 36 часа

Тамбов 2026

Автор-составитель программы:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры народной художественной культуры
ТГМПИ им. С. В. Рахманинова П.А. Новочук

№	Содержание	Стр.
1	Общая характеристика программы.....	
1.1	Нормативные правовые основания разработки программы.....	4
1.2	Требования к слушателям.....	4
1.3	Формы освоения программы.....	4
1.4	Цель и планируемые результаты обучения.....	4
1.5	Трудоёмкость программы.....	4
2	Содержание ДПП ПК «Техники психорегуляции стрессовых состояний в деятельности музыканта».....	5
2.1	Тематический план и содержание учебного материала.....	6
2.2	Содержание тем курса.....	6
3	Календарный учебный график.....	7
4	Оценка результатов освоения программы.....	9
5	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....	10
5.1	Основная литература.....	11
5.2	Дополнительная литература.....	11
5.3	Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	12
6	Методические указания для обучающихся.....	13
6.1	Краткие методические рекомендации для самостоятельной работы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н);
- Порядок разработки и утверждения дополнительных профессиональных образовательных программ на факультете повышения квалификации и переподготовки специалистов ТГМПИ им. С. В. Рахманинова Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С. В. Рахманинова», утв. приказом ректора ТГМПИ им. С. В. Рахманинова от 30 ноября 2021 г. № 103;
- Локально-нормативные акты Института.

1.2. Требования к слушателям

Программа рассчитана на преподавателей ДМШ, ДШИ, музыкальных училищ, колледжей, училищ искусств, музыкально-педагогических средних и высших учебных заведений, руководителей и работников музыкальных коллективов, культурно-досуговых учреждений, концертных организаций, учителей музыки, музыкальных работников дошкольных образовательных учреждений.

1.3 Форма освоения программы: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Цель — повышение профессионального уровня преподавателей учреждений дополнительного образования детей, средних специальных и высших учебных заведений, работников учреждений культуры и др.

Задачи:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
- ознакомить с основными причинами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния факторов стресса на профессионально-личностное развитие музыканта;
- рассмотреть техники и методы управления стрессом в различных направлениях практической психологии;
- выработать навыки управления стрессом и уметь применять их на практике.

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести знания, умения, необходимые для качественного изменения или формирования следующих компетенций:

- УК-3
- УК-6

Показатели и индикаторы достижения компетенций

Код компетенции	Показатели сформированности компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы развития личности и коллектива; – приемы психической регуляции поведения в профессиональной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать свою роль в коллективе в решении поставленных задач, предвидеть результаты личных действий, гибко варьировать свое поведение в команде в зависимости от ситуации; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыком эффективного взаимодействия со всеми участниками коллектива.
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения профессиональных задач; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; – реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками психологической саморегуляции для успешного выполнения профессиональных задач

1.5. Трудоёмкость программы: 36 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИП ПК «ТЕХНИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЗЫКАНТА»

2.1 Тематический план и содержание учебного материала						
№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час.)	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Классические концепции стресса	6	1	3	2	
2.	Тема 2. Факторы стресса в профессионально-личностном развитии музыканта	6	1	3	2	
3.	Тема 3. Телесно-ориентированный подход в психорегуляции стрессовых состояний	6	1	3	2	
4.	Тема 4. Нейроанатомия эмоций. Эмоциональный мозг	5	1	3	1	
5.	Тема 5. Психоэмоциональный стресс	5	1	3	1	
6.	Тема 6. Эмоции и аффект	6	1	3	2	
Итоговая аттестация		2	-	-	2	
Всего по программе:		36	6	18	12	

2.2 Содержание тем курса

1. Классические концепции стресса

Определение понятия стресс. Понятие гомеостаза и общий адаптационный синдром Г. Селье. Специфическая и неспецифическая реакции на воздействие внешней среды.

Стадии протекания стресса (реакция тревоги, реакция сопротивления, реакция истощения). Классификация стресса. Дистресс и эустресс. Устойчивость организма и адаптация к негативным воздействиям. Факторы, сопутствующие возникновению эустресса и дистресса.

Поливагальная теория стресса С. Порджеса. Теория окна толерантности Д. Сигела. Уровни активации вегетативной нервной системы: гиперактивация, оптимальное состояние, гипоактивация. Симптомы разных уровней активации нервной системы. Реакции бей, беги, замри.

Методы самопомощи в стрессовой ситуации. Дыхательные техники. Техники гештальт-терапии, диалектико-поведенческой терапии (DBT).

2. Факторы стресса в профессионально-личностном развитии музыканта

Структура личностного потенциала Д.А. Леонтьева. Факторы стресса в деятельности музыкантов в ситуациях неопределенности, в ситуациях достижения, в ситуациях внешнего давления. Ранняя профессионализация, установка на сверхценность профессии, сложность музыкальной деятельности и мотивация на успех, повышенная конкуренция, психологические особенности индивидуального обучения, творчески открытый характер задач и т.д.

Исследование профессионально-личностного развития с помощью техники гештальт-терапии линия жизни. Исследование личностного и профессионального взаимодействия с окружающими.

3. Телесно-ориентированный подход в психорегуляции стрессовых состояний

Холистический подход в психологии. Человек как целостная система. Единство и взаимосвязь когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов в личности человека.

Концепция В. Райха. Мышечный панцирь – как совокупность защитных механизмов, блокирующих неприятные эмоции. Сегменты мышечного панциря: глазной, челюстной, горловой, грудной, диафрагмальный, брюшной, тазовый.

Техника телесно-ориентированной психотерапии Ф.М. Александера. Осознанный контроль над движениями. Принцип торможения и принцип директивы.

Арт-терапевтическая техника рисунок эмоций в теле человека. Техники сканирования тела в майндфулнес. Прогрессивна мышечная релаксация Э. Джекобсона.

4. Нейроанатомия эмоций. Эмоциональный мозг

Анатомическая основа эмоций. Функционирование отделов головного мозга в состоянии стресса. Изменение активации областей мозга, связанных с когнитивными процессами и регуляцией эмоциональных реакций в состоянии стресса. Изменение функциональной асимметрии мозга под воздействием стресса. Работа правого и левого полушарий мозга в состоянии стресса.

Техники снижения эмоциональной реактивности. Работа с первичным протоколом в методе транзактного анализа. Использование техник арт-терапии. Техники активации взаимодействия полушарий мозга и развитие их межнейронных связей. Майндфулнес. Билатеральная стимуляция.

5. Психоэмоциональный стресс

Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса. Типология стресса. Физиологический и психологический стресс.

Эмоциональный стресс. Индивидуально-психологическое своеобразие процессов психического отражения сущности экстремальных ситуаций и личностных особенностей их преодоления. Роль субъективной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и возможности преодоления стресса.

Отличия между биологическим и психологическим стрессом: причина стресса, характер опасности, направление действия стрессора, наличие угрозы, характер эмоциональных переживаний, влияние личностных качеств.

Техники выработки навыка безоценочного осознания момента настоящего времени, работы с потоком навязчивых мыслей и переживаний в майндфулнес. Работа с внутренним критиком в методе транзактный анализ.

6. Эмоции и аффект

Природа эмоций и чувств в концепции транзактного анализа Т. Вайта. Дифференциация эмоций. Базовые эмоции в транзактном анализе (гнев, страх, печаль, радость). Функции эмоций. Проявление и выражение эмоций на физиологическом уровне.

Сочетание эмоций. Сложные эмоции и чувства (вина, стыд, зависть, ревность, отчаяние и др.). Концепция «резиновой ленты» в транзактном анализе.

Методы арт-терапии в работе с эмоциями. Техники визуализации и принятия эмоций.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование учебного модуля, темы	Объём нагрузки, часов	Учебные недели					
		1	2	3	4	5	6
		10-15.03.2026	16-22.03.2026	23-29.03.2026	30.03-05.04.2026	06-12.04.2026	13-14.04.2026
Тема 1. Классические концепции стресса	6	6					
Тема 2. Факторы стресса в профессионально-личностном развитии музыканта	6		6				
Тема 3. Телесно-ориентированный подход в психорегуляции стрессовых состояний	6			6			
Тема 4. Нейроанатомия эмоций. Эмоциональный мозг	5				5		
Тема 5. Психоэмоциональный стресс	5					5	
Тема 6. Эмоции и аффект	6						6
Итоговая аттестация (тестирование)	2						2

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Примерные вопросы теста

1. Какой из перечисленных вариантов является примером эустресса (положительного стресса)?
 - а) Потеря работы.
 - б) Подготовка к свадьбе.
 - в) Постоянная тревога о будущем.
 - г) Хроническое недосыпание.
2. Кто ввел понятие "стресс" в науку в его современном понимании?
 - а) Зигмунд Фрейд.
 - б) Иван Павлов.
 - в) Ганс Селье.
 - г) Карл Юнг.
3. Дистресс – это:
 - а) Положительный стресс, мотивирующий к действию.
 - б) Нейтральный стресс, не влияющий на организм.
 - в) Отрицательный стресс, наносящий вред организму.
 - г) Кратковременный стресс, не вызывающий последствий.
4. Какая из стадий общего адаптационного синдрома (стресса) следует за стадией тревоги?
 - а) Истощение.
 - б) Сопротивление.
 - в) Восстановление.
 - г) Адаптация.
5. Что происходит на стадии сопротивления (адаптации) при стрессе?
 - а) Организм мобилизует все ресурсы для борьбы с раздражителем.
 - б) Организм испытывает сильное чувство тревоги и беспомощности.
 - в) Организм полностью истощен и не может сопротивляться.
 - г) Организм возвращается к нормальному функционированию.
6. Какое утверждение лучше всего описывает технику "заземления"?
 - а) Игнорирование текущих ощущений и сосредоточение на будущем.
 - б) Сосредоточение на физических ощущениях в настоящем моменте для снижения тревоги.
 - в) Размышление о прошлых неудачах и ошибках.
 - г) Полная изоляция от внешнего мира.
7. Автор техники саморегуляции прогрессивная мышечная релаксация
 - а) Г. Селье
 - б) В. Райх
 - в) Э. Джексона
 - г) Ф.М. Александер
8. Психолог основатель телесно-ориентированной психотерапии, который ввел понятие мышечный панцирь
 - а) Г. Селье

- б) В. Райх
- в) Э. Джекобсон
- г) Ф.М. Александер

9. В чем основное отличие биологического стресса от психологического?

- а) Биологический стресс всегда приводит к позитивным изменениям, а психологический – к негативным.
- б) Биологический стресс связан с физиологическими реакциями организма, а психологический – с восприятием и оценкой ситуации.
- в) Психологический стресс всегда более интенсивный, чем биологический.
- г) Биологический стресс возникает только у животных, а психологический – только у людей.

10. Какой из перечисленных факторов в большей степени относится к биологическому стрессу?

- а) Страх перед публичным выступлением.
- б) Хроническое переутомление на работе.
- в) Высокая температура окружающей среды.
- г) Чувство вины за совершенную ошибку.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 22.09.2025). – Текст : электронный.
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.
3. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.
4. Федорович, Е. Н. Основы музыкальной психологии : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова ; ред. И. Н. Немыкина. – 2-е изд. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 281 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238347> (дата обращения: 22.09.2025). – ISBN 978-5-4458-8381-4. – DOI 10.23681/238347. – Текст : электронный.
5. Федорович, Е. Н. Основы психологии музыкального образования : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Федорович ; ред. И. Н. Немыкина. – 3-е изд. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 209 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238348> (дата обращения: 22.09.2025). – ISBN 978-5-4458-8380-7. – DOI 10.23681/238348. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Вахтель, Л. В. Психология музыкального творчества и музыкального образования : учебное пособие / Л. В. Вахтель. — Воронеж : ВГПУ, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-00044-853-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266867> (дата обращения: 22.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Савостьянов, А. И. Общая и театральная психология : учебное пособие / А. И. Савостьянов. — Санкт-Петербург : КАРО, 2007. — 256 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462595> (дата обращения: 22.09.2025). — Библиогр.: с. 224. — ISBN 978-5-89815-869-9. — Текст : электронный.
3. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности / Е. В. Белова, Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, И. В. Афанасенко ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. — 305 с. : схем., табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (дата обращения: 22.09.2025). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9275-2234-7. — Текст : электронный.
4. Титаренко, Е. В. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. — 2-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. — 115 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596412> (дата обращения: 22.09.2025). — Текст : электронный.

5.3. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Библиокомплектатор [Электронный ресурс]: [база данных] / разработ. ООО «Ай Пи Эр Медиа». — Электрон. дан. — Саратов, 2016. — Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / 2005-2017 ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". — Электрон. дан. — М., 2005 – 2017. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
3. Лань. Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: [база данных]. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Лань», 2016. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: информ.-аналит. портал / ООО Науч. электрон. б-ка — Электрон. дан. — М., 2000. — Режим доступа: <http://elibrary.ru>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
5. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: федеральная гос. инф. система / Разработка ООО ЭЛАР. — М., 2004. — Режим доступа: <https://нэб.рф>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
6. Соционет: научное информационное пространство [Электронный ресурс]: [полнотекст. база дан. научных информ. ресурсов]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <https://socionet.ru>. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
7. ТГМПИ им. С. В. Рахманинова. Электронный каталог библиотеки [Электронный ресурс]: 10 баз данных содержат сведения о всех видах лит., поступающей в фонд б-ки ТГМПИ им. С. В. Рахманинова / Тамб. гос. ин-т им. С. В. Рахманинова. — Электрон. дан. и поисковая прогр. — Тамбов, 2017. — Режим доступа: http://91.239.71.205:8080/cgi-bin/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=STD&P21DBN=STD&S21FM T=&S21ALL=&Z21ID=&S21CNR=10. — Загл. с экрана. — Яз. рус.

8. Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С. В. Рахманинова [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Электрон. дан. – Тамбов, 2015. – Режим доступа: <http://rachmaninov.ru>. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ., нем., кит.
9. Видеохостинг <https://www.youtube.com/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Краткие методические рекомендации для самостоятельной работы

1. Изучение теоретического материала по темам курса.
Чтение и конспектирование рекомендованной литературы, посвященной конкретным техникам психорегуляции, физиологическим и психологическим аспектам стресса, а также факторам, влияющим на устойчивость к стрессу. Цель: углубленное понимание теоретических основ психорегуляции стресса.
2. Практическое освоение техник психорегуляции.
Регулярная практика освоенных на занятиях техник (прогрессивная мышечная релаксация, медитация осознанности, дыхательные упражнения и др.). Ведение дневника самонаблюдений, в котором фиксируются результаты применения техник, возникающие ощущения, уровень стресса до и после практики. Цель: выработка навыков эффективного применения техник для снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния.
3. Разработка индивидуальной программы психорегуляции.
На основе проведенной самодиагностики, выявления индивидуальных стрессоров и предпочтений, разработка индивидуальной программы психорегуляции, включающей в себя перечень техник, график их применения и критерии оценки эффективности. Цель: формирование осознанного подхода к управлению своим психоэмоциональным состоянием.