

---

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### EMPIRICAL STUDIES

---

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПРЕДПЕНСИОННОМ И ПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ: ЭФФЕКТЫ АКАДЕМИЧЕСКОГО ХОРОВОГО ПЕНИЯ

Т.А. МЕШКОВА

Московский государственный психолого-педагогический университет  
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>,  
e-mail: meshkovata@mgppu.ru

Е.Г. БАКЛАНОВА

Государственный музыкально-педагогический институт имени  
М.М. Ипполитова-Иванова (ФГБОУ ВО «ГМПИ имени  
М.М. Ипполитова-Иванова»), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8043-2594>,  
e-mail: el.baklanowa13@yandex.ru

**Целью** данного исследования являлось изучение уровня психологического благополучия лиц предпенсионного и пенсионного возраста, регулярно занимающихся академическим хоровым пением, и выявление дополнительных факторов, которые могут определять психологическое благополучие в связи с занятиями хоровым пением. **Материалы и методы.** Был проведен анализ высказываний участников двух академических хоров ветеранов г. Москвы о влиянии хорового пения на их физическое и психическое самочувствие. Было выполнено количественное сравнение хористов (46 человек 57—91 года;  $M = 73,6 \pm 7,8$ ) с контрольной группой лиц того же возраста, но не занимающихся пением (56 человек 52—82 лет;  $M = 67,1 \pm 6,8$ ), по показателям психологического и жизненного

благополучия. Использовались: 1) русскоязычная версия опросника психологического благополучия К. Рифф; 2) анкета, касающаяся социально-демографических сведений и удовлетворенности основными жизненными обстоятельствами; 3) анкета, касающаяся особенностей музыкальной и вокально-хоровой деятельности и их влияния на самочувствие хористов. **Результаты и выводы.** Развернутые высказывания хористов свидетельствуют о позитивном влиянии хорового пения на их физическое и психологическое самочувствие. Уровень психологического благополучия участников в значительной степени определяется благополучием важных жизненных обстоятельств. Занятия академическим хоровым пением обладают значимым эффектом в плане повышения психологического благополучия у участников только при условии высокого уровня благополучия основных жизненных обстоятельств. Длительность занятий в хоровом коллективе негативно коррелирует с уровнем психологического благополучия участников.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, жизненное благополучие, пенсионный возраст, пожилой возраст, старческий возраст, активное долголетие, хоровое пение, академический хор.

**Благодарности.** Авторы благодарят за помощь в сборе данных руководителя Академического хора ветеранов войны и труда при Центре культуры и искусства «Меридиан», заслуженного работника культуры Российской Федерации Е.Ю. Ульянову, а также всех респондентов, принявших участие в анкетировании.

**Для цитаты:** Мешкова Т.А., Бакланова Е.Г. Психологическое благополучие в предпенсионном и пенсионном возрасте: эффекты академического хорового пения // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Том 32. № 1. С. 79–102. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320104>

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE OLDER PEOPLE: THE EFFECTS OF ACADEMIC CHORAL SINGING

TATIANA A. MESHKOVA

Moscow State University of Psychology & Education

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>,

e-mail: meshkovata@mgppu.ru

ELENA G. BAKLANOVA

Ippolitov-Ivanov State Musical and Pedagogical Institute, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8043-2594>,

e-mail: el.baklanowa13@yandex.ru

**Aim.** The purpose of this study was to investigate the level of psychological well-being of elderly and senile people who regularly engage in academic choral singing, and

to identify factors related to this. **Methods.** A qualitative analysis was carried out to analyze the statements of the participants of two Moscow academic choirs of elderly people about the influence of choral singing on their physical and mental well-being. A quantitative comparison was made between the two groups of participants — choir members (46 people 57-91 years old;  $M=73,6\pm 7,8$ ), and a control group of people of the same age, but not involved in singing (56 people 52-82 years old;  $M=67,1\pm 6,8$ ) — in terms of psychological and life well-being were conducted. The following measures were used: 1) the Russian version of the C. Ryff psychological well-being questionnaire, 2) a questionnaire regarding the socio-demographic information and the satisfaction with basic life circumstances, 3) a questionnaire (only for choristers) regarding the characteristics of musical and vocal-choral activity and their impact on the well-being of respondents. **Results.** The detailed statements of the choristers testify to the positive impact of choral singing on their physical and psychological well-being. The level of psychological well-being of elderly and senile people is largely determined by the well-being of important life circumstances. Engagement of elderly people in the academic choral singing has a significant effect in terms of increasing the psychological well-being of participants only if the level of well-being of the main life circumstances is high. The duration of engagement in the choir singing negatively correlates with the level of psychological well-being of the participants.

**Keywords:** psychological well-being, life well-being, elderly people, senile people, old age, active ageing, choral singing, academic choir.

**Acknowledgements.** The authors are grateful for assistance in data collection chorus artistic director E.Yu. Ul'yanova and all respondents.

**For citation:** Meshkova T.A., Baklanova E.G. Psychological Well-Being in the Older People: the Effects of Academic Choral Singing. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2024. Vol. 32, no. 1, pp. 79—102. DOI:1 <https://doi.org/0.17759/cpp.20243230104> (In Russ.).

## Введение

Понятие психологического благополучия сформировалось в рамках позитивной психологии. В частности, К. Рифф определила шесть основных компонентов, которые входят в структуру психологического благополучия: 1) обладание высокой автономией, способностью быть независимым; 2) управление окружающей средой (успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности); 3) личностный рост (стремление развиваться, ощущение собственного прогресса и т. п.); 4) позитивные отношения с окружающими (умение сопереживать, способность быть открытым для общения и т. п.); 5) наличие цели в жизни (чувство осмысленности существования, ощущение ценности происходящего и т.п.); 6) самоприятие (позитивная самооценка себя и своей жизни в целом) [6].

Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте, проведенные в России и СНГ [2; 20], показали, что главными факторами, повышающими психологическое благополучие, являются профессиональная занятость и сохранение социальных коммуникаций. Работающие и социально активные пенсионеры отличаются более высоким уровнем психологического благополучия, лучшей социальной адаптацией и более низким уровнем депрессивности.

При прекращении трудовой деятельности важно найти другой вид активности, который мог бы компенсировать утрату социальных и психологических преимуществ, связанных с возможностью трудиться. Неслучайно во всем мире благополучное старение связывается с возможностью сохранения вовлеченности в активную деятельность. Получили распространение университеты «третьего возраста», различные кружки, клубы, объединения пожилых людей в соответствии с их интересами.

Понятие «активное долголетие» кладется в основу при разработке современных концепций и планировании исследований, касающихся социальной политики в отношении людей пожилого и старческого возраста. Согласно современным представлениям, к ключевым компонентам активного долголетия в России можно отнести здоровье, занятость (трудовая деятельность), социальные связи, досуг и увлечения, непрерывное образование и саморазвитие [5].

Большое значение придается различным видам досуговой деятельности. Можно ожидать, что любые виды коллективного досуга, особенно связанного с творческой активностью, будут весьма эффективны в плане компенсации таких негативных эффектов старости, как ощущение одиночества и невостребованности. Среди различных видов творческой деятельности пожилых людей во всем мире особое место занимает хоровое пение.

Исследования, проведенные за рубежом [10—13; 16—18; 22], свидетельствуют о благотворном влиянии хорового пения на здоровье и психологическое состояние представителей старшего поколения. Подобных исследований в нашей стране не проводилось, однако имеются данные о положительном влиянии на людей пожилого возраста совместного литературного творчества [7]. Также известно, что занятия академическим хоровым пением благотворно влияют на психоэмоциональное состояние и стрессоустойчивость студентов [4]. Имеются исследования, указывающие на благотворное влияние хорового пения на показатели когнитивного функционирования пожилых людей, включая память, речевую деятельность, исполнительные функции [14; 22].

Вполне очевидно, что социально-демографические переменные, такие как возраст, уровень образования, семейное положение, тесно связаны с физическим и психологическим качеством жизни. Однако

исследование, проведенное в Финляндии с применением метода «Случай-контроль» [16], показывает, что после того как эти переменные были учтены и уравнены, хористы демонстрировали значительно более высокие оценки качества жизни в физической, но не психологической, сфере по сравнению с контрольной группой.

Рандомизированные контролируемые исследования, в которых формируются две группы — экспериментальная, участвующая в программе вокально-хоровых занятий, и контрольная, которая остается в пределах своей повседневной активности, показывают, что пожилые люди заинтересованно включаются в хоровую программу, а после ее окончания стараются сохранить возможность продолжения занятий. Непосредственно после воздействия фиксируется значительное снижение уровней тревоги и депрессии и повышение показателей физического и ментального здоровья, причем некоторые эффекты сохраняются и спустя 3 месяца [13; 15].

Можно констатировать, что регулярные занятия хоровым пением способны улучшать физическое и психическое самочувствие людей преклонного возраста и значительно снижают у них показатели тревоги и депрессии.

Целью данного исследования является изучение уровня психологического благополучия лиц предпенсионного и пенсионного возраста, регулярно занимающихся академическим хоровым пением, и выявление дополнительных факторов, которые могут определять психологическое благополучие в связи с занятиями хоровым пением.

Мы предполагаем, что: 1) уровень психологического благополучия лиц пенсионного возраста должен быть положительно связан с занятиями хоровым пением и будет выше у участников хоровых коллективов, чем в контрольной группе; 2) будут иметь место эффекты взаимодействия занятий хоровым пением с другими факторами, определяющими жизненное благополучие<sup>1</sup> лиц пенсионного возраста.

## Методы

### Выборка и процедура исследования

**Выборка.** Исследование проведено в ноябре—декабре 2019 года в двух московских любительских академических хоровых коллективах, участниками которых являются пенсионеры.

---

<sup>1</sup> Под жизненным благополучием понимается совокупность важных жизненных обстоятельств, определяющих уровень здоровья, материальное благополучие, удовлетворенность трудом, семейной жизнью, и т. п.

1. Академический хор ветеранов войны и труда при Центре культуры и искусства «Меридиан» под руководством Е.Ю. Ульяновой — заслуженного работника культуры Российской Федерации. Хор был создан в 1987 году. В 2003 году хору было присвоено звание «Народный коллектив». С 2016 года хор носит звание «Московский городской творческий коллектив». Е.Ю. Ульянова руководит хором с момента создания.

2. Академический хор ветеранов при Московском государственном психолого-педагогическом университете (бывший Академический хор ветеранов МЭЛЗ<sup>2</sup>) под руководством Е.Г. Баклановой — заслуженной артистки Российской Федерации. Е.Г. Бакланова возглавила этот коллектив в 1978 году и вывела его в ряд ведущих любительских хоровых коллективов г. Москвы.

Статус хоров, их репертуар, время их создания, квалификация и опыт работы обоих руководителей весьма сходны, что позволяет рассматривать их участников как единую выборку.

Время, в течение которого хористы занимаются в своем хоровом коллективе, составляет от 0,5 года до 36 лет, в среднем  $12,0 \pm 7,6$  лет.

Контрольная группа формировалась в основном из лиц пенсионного возраста, не занимающихся музыкой или пением, из числа ближайшего окружения авторов исследования.

**Процедура исследования.** Перед началом исследования с участниками была проведена беседа о целях, задачах и процедуре исследования. Все респонденты были предупреждены об абсолютной анонимности и добровольности и возможности отказаться от дальнейшего участия в любой момент.

Хористы, давшие согласие на участие в исследовании, перед началом очередной репетиции получили бланки анкет и имели возможность на месте ознакомиться и задать любые вопросы, после чего анкеты были отданы им для заполнения в домашней обстановке.

Участники контрольной группы заполняли те же опросники, кроме анкеты, связанной с музыкальной и хоровой деятельностью. 33 респондента получили бумажные бланки, остальные — те же бланки в виде Word-файлов через электронную почту.

### **Методики исследования**

Для оценки психологического благополучия использовался опросник К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [8]. Опросник содержит 84 высказывания, относящиеся к шести шкалам: «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Наличие цели в жизни» и «Самопринятие». Каждое вы-

---

<sup>2</sup> Московский электроламповый завод.

сказывание требовало от респондента выбора из 6 вариантов ответа от «абсолютно не согласен» до «абсолютно согласен». Ответам приписывались баллы от 1 до 6. Подсчитывались суммарные баллы по каждой шкале и суммарный балл психологического благополучия с учетом обратных вопросов.

Также респондентов просили заполнить Анкету № 1, содержащую вопросы, касающиеся социально-демографических сведений, особенностей образа жизни, удовлетворенности трудовой деятельностью, личной жизнью, материальным положением, здоровьем, наличием друзей, детей, внуков, увлечений и др. Оценки ответов ранжировались по 2—3-балльной шкале. Например, оценкам состояния здоровья приписывались такие баллы: хорошее — 2 балла, удовлетворительное — 1 балл, плохое — 0 баллов.

Хористы дополнительно заполняли Анкету № 2, касающуюся особенностей их занятий в хоре и своих впечатлений от занятий хоровым пением в виде развернутых высказываний.

### **Статистическая обработка данных**

Наблюдения с пропущенными данными удалялись. Для статистического анализа использовались параметрические и непараметрические методы: описательные статистики, корреляционный анализ Спирмена, t-критерий Стьюдента, критерий Манна—Уитни и двухфакторный дисперсионный анализ. Расчеты проводились в статистических программах Statsoft Statistica v10.0 и IBM SPSS Statistics, v.23.

## **Результаты**

### **Социально-демографические характеристики целевой и контрольной групп**

Возрастные характеристики и распределение участников по полу, возрастным группам, трудовой занятости и уровням образования представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

### **Возрастные характеристики выборки**

	N	Возраст				
		M±SD	Min	Max	Sk	Ku
Хористы	46	73,6 ± 7,8	57	91	0,093	-0,546
Контроль	56	67,1 ± 6,8	52	82	-0,251	-0,316
Всего	102	70,0 ± 7,9	52	91	0,109	-0,118

*Примечание:* M — среднее, SD — стандартное отклонение, Min — минимум, Max — максимум Sk — асимметрия, Ku — эксцесс.

Таблица 2

**Распределение участников по полу, возрасту<sup>3</sup>, трудовой занятости и уровням образования**

	Возраст				Занятость		Образование		
	52—74 лет		75 и более лет		Работают	На пенсии	Сред.	С/ спец.	Высш.
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.					
Хористы	3	25	5	13	4	42	2	7	35
Контроль	6	45	3	2	24	31	4	1	50
Всего	9	70	8	15	28	73	6	8	85

В обеих группах значительно больше женщин. Сравнение проводилось с помощью одновыборочного критерия согласия Хи-квадрат (для хористов:  $\chi^2 = 19,56$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,0001$ ; для контрольной группы:  $\chi^2 = 25,79$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,0001$ ).

Возрастные различия между участниками из хоровых коллективов и контрольной группы статистически достоверны по t-критерию Стьюдента ( $t = 4,50$ ;  $df = 100$ ;  $p = 0,000$ ). Хористы в среднем старше представителей контрольной группы.

Сравнение относительных долей участников в зависимости от возрастной категории и занятости по критерию хи-квадрат Пирсона показало ряд значимых различий. В группе хористов на 4 работающих приходится 42 пенсионера, тогда как в контрольной группе соотношение работающих и пенсионеров составляет 24:31. ( $\chi^2 = 15,26$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,0001$ ). Среди хористов больше участников старческого возраста ( $\chi^2 = 13,19$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,0003$ ). Процент лиц с высшим образованием (79,5%) среди хористов несколько ниже, чем в контрольной группе (90,9%), но различия не достоверны.

Таким образом, целевая и контрольная группы относительно уравнены по уровню образования и гендерным характеристикам, но не уравнены по возрасту и трудовой занятости.

**Характеристика высказываний хористов о влиянии занятий хоровым пением на их самочувствие**

В Анкете № 2 содержалось пять открытых вопросов, на которые хористы отвечали в свободной форме. Ниже приведены примеры выска-

<sup>3</sup> В связи с тем, что в группу участников до 75 лет входят представители двух возрастных категории (до 60 лет — средний возраст, 60—74 — пожилой возраст), было принято решение рассматривать их как единую группу лиц среднего и пожилого возраста в противоположность группе участников старческого возраста.

зываний, которые содержали существенную информацию и отражали личностное отношение участников к занятиям.

***Что дают Вам репетиции? Опишите свои впечатления, чувства.***

Дают заряд бодрости, улучшения настроения и общего самочувствия, положительные эмоции при исполнении музыки и проживании образа. Ощущение поддержки, плеча друга рядом. Удовольствие от работы с талантливым дирижером. Поддерживают жизненный тонус, дают знания в вокальном искусстве. Отдых души от повседневности, общение с людьми. Организуют, дисциплинируют, поднимают жизненный тонус. Прогоняют дурные мысли и чувства. Дыхательная гимнастика. Каждое занятие приводишь себя в порядок (одежда, макияж); ощущение подъема в настроении от встречи с хористами, руководителями. Я чувствую, что я в коллективе и у меня есть свое место и своя партия, и досуг, и концерты, и общение.

***Что дают Вам выступления в концертах?***

Понятно, что много волнения, но если все проходит удачно, то чувство подъема, вдохновения, приятное возбуждение. Чувство большого удовлетворения, радости от того, что мы тоже дарим людям радость. Сцена лечит, позволяет поделиться со зрителем своими эмоциями и чувствами, получить взамен их благодарную энергию и словесные комплименты. Мощный эмоциональный заряд. Могу разволноваться до бессонницы (!!!). Нравится, но с каждым годом все тяжелее и проблемнее [женщина, возраст 79 лет, поет в хоре около 20 лет]. Доносим до зрителей положительные эмоции — взаимные!!! Повышение самооценки. Особые впечатления, когда идет обмен энергией с залом. Нет соперничества, а стремление делать хорошо наше общее дело.

***Как занятия пением влияют на Ваше самочувствие?***

Пение не дает нам унывать. Уверенность в том, что я буду долго и счастливо жить. Обязуют стараться не заболеть, мобилизуют на выздоровление при заболевании. Помогают держать себя в нужном тоне, не раскисать, мобилизоваться. Помогают бороться с бронхиальной астмой. Отлично (и память, и мышление, и дикция, и дыхание...). Чувствуешь себя молодой и здоровой. Помогают забывать обо всех болезнях, сосредоточиваешься на музыке. Уходят плохие мысли, выравниваются дыхание и сердцебиение. Заряжаюсь энергией и творчеством.

***Как занятия пением влияют на Ваши умственные способности (память, мышление и т.п.)?***

Думаю, что поддерживаются в активном состоянии память, внимание, мышление и мн. др. Приходится учить много текстов, таким образом, мы тренируем память. Всегда добросовестно готовлюсь, память и мышление улучшаются. Концентрация внимания. Заучивание партий и текстов мобилизуют мозг. Надеюсь, помогают избежать слабоумия.

Улучшают как зрительную, так и слуховую память. Я был раньше преподавателем и сохраняю эти качества.

***Влияют ли занятия пением на Вашу способность противостоять жизненным испытаниям?***

Меньше тревоги по разным поводам, больше стрессоустойчивость. Помогают переносить неприятности. Помогают философски встречать их. Помогают держаться на плаву. Чувствуется, что жизненные силы есть и красивая жизнь продолжается. Уверенность в жизни, поддержка близких и друзей — как следствие. Все неприятности я выбрасываю по дороге на хор в мусорные урны! Чувствую, что не выброшена из жизни, а движусь вместе с ней и с хором.

Как видим, все высказывания хористов исключительно позитивны, лишь изредка упоминается ощущение усталости от участия в концертах.

### **Сравнительные характеристики психологического благополучия лиц предпенсионного и пенсионного возраста, занимающихся и не занимающихся хоровым пением**

Поскольку целевая и контрольная группы отличались по возрасту и трудовой занятости, было проверено, не влияют ли данные факторы на уровень психологического благополучия. Для этого по t-критерию Стьюдента и по критерию Манна—Уитни во всей выборке было проведено сравнение групп работающих и неработающих участников по показателям психологического благополучия и подсчитаны коэффициенты ранговой корреляции с применением бутстреппинга между параметрами психологического благополучия и возрастом участников. Правомерность применения t-критерия Стьюдента обосновывается тем, что для всех показателей психологического благополучия значения асимметрии и эксцесса, а также критерии Колмогорова—Смирнова и Шапиро—Уилка удовлетворяли критериям нормальности.

Ни один из параметров не показал значимых различий между сравниваемыми группами, и не было получено значимых коэффициентов корреляции между показателями психологического благополучия и возрастом. Таким образом, факт наличия трудовой занятости и возраст оказались заметно не связанными с уровнем психологического благополучия. Соответственно, можно сравнивать целевую и контрольную группы, не уравнивая эти параметры, поскольку они не влияют значительно на показатели психологического благополучия.

На следующем этапе по всей группе участников с применением непараметрического критерия Краскела—Уоллиса был получен ряд статистически значимых различий в показателях психологического благополучия в зависимости от уровня удовлетворенности различными жизненными обстоятельствами, которые могут влиять на психологическое благополучие. Статистически значимые результаты приведены в табл. 3.

Таблица 3

**Статистически значимые значения критерия Краскела—Уоллиса  
 для показателей психологического благополучия при разных уровнях  
 удовлетворенности жизненными обстоятельствами**

Жизненные обстоятельства	Показатели психологического благополучия						
	Психологи- ческое благополучие	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели жизни	Самопринятие
Удовлетворенность трудом	19,08***	6,87*		26,45***		12,89**	22,56***
Удовлетворенность личной жизнью	24,17***	17,24***	,13,43**	33,09***		11,06**	15,09***
Здоровье	13,56**	9,99**		11,19**	5,72^		
Количество друзей	11,14**	29,10***	9,70**	7,28*		5,34^	
Количество детей	9,90*	12,28*		12,95**		8,10*	13,91**
Количество внуков	6,41^			12,33**		8,62*	6,64^
Качество питания	8,66*	5,27^		8,01*	11,41**	11,37**	7,58*
Качество сна	6,82*	9,66**		7,64*			
Физическая актив- ность	6,45*	7,88*			11,72**	8,06*	7,48*
Материальное бла- гополучие	5,47^			5,28^	6,10*		5,56^
Отсутствие тревоги	7,94*		5,19^	9,48**		6,11*	

Примечание: «^» —  $p < 0,1$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» —  $p < 0,001$ .

Можно видеть, что уровень показателей психологического благополучия в той или иной степени оказывается связан с уровнем удовлетворенности многими жизненными обстоятельствами.

Далее было проведено сравнение показателей психологического благополучия по методике К. Рифф между целевой и контрольной группами. Поскольку для всех показателей психологического благополучия значения асимметрии и эксцесса, а также критерии Колмогорова—Смирнова и Шапиро—Уилка удовлетворяли критериям нормальности, было принято решение воспользоваться параметрическим критерием t Стьюдента (табл. 4).

Формально ни один результат не достигает уровня значимости  $p = 0,05$ , хотя все же можно считать, что средний показатель по шкале «Личностный рост» выше у хористов, и имеется тенденция к несколько более высоким оценкам у хористов такого показателя, как самопринятие ( $p < 0,1$ ).

Таблица 4

**Сравнение оценок психологического благополучия в целевой и контрольной группах**

	Хористы	Контроль	t-критерий	p
	M ± SD	M ± SD		
Психологическое благополучие	337,8 ± 40,51	327,9 ± 36,58	1,30	0,198
Позитивные отношения	57,4 ± 8,51	58,0 ± 7,07	-0,34	0,733
Автономия	55,8 ± 7,86	57,6 ± 5,59	-1,27	0,206
Управление средой	58,2 ± 8,69	56,9 ± 8,04	0,75	0,456
Личностный рост	57,9 ± 8,51	54,3 ± 8,18	1,98	0,051
Цели в жизни	58,3 ± 7,71	55,8 ± 7,34	1,54	0,126
Самопринятие	55,5 ± 7,56	52,6 ± 8,04	1,73	0,086

Можно предположить, что с психологическим благополучием связаны многие жизненные обстоятельства, из которых пение в хоре — не самый главный фактор. Для того чтобы это проверить, были образованы три группы с разным суммарным уровнем благополучия жизненных обстоятельств.

Были просуммированы баллы, полученные респондентами по их ответам на Анкету № 1 по тем показателям, которые заметно связаны с уровнем психологического благополучия. В соответствии с границами 30-го и 70-го процентилей распределения суммарных баллов благополучия жизненных обстоятельств (см. Приложение) все респонденты были разделены на 3 группы: 26 человек с высоким уровнем (более 16 баллов), 27 человек с низким уровнем (менее 13 баллов) и 38 человек — со средним уровнем (13—16 баллов) психологического благополучия.

Затем с помощью двухфакторного дисперсионного анализа было проанализировано влияние фактора участия/неучастия в вокально-хоровой деятельности на все показатели психологического благополучия, включая показатели по шкалам, при разных уровнях жизненного благополучия — низком, среднем и высоком. Наблюдения с пропущенными данными удалялись.

Результаты двухфакторного дисперсионного анализа продемонстрировали высоко значимое влияние уровня благополучия важных жизненных обстоятельств на суммарный показатель психологического благополучия ( $F = 24,04$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,000$ ), а также на все показатели по отдельным шкалам (при значениях  $F$  от 5,6 до 20,8 и значениях  $p$  от 0,006 до 0,00000;  $df = 2$ ). Для суммарного показателя психологического благополучия выявлено наличие статистически достоверного взаимодействия факторов ( $F = 4,56$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,015$ ), которое указывает на то, что пение в хоре дает преимущества только тогда, когда остальные жизненные обстоятельства находятся на высоком уровне (табл. 5, рис. 1). Только в этом случае хорошо заметны различия между группами.

Таблица 5

**Эффекты влияния факторов пения в хоре, уровня благополучия  
 жизненных обстоятельств и их взаимодействия на уровень  
 психологического благополучия (по опроснику К. Рифф)**

Уровень благополучия жизненных обстоятельств	Психологическое благополучие					
	Хористы			Контроль		
	N	M	SD	N	M	SD
Высокий	7	397,8	37,3	12	354,5	32,5
Средний	10	342,0	23,2	8	355,4	23,8
Низкий	6	308,0	21,0	10	309,8	28,3
Результаты двухфакторного дисперсионного анализа (ANOVA)						
Факторы	df	SS	MS	F	p	
(A) Пение в хоре (поет/не поет)	1	1102	1102	1,41	0,241	
(B) Уровень благополучия жизненных обстоятельств (низкий/средний/высокий)	2	37618	18809	24,04	0,000	
Взаимодействие факторов (A) × (B)	2	7137	3568	4,56	0,015	

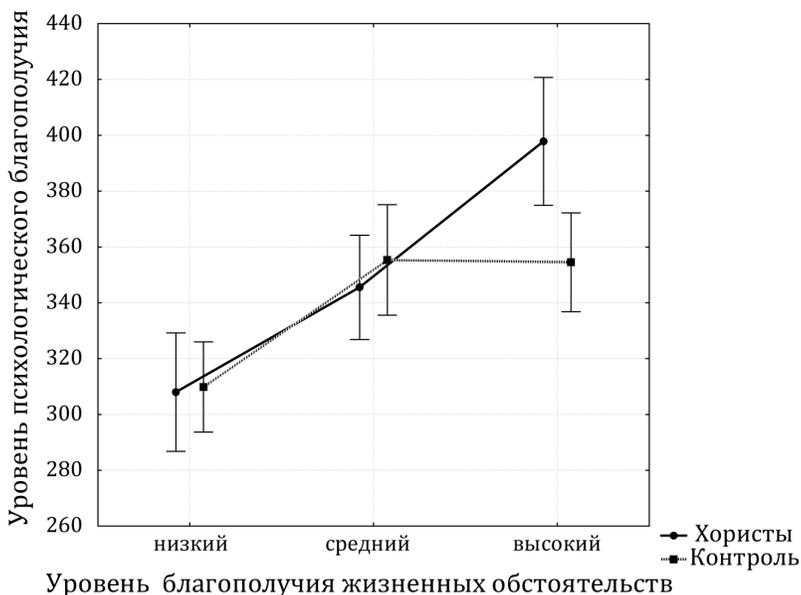


Рис. 1. Уровень психологического благополучия, по К. Рифф, в целевой и контрольной группах в зависимости от уровня благополучия других жизненных обстоятельств: Вертикальные столбцы равны 0,95 доверительных интервалов

Что касается отдельных шкал, то здесь не было получено значимых эффектов взаимодействия, но наблюдались четкие тенденции по таким шкалам, как «Управление средой» ( $p = 0,058$ ), «Личностный рост» ( $p = 0,065$ ), «Цели в жизни» ( $p = 0,073$ ) и «Самопринятие» ( $p = 0,060$ ). Все указанные показатели были выше в группе хористов.

### Особенности психологического и жизненного благополучия лиц пенсионного возраста, занимающихся хоровым пением

Рассмотрим отдельно группу хористов.

В табл. 6 представлены результаты анализа связи показателей психологического и жизненного благополучия у хористов с различными количественными характеристиками ответов на вопросы анкет № 1 и № 2, не вошедшими в общий показатель благополучия жизненных обстоятельств.

Таблица 6

#### Корреляции рангов и критерий Краскела—Уоллиса для показателей психологического и жизненного благополучия хористов в зависимости от возраста и других характеристик ответов на вопросы анкет

Анкетные данные	Показатели психологического благополучия							Благополучие жизненных обстоятельств
	Психологическое благополучие	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели жизни	Самопринятие	
<b>Корреляции рангов</b>								
Возраст	-,183	-,269	-,231	-,071	-,435**	-,267	,075	-,065
Количество увлечений	,430**	,397**	,357*	,312*	,377*	,507**	,181	,101
Длительность участия в хоровом коллективе	-,513**	-,512**	-,231	-,269	-,619**	-,505**	-,386*	-,444**
<b>Критерии Краскела—Уоллиса</b>								
Занятия музыкой в детстве	0,17	0,21	1,15	0,48	0,38	1,48	1,99	1,29
Отношение к музыке в семье	7,19**	1,62	9,80**	3,45^	5,50*	8,69**	3,30^	1,29

Примечание: «^» —  $p < 0,1$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ .

Получены довольно высокие положительные корреляции психологического благополучия с количеством увлечений. Также заметна положительная связь между позитивным отношением к музыке в семье и многими показателями психологического благополучия. Факт занятий музыкой в детстве никак не связан с показателями психологического благополучия.

Имеется ряд значимых отрицательных корреляций между длительностью участия в хоровом коллективе и показателями психологического и жизненного благополучия.

## **Обсуждение результатов**

### **Анализ высказываний участников вокально-хоровых коллективов**

Развернутые высказывания хористов, касающиеся их впечатлений от занятий и выступлений, исключительно позитивны. Лишь изредка упоминается ощущение усталости.

Полученные результаты согласуются со многими зарубежными исследованиями [10—11; 18]. Проведенный в одном из них [21] тематический анализ высказываний хористов позволил выявить восемь различных аспектов, касающихся, в том числе, социальной сферы (чувство идентичности, чувство «команды»); здоровья (дыхательные упражнения, фитнес-тренировка); эмоциональной сферы (ощущение счастья, противодействие депрессии); когнитивной и личностной сферы (улучшаются концентрация внимания и память, появляются уверенность в себе, ощущение смысла и цели в жизни). Имелись и негативные эффекты (ощущение физической усталости). Можно отметить, что высказывания российских и зарубежных хористов тематически весьма похожи.

Во всех работах авторы отмечают наличие положительных эффектов хорового пения, как на людей здоровых, так и на тех, что страдает достаточно тяжелыми, в том числе психическими заболеваниями [12—13; 25—26]. В большинстве упомянутых работ авторы указывают на то, что хоровое пение может внести важный вклад в укрепление общественного психического здоровья.

Как можно объяснить столь позитивное воздействие хорового пения на физическое и психическое самочувствие человека?

Исчерпывающая характеристика специфики вокально-хорового искусства была дана известным хоровым дирижером и педагогом В.Л. Живовым [3].

Во-первых, это то, что он называет «человеческий фактор», — установление творческого и делового контакта с хористами. Во-вторых, «синтетический характер» хорового исполнительства: сочетание красивой музыки и выразительного текста обладает значительной силой воздействия

на слушателя, не говоря уже о самих исполнителях. Третья особенность — это сам инструмент — живой певческий голос. Качество исполнения во многом зависит от мастерства руководителя хора, хормейстеров и мотивации самих участников. При должном мастерстве руководителя хора можно добиться состояния «коллективной звучности», когда хор звучит как единый организм. Такое слитное звучание не может не отражаться на психологическом состоянии участников хора. К четвертой особенности хорового исполнительства В.Л. Живов относит его коллективный характер, формирующий ощущение социальной значимости каждого исполнителя. Для хористов-любителей пенсионного возраста, которые в обычной жизни могут испытывать чувство невостребованности, это очень важный момент. В качестве пятой особенности выступает наличие дирижера, являющегося творческим посредником между автором и певцами. Для хористов-любителей пожилого возраста очень важно, чтобы они с любовью и уважением относились к руководителю своего коллектива. Возможно, это будет удовлетворять их потребность иметь в своем ближайшем окружении надежного, сильного человека, на которого можно опереться, которому можно доверять. Можно проиллюстрировать эту мысль цитатой из Летописи хора ветеранов ЦКИ «Меридиан»: «Появляется Елена Юрьевна, и все неизменно встречают ее бурным восторгом, выражением искренней, безграничной любви к своему строгому, требовательному, талантливому педагогу, доброй, любящей нашей маме и дочери в одном лице» [1].

Таким образом, все перечисленные особенности хорового исполнительства могут положительно влиять на такие психологические характеристики участников, как преобладающий эмоциональный фон, удовлетворенность своей деятельностью в хоре, чувство причастности к коллективу, ощущение социальной поддержки со стороны товарищей по коллективу и руководителя хора, чувство гордости за свой коллектив и многое другое.

К тому же сама вокализация, сопровождающаяся активным дыханием, эмоциональной включенностью в музыку, сопереживанием, также оказывает благотворное влияние на физическое и психологическое состояние хористов. «Да, наш хор для нас — настоящий лечебно-оздоровительный профилакторий!» «Мы туда ходим лечиться душой, заряжаться положительными эмоциями, самоутверждаться в интересном деле» — так пишут о своем хоре участники в Летописи [1].

Среди зарубежных публикаций можно встретить ряд исследований, в которых было показано непосредственное и благотворное влияние процесса вокального исполнительства на многие психофизиологические характеристики: происходят изменения в уровне нейротрансмиттеров и гормонов, включая активацию окситоцина, повышение уровня эндорфинов, активируется работа иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [19; 24].

К сожалению, в нашей стране нет специальных исследований по проблеме воздействия хорового пения на людей пенсионного возраста. Однако для участников студенческих хоровых коллективов было показано, что пение в хоре является одним из эффективных ресурсов формирования стрессоустойчивости, снижения уровня реактивной и личностной тревожности [4].

Таким образом, проведенные, как в нашей стране, так и за рубежом, исследования, хотя и весьма немногочисленные, свидетельствуют о благотворном влиянии регулярных занятий вокально-хоровой деятельностью на людей разных возрастов, разных национальностей, разного состояния здоровья.

### **Сравнение лиц предпенсионного и пенсионного возраста, занимающихся и не занимающихся хоровым пением**

Проведенное нами количественное сравнение пожилых людей, занимающихся и не занимающихся хоровым пением, позволяет сделать вывод, что при низком и среднем уровне благополучия объективных жизненных обстоятельств (трудовая деятельность, личная жизнь, здоровье, наличие друзей, детей, внуков, качество питания, физическая активность, отсутствие тревожащих обстоятельств и т. п.) занятия хоровым пением не создают преимуществ для ощущения психологического благополучия (в концепции К. Рифф), включая такие параметры, как управление средой, цели в жизни, личностный рост и самопринятие. Однако показатель суммарного благополучия значимо возрастает у тех респондентов, которые в целом удовлетворены перечисленными выше жизненными обстоятельствами, но при этом еще и поют в хоре, в отличие от тех, кто также доволен своими жизненными обстоятельствами, но в хоре не поет. Подобная же тенденция характерна и для некоторых субшкал.

Полученные нами результаты можно сопоставить лишь с похожим зарубежным исследованием [23], в котором также применялся опросник психологического благополучия, — К. Рифф. Авторы также отмечают наличие значимых различий между хористами и контрольной группой по показателям суммарного благополучия, личностного роста и самопринятия, однако дополнительно указывают на достоверные различия по шкале «позитивные отношения», но в то же время не упоминают о значимых различиях по шкале «цели в жизни», в отличие от наших данных. Однако в упомянутом исследовании не принимались во внимание другие факторы, которые могут влиять на психологическое благополучие. Других подобных исследований с использованием опросника К. Рифф обнаружить не удалось. Чаще используются другие методы оценки психологического или жизненного благополучия.

Например, в исследовании, проведенном в Финляндии [17], участники заполняли краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни

(WHOQOL-Bref). Опросник касается качества жизни в четырех сферах (физическая, психологическая, социальные отношения и окружающая среда) и содержит два общих вопроса об общем качестве жизни и удовлетворенности здоровьем. В результате было показано, что пение в хоре в предпенсионном и пенсионном возрасте может способствовать благополучию при условии учета социально-демографических переменных и уровня увлечения хобби. Значительная связь психологического благополучия с количеством увлечений была показана и в нашем исследовании.

В недавней публикации той же исследовательской группы отмечается благотворное влияние занятий хоровым пением на некоторые показатели исполнительных функций: для участников хора характерна более высокая вербальная гибкость [22].

Нами была выявлена отрицательная связь психологического благополучия с длительностью занятий вокально-хоровой деятельностью, однако это нельзя объяснить только тем, что длительно занимающиеся в хоре просто старше по возрасту. Хотя это действительно так, но наши данные свидетельствуют о том, что возраст почти не коррелирует с показателями психологического благополучия. Были получены также отрицательные коэффициенты корреляции и с показателем благополучия жизненных обстоятельств, который отражает удовлетворенность своим трудом, личной и семейной жизнью, наличием друзей и т. д.

Можно предположить, что, с одной стороны, длительные занятия хоровым пением являются своеобразной компенсацией для тех людей, у кого неудачно сложилась жизнь. Это позволяет им легче переносить невзгоды. Однако возможно и иное объяснение. Учитывая, что наибольшие различия получились по параметру «личностный рост», можно также предположить, что длительные занятия в одном и том же коллективе приводят к угасанию интереса, отсутствию творческого роста, однообразию впечатлений, что субъективно вызывает падение ощущений личностного роста и наличия целей в жизни. Также падают ощущения самопринятия.

Очевидно, указанные результаты следует учитывать при организации работы с хоровыми коллективами ветеранов, а, возможно, и не только ветеранов. Чтобы участники не теряли ощущения личностного роста и существования жизненных целей, необходимо продумать какие-то меры, связанные с обновлением репертуара, оживить концертную деятельность, предусмотреть выездные мероприятия, привлекать хористов с большим стажем занятий в коллективе к выполнению общественных поручений, организации досуговых мероприятий и т. п.

Нами также была выявлена положительная связь показателей психологического благополучия с отношением к музыке в семье. Это говорит о важной роли воспитания позитивного отношения к музыке для всей дальнейшей жизни человека. При этом факт самих занятий му-

зыкай в детстве особой роли не играет. В одном из зарубежных исследований [9] было продемонстрировано, что совместное прослушивание музыки в семьях и группах сверстников способствует сплочению и положительно влияет на эмоциональное благополучие в дальнейшем, причем указанные эффекты были характерны для представителей четырех различных культур. Можно предположить, учитывая наши результаты, что влияние семейных музыкальных традиций может иметь долгосрочный эффект.

## **Выводы**

1. Занятия академическим хоровым пением в предпенсионном и пенсионном возрасте положительно сказываются на здоровье и общем самочувствии участников хоровых коллективов.
2. Психологическое благополучие в предпенсионном и пенсионном возрасте в значительной мере определяется совокупностью важных жизненных обстоятельств.
3. Занятия академическим хоровым пением обладают значимым эффектом в плане повышения психологического благополучия участников только при условии высокого уровня благополучия основных жизненных обстоятельств.
4. Длительность занятий в хоровом коллективе негативно коррелирует с уровнем психологического благополучия участников.

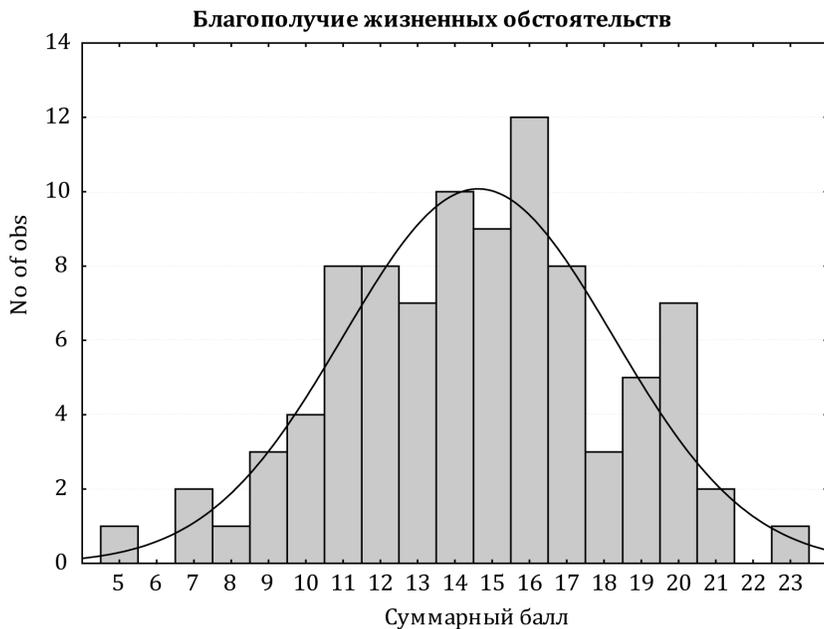
## **Преимущества и ограничения данного исследования**

В настоящем исследовании впервые в России оценивалась связь занятий академическим хоровым пением с психологическим благополучием лиц предпенсионного и пенсионного возраста. Был проведен качественный и количественный анализ и сопоставление хористов с контрольной группой. Важным преимуществом данной работы является также учет влияния других жизненных обстоятельств на психологическое благополучие в предпенсионном и пенсионном возрасте.

Основным ограничением работы является невозможность уравнивать некоторые социально-демографические характеристики целевой и контрольной групп, в частности, трудовую занятость и возраст, однако, как показали результаты, эти параметры в исследуемой выборке оказались практически не связанными с уровнем психологического благополучия.

Указанные обстоятельства позволяют считать полученные результаты лишь предварительными. В дальнейшем необходимо увеличить число участников, чтобы сформировать репрезентативные выборки, уравненные по параметрам трудовой занятости и возраста.

Распределение респондентов по уровню благополучия  
жизненных обстоятельств



ЛИТЕРАТУРА

1. Волшебная сила хора: летопись Народного коллектива Академического хора ветеранов войны и труда Центра культуры и искусства «Меридиан» / Под ред. И.Н. Белоруковой и др. М., 2014. 471 с.
2. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 29 с.
3. Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 272 с.
4. Зеличенко Е.В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2012. 24 с.
5. Калачикова О.Н., Короленько А.В., Нацун Л.Н. Теоретико-методологические основы исследования активного долголетия // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 1. С. 20—45. DOI:10.14515/monitoring.2023.1.2209
6. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Том 2. № 4. С. 132—138.

7. Швалова С.А. Особенности коллективного творчества пожилых на занятиях по литературе // Социальные явления. 2018. № 2(9). URL: <http://journal.socialphenomena.org/index.php/soph/article/view/153> (дата обращения: 11.08.2023).
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95—129.
9. Boer D., Abubakar A. Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures // *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. Article 392. DOI:10.3389/fpsyg.2014.00392
10. Clift S., Hancox G., Morrison I. et al. Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey // *Journal of Applied Arts & Health*. 2010. Vol. 1. № 1. P. 19—34. DOI:10.1386/jaah.1.1.19/1
11. Clift S., Nicols J., Raisbeck M. et al. Group singing, wellbeing and health: A systematic mapping of research evidence [Электронный ресурс] // *UNESCO Journal*. 2010. Vol. 2. № 1. URL: <https://repository.canterbury.ac.uk/item/86084/group-singing-wellbeing-and-health-a-systematic-mapping-of-research-evidence> (дата обращения: 01.07.2023).
12. Corvo E., Skingley A., Clift S. Community singing, wellbeing and older people: implementing and evaluating an English singing for health intervention in Rome // *Perspectives in Public Health*. 2020. Vol. 140. № 5. P. 263—269. DOI:10.1177/1757913920925834
13. Coulton S., Clift S., Skingley A. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of randomised singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial // *The British Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 207. № 3. P. 250—255. DOI:10.1192/bjp.bp.113.129908
14. Fu M.C., Belza B., Nguyen H. et al. Impact of group-singing on older adult health in senior living communities: A pilot study // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2018. Vol. 76. P. 138—146. DOI:10.1016/j.archger.2018.02.012
15. Galinha I.C., Garcia-Martín M.Á., Lima M.L. Sing4Health: Randomised controlled trial of the effects of a singing group program on the subjective and social well-being of older adults // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2022. Vol. 14. № 1. P. 176—195. DOI:10.1111/aphw.12297
16. Johnson J.K., Louhivuori J., Siljander E. Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study // *Musicae Scientiae*. 2017. Vol. 21. № 2. P. 178—194. DOI:10.1177/1029864916644486
17. Johnson J., Louhivuori J., Stewart A. et al. // Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland // *International Psychogeriatrics*. 2013. Vol. 25. № 7. P. 1055—1064. DOI:10.1017/S1041610213000422
18. Joseph D., Southcott J. Singing and companionship in the Hawthorn University of the Third-Age Choir, Australia // *International Journal of Lifelong Education*. 2015. Vol. 34. № 3. P. 334—347. DOI:10.1080/02601370.2014.991951
19. Kang J., Scholp A., Jiang J.J. A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing // *Journal of Voice*. 2018. Vol. 32. № 4. P. 390—395. DOI:10.1016/j.jvoice.2017.07.008
20. Kovalenko O.H., Spivak L.M. Psychological well-being of elderly people: the social factors // *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2018. Vol. 8. № 1. P. 163—176. DOI:10.21277/sw.v1i8.323

21. Livesey L., Morrison I., Clift S. et al. Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members // *Journal of Public Mental Health*. 2012. Vol. 11. № 1. P. 10—26. DOI:10.1108/17465721211207275
22. Pentikäinen E., Pitkäniemi A., Siponkoski S.T. et al. Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study // *PLoS One*. 2021. Vol. 16. № 2. e0245666. DOI:10.1371/journal.pone.0245666
23. Pérez-Aldeguer S., Leganés E-N. Differences in psychological well-being between choristers and non-choristers in older adults // *International Journal of Community Music*. 2014. Vol. 7. № 3. P. 397—407. DOI:10.1386/ijcm.7.3.397\_1
24. Sanal A. M., Gorsev S. Psychological and physiological effects of singing in a choir // *Psychology of Music*. 2014. Vol. 42. № 3. P. 420—429. DOI:10.1177/0305735613477181
25. Skingley A., Martin A., Clift S. The Contribution of Community Singing Groups to the Well-Being of Older People // *Journal of Applied Gerontology*. 2015. Vol. 35. № 12. P. 1302—1324. DOI:10.1177/0733464815577141
26. Williams E., Dingle G., Clift S.M. A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition // *The European Journal of Public Health*. 2018. Vol. 28. № 6. P. 1035—1042. DOI:10.1093/eurpub/cky115.

## REFERENCES

1. Volshebnaya sila hora: letopis' Narodnogo kollektiva Akademicheskogo hora veteranov vojny i truda Centra kul'tury i iskusstva "Meridian" [The magical power of the choir: the chronicle of the People's Collective of the Academic Choir of War and Labor Veterans of the Center for Culture and Art "Meridian"]. Belorukova I.N. (eds.). Moscow, 2014. 471 p. (In Russ.).
2. Dubovik Yu.B. Issledovanie psihologicheskogo blagopoluchiya v pozhilom i starcheskom vozraste [Study of psychological well-being in elderly people (in groups aged 55—75 and 75—90)]. *Psihologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. zhurn. = Psychological Studies*, 2011, vol. 4, no. 15. DOI:10.54359/ps.v4i15.870 (in Russ.).
3. Zhivov V.L. Horovoe ispolnitel'stvo: Teoriya. Metodika. Praktika : Uchebnoe posobie dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij [Choral Performance: Theory. Methodology. Practice: Textbook for students of higher educational institutions]. M.: Humanit. ed. center VLADOS, 2003. 272 p. (in Russ.).
4. Zelichenok E.V. Formirovanie stressoustojchivosti uchashchihsya v processe zanyatij vokal'no-horovoj deyatel'nost'yu (na materiale obshcheniya v pedagogicheskikh vuzah) [Stress resistance training of students in the process of choral singing (on the material of teaching in pedagogical universities) Ph. D. (Pedagogy) Thesis]. Moscow, 2012. 24 p. (in Russ.).
5. Kalachikova O.N., Korolenko A.V., Nacun L.N. Teoretiko-metodologicheskie osnovy issledovaniya aktivnogo dolgoletiya [Theoretical and methodological foundations for the study of active ageing]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny = Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal*, 2023, no. 1, pp. 20—45. DOI:10.14515/monitoring.2023.1.2209 (in Russ.).
6. Fesenko P.P. Imeet li ponyatie psihologicheskogo blagopoluchiya social'no-kul'turnuyu specifiku? [Is the Concept of Psychological Well-Being Culturally and

- Socially Specific?]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2005, vol. 2. no. 4. pp. 132—138. (in Russ.).
7. Shvalova S.A. Osobennosti kollektivnogo tvorchestva pozhilyh na zanyatiyah po literature [Features of the collective creativity of the elderly in the classroom in literature]. *Social'nye yavleniya = Social Phenomena*, 2018, no. 2 (9). Available at: <http://journal.socialphenomena.org/index.php/soph/article/view/153> (Accessed 11.08.2023). (in Russ.).
  8. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodik issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of the main concepts and research methods)]. *Psihologicheskaya diagnostika = Psychological diagnostics*, 2005, no. 3. pp. 95—129. (in Russ.).
  9. Boer D., Abubakar A. Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in Psychology*, 2014, vol. 5. Article 392. DOI:10.3389/fpsyg.2014.00392
  10. Clift S., Hancox G., Morrison I. et al. Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*, 2010, vol. 1, no. 1, pp. 19—34. DOI:10.1386/jaah.1.1.19/1
  11. Clift S., Nicols J., Raisbeck M. et al. Group singing, wellbeing and health: A systematic mapping of research evidence. *UNESCO Journal*, 2010, vol. 2, no. 1. URL: <https://repository.canterbury.ac.uk/item/86084/group-singing-wellbeing-and-health-a-systematic-mapping-of-research-evidence> (accessed 01.07.2023).
  12. Corvo E., Skingley A., Clift S. Community singing, wellbeing and older people: implementing and evaluating an English singing for health intervention in Rome. *Perspectives in Public Health*, 2020, vol. 140, no. 5, pp. 263—269. DOI:10.1177/1757913920925834
  13. Coulton S., Clift S., Skingley A. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 2015, vol. 207, no. 3, pp. 250—255. DOI:10.1192/bjp.bp.113.129908
  14. Fu M.C., Belza B., Nguyen H. et al. Impact of group-singing on older adult health in senior living communities: A pilot study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2018, vol. 76, pp. 138—146. DOI:10.1016/j.archger.2018.02.012
  15. Galinha I.C., García-Martín M.Á., Lima M.L. Sing4Health: Randomised controlled trial of the effects of a singing group program on the subjective and social well-being of older adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2022, vol. 14, no. 1, pp. 176—195. DOI:10.1111/aphw.12297
  16. Johnson J.K., Louhivuori J., Siljander E. Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study. *Musicae Scientiae*, 2017, vol. 21, no. 2, pp. 178—194. DOI:10.1177/1029864916644486
  17. Johnson J., Louhivuori J., Stewart A. et al. // Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International Psychogeriatrics*, 2013, vol. 25, no. 7, pp. 1055—1064. DOI:10.1017/S1041610213000422
  18. Joseph D., Southcott J. Singing and companionship in the Hawthorn University of the Third-Age Choir, Australia. *International Journal of Lifelong Education*, 2015, vol. 34, no. 3, pp. 334—347. DOI:10.1080/02601370.2014.991951

19. Kang J., Scholp A., Jiang J.J. A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing. *Journal of Voice*, 2018, vol. 32, no. 4, pp. 390—395. DOI:10.1016/j.jvoice.2017.07.008
20. Kovalenko O.H. Spivak L.M. Psychological well-being of elderly people: the social factors. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2018, vol. 8, no. 1, pp. 163—176. DOI:10.21277/sw.v1i8.323
21. Livesey L., Morrison I., Clift S. et al. Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 2012, vol. 11, no. 1, pp. 10—26. DOI:10.1108/17465721211207275
22. Pentikäinen E., Pitkämäki A., Siponkoski S.T. et al. Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. *PLoS One*, 2021, vol. 16, no. 2, e0245666. DOI:10.1371/journal.pone.0245666
23. Pérez-Aldeguer S., Leganés E-N. Differences in psychological well-being between choristers and non-choristers in older adults. *International Journal of Community Music*, 2014, vol. 7, no. 3, pp. 397—407. DOI:10.1386/ijcm.7.3.397\_1
24. Sanal A. M., Gorsev S. Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music*, 2014, vol. 42, no. 3, pp. 420—429. DOI:10.1177/0305735613477181
25. Skingley A., Martin A., Clift S. The Contribution of Community Singing Groups to the Well-Being of Older People. *Journal of Applied Gerontology*, 2015, vol. 35, no. 12, pp. 1302—1324. DOI:10.1177/0733464815577141
26. Williams E., Dingle G., Clift S.M. A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *The European Journal of Public Health*, 2018, vol. 28, no. 6, pp. 1035—1042. DOI:10.1093/eurpub/cky115

### **Информация об авторах**

*Мешкова Татьяна Александровна*, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, заведующая кафедрой дифференциальной психологии и психофизиологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: [meshkovata@mgppu.ru](mailto:meshkovata@mgppu.ru)

*Бакланова Елена Глебовна*, заслуженная артистка РФ, Государственный музыкально-педагогический институт имени М.М. Ипполитова-Иванова (ФГБОУ ВО «ГМПИ имени М.М. Ипполитова-Иванова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8043-2594>, e-mail: [el.baklanowa13@yandex.ru](mailto:el.baklanowa13@yandex.ru)

### **Information about the authors**

*Tatiana A. Meshkova*, PhD in Psychology, Head of the Department of Differential Psychology and Psychophysiology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: [meshkovata@mgppu.ru](mailto:meshkovata@mgppu.ru)

*Elena G. Baklanova*, Honored Artist of the Russian Federation, Ippolitov-Ivanov State Musical and Pedagogical Institute, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8043-2594>, e-mail: [el.baklanowa13@yandex.ru](mailto:el.baklanowa13@yandex.ru)

Получена 12.08.2023

Received 12.08.2023

Принята в печать 22.01.2024

Accepted 22.01.2024