

Психопрофилактика стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста средствами музыкальной терапии

Моисеева Маргарита Витальевна¹

Менеджер факультета компьютерных наук
ORCID: 0009-0005-3978-875X, e-mail: mv_moiseeva@mail.ru

Звонова Елена Владимировна²

Д-р психол. наук, проф. каф. психологии и управления
ORCID: 0000-0001-9271-8367, e-mail: zevreturn@yandex.ru

¹Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Россия

²Московский экономический институт, г. Москва, Россия

Аннотация

Актуальность темы исследования определяется увеличением числа работающих пенсионеров и людей предпенсионного возраста. Это происходит из-за старения населения экономически развитых и развивающихся стран, увеличения в его структуре доли пожилых людей. Цель настоящего исследования заключается в предоставлении результатов исследования психологической профилактики стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста средствами музыкальной терапии. Разработана специальная программа музыкальной терапии. Участники исследования слушали музыку и обсуждали эмоции, которые возникали в процессе ее восприятия. Полученные данные позволяют сказать о целесообразности использования сеансов музыкальной терапии как эффективного способа гармонизации психического состояния, повышения уровня благоприятности климата и стрессоустойчивости. Исследование показало, что использование музыкальной терапии в целях формирования стрессоустойчивости, восстановления и поддержания психологического здоровья работников предпенсионного возраста представляется целесообразным, так как она влияет на изменение динамики их эмоциональных состояний, создает условия для поднятия и укрепления духа, восстанавливает навыки позитивного мышления и общения. В современном мире применение данных методик необходимо, особенно перед началом рабочего дня, так как с самого утра у организма происходит эмоциональная «утренняя зарядка».

Ключевые слова

Психопрофилактика, музыкальная терапия, стрессовое состояние, психологическое здоровье, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, профессиональная деятельность

Для цитирования: Моисеева М.В., Звонова Е.В. Психопрофилактика стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста средствами музыкальной терапии // Вестник университета. 2025. № 12. С. 321-330.



Psychoprophylaxis of stress conditions in pre-retirement workers by means of music therapy

Margarita V. Moiseeva¹

Manager at the Faculty of Computer Science
ORCID: 0009-0005-3978-875X, e-mail: mv_moiseeva@mail.ru

Elena V. Zvonova²

Dr. Sci. (Psy.), Prof. at the Psychology and Management Department
ORCID: 0000-0001-9271-8367, e-mail: zevreturn@yandex.ru

¹National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

²Moscow Institute of Economics, Moscow, Russia

Abstract

The relevance of the research topic is determined by the increase in the number of working pensioners and people of pre-retirement age. This is due to the aging of the economically developed and developing countries' population and an increase in the elderly people proportion in its structure. The purpose of the study is to provide the results of a study on the psychological prevention of stress conditions in pre-retirement workers by means of music therapy. A special music therapy program has been developed. The study participants listened to music and discussed the emotions that arose during its perception. The data obtained allow for saying about the expediency of using music therapy sessions as an effective way to harmonize mental state and increase the level of climate friendliness and stress tolerance. The study showed that the use of music therapy in order to build stress tolerance and restore and maintain the psychological health of pre-retirement workers seems appropriate, as it affects the dynamics of their emotional states, creates conditions for uplifting and strengthening the spirit, and restores positive thinking and communication skills. In the modern world, the use of these techniques is necessary, especially before the start of the working day, since human experiences an emotional morning exercise.

Keywords

Psychoprophylaxis, music therapy, stress, psychological health, stress resistance, emotional state, professional activity

For citation: Moiseeva M.V., Zvonova E.V. (2025) Psychoprophylaxis of stress conditions in pre-retirement workers by means of music therapy. *Vestnik universiteta*, no. 12, pp. 321-330.



ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях стресс стал неотъемлемой частью жизни каждого человека [1]. Он проявляется в обыденности через физический и психологический дискомфорт, от которого все стремятся избавиться. Особенно часто тревожно-депрессивные состояния наблюдаются у людей предпенсионного возраста, которые пессимистично смотрят на жизнь и часто не способны самостоятельно справиться с возникшими стрессовыми ситуациями.

У лиц предпенсионного возраста стресс может проявляться настолько остро, что это негативно сказывается на их здоровье и снижает трудоспособность [2; 3]. Риск появления негативных последствий возрастает со временем нахождения человека в стрессовом состоянии [4]. Проблемы в этой сфере могут выражаться в агрессивности, конфликтности, враждебности и др. Важным становится вопрос поддержания психологического здоровья данной категории населения, которое представляет собой одно из ключевых условий для полноценной и гармоничной жизни. Психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям играет значительную роль в сохранении здоровья людей всех возрастов, поскольку позволяет сохранить внутреннюю гармонию, благоприятные межличностные отношения, успешность в профессиональном и личном плане [5].

Психопрофилактика направлена на предотвращение развития стрессовых расстройств у здоровых людей, тем самым снижая риск возникновения нарушения психологического здоровья [6]. Благоприятное воздействие имеет взаимодействие человека и искусства, особенно высокая эффективность отмечается у музыки [7; 8]. Аспект музыкального воздействия активно применяется для психопрофилактики стрессовых и депрессивных состояний у работников предпенсионного возраста. Музыкальная терапия снимает психоэмоциональное напряжение человека, гармонизирует общее и эмоциональное состояние организма, что актуализирует характеристики удовлетворенности жизнью. Вызывая положительные эмоции, музыкотерапия может быть эффективна для людей предпенсионного возраста, поскольку у них есть стремление к красоте, к наслаждению жизнью [9–11].

Психопрофилактика играет ключевую роль в успешной адаптации людей предпенсионного возраста, позволяя заранее предсказывать и предотвращать опасные для жизни состояния, а также обеспечивать своевременное начало лечебных мероприятий. Важно как можно дольше полагаться на собственные силы во всех аспектах жизни и не бояться новшеств, стремиться хотя бы на базовом уровне понять их.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научный подход к изучению музыкотерапии в России в конце XIX в. был заложен в работах В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова и др. [12–15]. Изучая влияние музыки на человека, В.М. Бехтерев выявил положительное влияние музыки, которая нравится человеку: снимает психоэмоциональное напряжение человека, производит расслабляющий эффект, гармонизирует общее и эмоциональное состояние организма. Он отметил, что наиболее устойчивый эффект воздействия на психику при прослушивании музыкальных произведений оказывает однородная по характеру музыка, которая способна «развить, поддержать, усилить и по возможности закрепить на продолжительное время определенный эффект» [12, с. 113].

И.М. Догель и И.Р. Тарханов изучали влияние музыкального ритма на деятельность нервной системы человека. Ими было экспериментально подтверждено, что у каждого человека есть свой индивидуальный ритм, который напрямую связан с его психическим состоянием. Если музыкальный и биологический ритм человека совпадают, усиливается влияние музыки на деятельность нервной системы человека [16]. Известно, что в традициях большинства национальных культур для интенсификации трудовой деятельности человека использовались музыкальные средства воздействия: песни и припевки, соответствующие ритму работы (бурлацкие песни), а также обрядовые песнопения, связанные с календарным циклом полевых работ (жатва). Музыка как ритмичный раздражитель в данном случае стимулировала психологические и физиологические процессы в организме. Такое воздействие объясняется способностью нервной системы и мускулатуры человека усваивать ритм.

В настоящее время целебные свойства музыки подтверждены многочисленными научными исследованиями таких российских ученых, как С.В. Шушарджан, В.И. Петрушин, А.С. Брусиловский, А.В. Торопова и др. [17–19] Как отмечает президент Национальной ассоциации музыкальных терапевтов С.В. Шушарджан,

«научная музыкотерапия – это передовое лечебно-профилактическое и исследовательское направление, возникшее в России и отличающееся от сложившихся в мировой практике преимущественно эмпирических подходов в музыкальной терапии, четкой научной обоснованностью, технологическими инновациями, разнообразием и клинической эффективностью» [20, с. 74]. На сегодняшний день музыкотерапия использует более 50 музыкально-акустических методов и технологий для профилактики и коррекции стрессов, неврозов, а также широкого спектра психосоматических расстройств.

Работники предпенсионного возраста в Российской Федерации – это большая социально-демографическая группа. Использование трудового потенциала работников предпенсионного возраста составляет надежную базу для развития общества и дает возможность для их самореализации.

Мы считаем, что сложившаяся ситуация свидетельствует о необходимости расширения научных исследований для выявления факторов, вызывающих стресс, о поиске и создании новых эффективных методов и стратегий по профилактике стрессовых расстройств для сохранения рабочих характеристик людей данной возрастной группы. В решении указанных задач современная практическая психология обладает значительными ресурсами, а психологическая профилактика предлагает ряд инструментов, которые могут помочь улучшить качество жизни людей предпенсионного возраста и предотвратить различного рода расстройства и нарушения адаптации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическое исследование предусматривало проведение программы в экспериментальной группе, направленной на выявление стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста, психопрофилактику выявленных стрессовых состояний. При повторном эмпирическом исследовании, изучались те же параметры уровня стресса у испытуемых, дана оценка эффективности реализации психопрофилактической программы методом сравнительного анализа данных до применения специально разработанной психопрофилактической программы, основанной на музыкотерапии, и после ее применения.

Всего в исследовании участвовало 20 работников организации N в возрасте от 54 до 60 лет. Сбор эмпирических данных проходил в течение 2,5 месяцев, с середины августа и до конца ноября 2024 г. Для статистической обработки результатов методик мы использовали коэффициент корреляции Спирмена и Т-критерий Вилкоксона.

Первым этапом в сборе эмпирических данных стало формирование экспериментальной группы и проведение беседы с работниками предпенсионного возраста, пожелавшими принять участие в исследовании. В ходе нее была собрана личная информация (семейное положение, образование, затраченное на дорогу время, стаж работы), информация о сложностях на работе, семейных проблемах, реакции на стрессообразующие факторы. Выяснено мнение каждого сотрудника о наличии или отсутствии у него стрессового состояния на данный момент. Согласно мнению опрошенных работников, 8 (40 %) из них не имеют сейчас никаких стрессовых ситуаций дома и на работе, в то время как 12 (60 %) чел. упомянули некоторые сложности, переживания дома или на работе. Экспериментальную группу составили 20 чел., работники одной организации, контрольную группу набрать не удалось. Никто из них не сказал, что сейчас находится в какой-то сложной жизненной ситуации и испытывает сильное эмоциональное стрессовое состояние. Таким образом, 60 % участников исследования предполагают наличие у них стрессового состояния.

В ходе исследования были использованы следующие методики:

- «Методика выявления степени подверженности стрессам» (Е.А. Тарасов) [21];
- Шкала измерения психологического стресса PSM-25» (А. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион в адаптации Н.Е. Водошняковой) [22];
- «Шкала тревоги» (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина) [23].

Опросник «Диагностика психологического климата в малой группе» (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест) был включен в программу исследования в связи с тем, что все участники исследования были представителями одной организации, что позволяло диагностировать субъективное ощущение благоприятного или нет контекста рабочих взаимоотношений [24].

По результатам диагностики была проведена математическая обработка результатов с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа данных, полученных в результате диагностики участников исследования

Указание методик и коэффициента корреляции	Шкала измерения психологического стресса PSM-25	Шкала тревоги – ситуативная тревожность	Шкала тревоги – личностная тревожность	Диагностика психологического климата в малой группе
Методика выявления степени подверженности стрессам	$r_s = 0,899^*$	$r_s = 0,837^*$	$r_s = 0,818^*$	$r_s = -0,68^*$
Шкала измерения психологического стресса PSM-25	—	$r_s = 0,825^*$	$r_s = 0,796^*$	$r_s = -0,491^*$
Шкала тревоги – ситуативная тревожность	$r_s = 0,825^*$	—	$r_s = 0,935^*$	$r_s = -0,471^*$
Шкала тревоги – личностная тревожность	$r_s = 0,796^*$	$r_s = 0,935^*$	—	$r_s = -0,486^*$

Примечание: при критическом значении $p = 0,05$, равное 0,45, $p = 0,01$, равное 0,57; * обозначает, что корреляция статистически значима

Составлено авторами по материалам исследования

Результаты сравнения данных методик показали, что существует положительная корреляционная зависимость между всеми вышеуказанными показателями диагностических методик.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В рамках программы мы использовали пассивную музыкотерапию преимущественно без вокального сопровождения. Подбор композиций осуществлялся с учетом результатов предварительного опроса, в котором работники предпенсионного возраста выбрали наиболее подходящие им. В опросе было преимущественное наличие классической музыки, так как заранее было представление о музыкальных вкусах данных работников. Разработанная нами программа представляет ряд последовательных консультаций, алгоритм которых продуман таким образом, чтобы работник целенаправленно обретал навыки, способствующие повышению стрессоустойчивости.

Программа состояла из нескольких этапов работы.

1. Подготовительный. Эмпирическое исследование. Включает такие компоненты, как встреча клиентов, знакомство, установление контакта, сбор информации о музыкальных предпочтениях, подготовка списка музыкальных композиций, составление плейлиста.

2. Групповые сеансы (10 сеансов) музыкотерапии. Длительность: 25–35 мин. Условия: просторное помещение (большой зал совещаний), колонки для хорошего воспроизведения звука, удобные мягкие стулья для комфортного погружения. Работники организации на групповых занятиях прослушивают музыкальные произведения, а затем обсуждают чувства, эмоции, которые они испытали при прослушивании. На одном занятии прослушивается примерно три–четыре произведения (общее время группового сеанса 30–40 минут).

Основной список использованных музыкальных произведений:

- Ф. Шопен «Прелюдия до-минор»;
- Ф. Шопен «Ноктюрн до-диез минор»;
- Ф. Шуберт «Ave Maria»;
- А. Вивальди «Шторм»;
- П. Чайковский «Баркарола»;
- П. Чайковский «Вальс цветов»;
- И. Брамс, «Венгерский танец № 5, соль минор»;
- Г. Свиридов «Метель»;

- А. Кетлин «Английский вальс»;
- И. Брамс «Созерцание»;
- Д. Хорнер «My Heart Will Go On» (Titanic);
- Р. Паулс «Долгая дорога в дюнах»;
- Ф. Ле «История любви»;
- С. Влавьянос «Сувенир»;
- Ж. Косма «Осенние листья»;
- К. де Бург «Леди в красном»;
- Л. Бонфа «Черный Орфей»;
- М. Альберт «Чувства»;
- А. Хачатурян «Сюита Маскарад»;
- И.Б. Штраус «На прекрасном голубом Дунае».

3. Индивидуальная работа (прослушивание музыкального листа перед рабочим днем и после него перед сном). Каждому работнику после групповых сеансов выдается (высылается онлайн на телефон) плейлист специально отобранной музыки (большая часть произведений без вокального сопровождения), которую необходимо прослушать в индивидуальном порядке между групповыми сеансами. При необходимости перед началом следующего группового сеанса происходит обсуждение прослушанных произведений. Также возможно индивидуальное психологическое консультирование по запросу работника.

4. Заключительный этап. Анализ ответов клиентов, полученных в ходе опроса после сеансов музыкотерапии. Подведение итогов работы программы.

Далее мы провели оценку эффективности разработанной программы психопрофилактики стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста с применением музыкотерапии (табл. 2).

Таблица 2

Подверженность стрессу у работников предпенсионного возраста по результатам методики «Выявления степени подверженности стрессам» (Е.А. Тарасов)

Шкала	Август 2024 г.	Ноябрь 2024 г.
	Уровень подверженности стрессу, %	
Высокий	5	0
Выше среднего	20	20
Средний	60	55
Низкий	15	25

Составлено авторами по материалам исследования

Нами проведен анализ полученных данных с использованием Т-критерия Вилкоксона. Результаты сравнения двух срезов по методике «Выявления степени подверженности стрессам» (Е.А. Тарасов) показали, что с помощью психопрофилактики музыкотерапией подверженность стрессу удалось снизить ($T_{эмп} = 3$ находится в зоне значимости при $T_{кр} = 37$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр} = 53$ ($p \leq 0,05$). После прохождения психопрофилактической программы преобладают средний и низкий уровень подверженности стрессу, что говорит о способности работников осознанно владеть собственным поведением в различных ситуациях, понимать и управлять своими состояниями и побуждениями. Данная методика подтверждает эффективность психопрофилактической программы, так как высокий уровень подверженности стрессу снизился, а низкий – повысился.

Следующим этапом в проверке эффективности разработанной программы было выявление субъективных переживаний стресса посредством измерения ощущений на уровне тела, эмоций и поведения (табл. 3). Для решения этой задачи мы использовали методику «Шкала измерения психологического стресса» PSM-25 (А. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Сравнение данных, полученных при проведении данной методики с помощью Т-критерия Вилкоксона, показало наличие динамики снижения уровня психической напряженности ($T_{эмп} = 3,5$ находится в зоне значимости при $T_{кр} = 32$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр} = 47$ ($p \leq 0,05$). Таким образом, разработанная психопрофилактическая программа музыкотерапии позволила снизить уровень психической напряженности у работников предпенсионного возраста.

Таблица 3

Уровень психической напряженности у работников предпенсионного возраста по результатам методики «Шкала измерения психологического стресса PSM-25» (А. Лемур, Р. Тесье, А. Филлион в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Шкала	Август 2024 г.	Ноябрь 2024 г.
	Уровень психической напряженности, %	
Высокий	0	0
Средний	40	35
Низкий	60	65

Составлено авторами по материалам исследования

Далее мы проверили влияние проведенной программы «Шкала тревоги» (по методике Ч.Д. Спилбергера) на изменение уровня ситуативной тревожности (табл. 4).

Таблица 4

Уровень ситуативной тревожности у работников предпенсионного возраста по результатам методики «Шкала тревоги» (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина)

Шкала	Август 2024 г.	Ноябрь 2024 г.
	Уровень ситуативной тревожности, %	
Высокий	15	5
Средний	80	75
Низкий	5	20

Составлено авторами по материалам исследования

Полученный Т-критерий Вилкоксона указывает на эффективность разработанной психопрофилактической программы музыкотерапии в снижении уровня ситуативной тревожности у работников предпенсионного возраста ($T_{эмп} = 6$ находится в зоне значимости при $T_{кр} = 27$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр} = 41$ ($p \leq 0,05$)).

Далее мы проверили влияние проведенной программы «Шкала тревоги» (по методике Ч.Д. Спилбергера) на изменение уровня личностной тревожности (табл. 5).

Таблица 5

Уровень личностной тревожности у работников предпенсионного возраста по результатам методики «Шкала тревоги» (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина)

Шкала	Август 2024 г.	Ноябрь 2024 г.
	Уровень личностной тревожности, %	
Высокий	20	5
Средний	70	85
Низкий	10	10

Составлено авторами по материалам исследования

Полученный Т-критерий Вилкоксона указывает на эффективность разработанной психопрофилактической программы музыкотерапии в снижении уровня личностной тревожности у работников предпенсионного возраста ($T_{эмп} = 3$ находится в зоне значимости при $T_{кр} = 43$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр} = 60$ ($p \leq 0,05$)). По результатам методики Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) мы обнаружили, что психопрофилактическая программа повлияла на снижение показателя высокого уровня тревожности.

Завершающим этапом в настоящем исследовании была оценка социально-психологического климата группы по методике «Диагностика психологического климата в малой группе» В.В. Шпалинского и Э.Г. Шелеста (табл. 6).

Полученный Т-критерий Вилкоксона подтверждает, что с помощью музыкотерапии удалось повысить уровень благоприятности климата в группе работников предпенсионного возраста ($T_{эмп} = 5,5$ находится в зоне значимости при $T_{кр} = 7$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр} = 11$ ($p \leq 0,05$)). По результатам математической обработки данных

по Т-критерию Вилкоксона можно говорить о значимых статистических различиях в уровне благоприятности климата в группе, уровне психического напряжения, уровне тревожности и подверженности стрессу у работников предпенсионного возраста до и после их участия в сеансах музыкотерапии. После использования музыкотерапии выявлена положительная динамика по вышеуказанным показателям, что позволяет сделать вывод о целесообразности использования сеансов музыкотерапии как эффективного способа гармонизации психологического состояния, повышения уровня благоприятности климата и стрессоустойчивости.

Таблица 6

Уровень благоприятности климата в группе работников предпенсионного возраста по результатам «Диагностика психологического климата в малой группе» В.В. Шпалинского и Э.Г. Шелеста

Шкала	Август 2024 г.	Ноябрь 2024 г.
	Уровень благоприятности климата, %	
Высокой благоприятности	35	45
Средней благоприятности	55	55
Незначительной благоприятности	10	55
Неблагоприятный психологический климат	0	0

Составлено авторами по материалам исследования

Результаты математических расчетов доказывают значимость произошедших изменений от применения музыкотерапии и положительную динамику в снижении стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снижение показателей тревожности, психической напряженности и подверженности стрессу актуально для работников всех возрастных групп, но особенно это важно для работников предпенсионного возраста, которые подвергаются дополнительному возрастному стрессу. Таким образом, выявленные признаки стрессового напряжения у большинства участников исследования подтвердили необходимость внедрения психопрофилактической программы, которая должна быть направлена на формирование стрессоустойчивости, предотвращение развития различных нервно-психических расстройств, восстановление и поддержание психологического здоровья работников предпенсионного возраста.

Разработанная нами программа психопрофилактики стрессовых состояний у работников предпенсионного возраста с применением музыкотерапии показала хороший результат: показатели уровня подверженности стрессу, уровня психической напряженности, уровня ситуативной и личностной тревожности снизились. Это подтверждают данные математического анализа Т-критерия Вилкоксона. Выбор данного инструментария для сравнения показателей, измеренных на одной и той же выборке работников предпенсионного возраста, но полученных в двух разных условиях (до использования психопрофилактической программы музыкотерапии и после), обусловлен доступностью и удобством применения.

Наряду со снижением симптомов тревожности, психической напряженности и подверженности стрессу повышение уровня благоприятности климата является важным результатом нашего вмешательства, поскольку это необходимое условие психического благополучия. Благоприятный климат на рабочем месте позволяет работнику чувствовать себя комфортно, что позволяет контролировать свои чувства, эмоции, реакции.

Нами доказано, что музыкальная терапия вызывает положительные эмоции, гармонизирует общее и эмоциональное состояние организма, актуализирует характеристики удовлетворенности жизнью, а специально разработанная программа, основанная на музыкотерапии, будет эффективно повышать устойчивость к стрессу и снижать уровень психического напряжения у работников предпенсионного возраста, тем самым предотвращая развитие стрессовых состояний.

Полученные результаты рассматриваются как предварительные. Они формируют предпосылку к продолжению исследования с включением большего числа выборок из работников предпенсионного возраста разных профессий и сфер занятости, с разным уровнем квалификации и образования, проживающих в городах и в сельской местности различных регионов Российской Федерации. В настоящее время существует большая востребованность программ психопрофилактики стрессовых

состояний у работников предпенсионного возраста, выстроенных с учетом особенностей данной категории работников и позволяющих стабилизировать общее и эмоциональное состояние организма, а также повысить характеристики удовлетворенности жизнью.

Список литературы

1. Beck B.D., Hansen A.M., Gold C. Coping with Work-Related Stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized Controlled Trial. *Music Ther.* 2015;52:323–352. <https://doi.org/10.1093/jmt/thv011>
2. Грошев И.В., Корчагин Е.П., Антоненко И.В., Воронин В.Н. Психологические особенности пожилых людей в туристической деятельности. *Вестник университета.* 2019;2:171–176. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2019-2-171-176>
3. Садыков Р.М. Оценка уровня жизни пожилых людей и их самочувствия в условиях изменения социальной среды. *Вестник университета.* 2024;1:184–191. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-1-184-191>
4. Юсупова Г.В., Зиннатуллина Г.М. Влияние стресса на людей пожилого возраста. *Вестник науки и образования.* 2022;5:57–59.
5. Соловьев М.Н. Психологическая устойчивость личности как «инструмент» от стресса. *Вестник Курганского государственного университета.* 2019;2:70–74.
6. Митин С.П. Особенности организации психопрофилактики стрессовых состояний у лиц пожилого возраста. В кн.: Современная психология и педагогика: проблемы и решения: материалы XVII Международной научно-практической конференции, г. Новосибирск, 17 декабря 2018 г. Новосибирск: АНС «СибАК»; 2018. С. 96–103.
7. Зеленкова И.В. Психологические аспекты взаимодействия личности и искусства. *Герценовские чтения. Художественное образование ребенка.* 2017;3:48–55.
8. Гордон Т.С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии. *Вестник университета.* 2020;9:166–170. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2020-9-166-170>
9. Malchiodi C.A. Expressive Therapies: History, Theory, and Practice. In: Malchiodi C.A. (ed.) *Expressive Therapies.* New York: The Guilford Press; 2005.
10. Martin L., Oepen R., Bauer K., Nottensteiner A., Mergheim K., Gruber H., Koch S.C. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review. *Behav Sci (Basel).* 2018;8(2). <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
11. Mohammadi A.Z., Shababi T., Panah F.M. An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety, and depression levels in nursing home residents. *Can. J. Music Ther.* 2011;17:55–68.
12. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки. *Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии.* 1916;4:105–124.
13. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М.: Издательство Академии наук СССР; 1942. 151 с.
14. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. Публичная лекция. 2е изд. Казань; 1898. 141 с.
15. Тарханов И.Р. О влиянии музыки на человеческий организм. СПб; 1893. 62 с.
16. Василенко В.В. В.М. Бехтерев о влиянии возвышенных звуков музыки на человека и общество. *Philharmonica. International Music Journal.* 2021;2. <https://doi.org/10.7256/2453-613X.2021.2.35150>
17. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. М.: Медицина; 2005.
18. Брусиловский А.С. Музыкотерапия. В кн.: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина; 1979. С. 256–274.
19. Князева Т.С., Торопова А.В. Распознавание эмоционального содержания музыки в зависимости от особенностей музыкального материала и опыта слушателей. *Психологическая наука и образование.* 2014;6(4):33–45. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060404>
20. Петрушин В.И. (ред.) Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование. Материалы Международной конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. М.: МПГУ; 2019. 159 с.
21. Тарагов Е.А. Как победить стресс. М.: Айрис-пресс; 2002. 352 с.
22. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: Питер; 2009. 336 с.
23. Ханин Ю.А. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Ленинград: ЛНИИФК; 1976. 18 с.
24. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Психотерапия; 2009. 544 с.

References

1. Beck B.D., Hansen A.M., Gold C. Coping with Work-Related Stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized Controlled Trial. *Music Ther.* 2015;52:323–352. <https://doi.org/10.1093/jmt/thv011>

2. Groshev I.V., Korchagin E.P., Antonenko I.V., Voronin V.N. Psychological features of elderly people in tourism activities. Vestnik Universiteta. 2019;2:171–176. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2019-2-171-176>
3. Sadykov R.M. Assessment of the standard of living of elderly people and their well-being in a changing social environment. Vestnik Universiteta. 2024;1:184–191. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-1-184-191>
4. Yusupova G.V., Zinnatullina G.M. The effect of stress on the elderly. Bulletin of Science and Education. 2022;5:57–59. (In Russian).
5. Soloviev M.N. Psychological stability of personality as a “tool” for stress. Bulletin of Kurgan State University. 2019;2:70–74. (In Russian).
6. Mitin S.P. Features of the organization of psychoprophylaxis of stress conditions in the elderly. In: Modern Psychology and Pedagogy: Issues and solutions: Proceedings of XVII International Scientific and Practical Conference, Novosibirsk, December 17, 2018. Novosibirsk: ANS SibAK; 2018. Pp. 96–103. (In Russian).
7. Zelenkova I.V. Psychological aspects of the interaction of personality and art. The Herzen readings. Child's art education. 2017;3:48–55. (In Russian).
8. Gordon T.S. Improving the level of self-esteem in adolescent children through art therapy. Bulletin of the University. 2020;9:166–170. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2020-9-166-170>
9. Malchiodi C.A. Expressive Therapies: History, Theory, and Practice. In: Malchiodi C.A. (ed.) Expressive Therapies. New York: The Guilford Press; 2005.
10. Martin L., Oepen R., Bauer K., Nottensteiner A., Mergheim K., Gruber H., Koch S.C. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review. Behav Sci (Basel). 2018;8(2). <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
11. Mohammadi A.Z., Shahabi T., Panah F.M. An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety, and depression levels in nursing home residents. Can. J. Music Ther. 2011;17:55–68.
12. Bekhterev V.M. Issues related to the treatment and hygienic significance of music. Review of Psychiatry, Neurology and Experimental Psychology. 1916;4:105–124. (In Russian).
13. Sechenov I.M. Reflexes of the brain. Moscow: Publishing House of the USSR Academy of Sciences; 1942. 151 p. (In Russian).
14. Dogel I.M. The influence of music on humans and animals. Public lecture. 2nd ed. Kazan; 1898. 141 p. (In Russian).
15. Tarkhanov I.R. On the influence of music on the human body. St. Petersburg; 1893. 62 p. (In Russian).
16. Vasilenko V.V. V.M. Bekhterev on the influence of sublime sounds of music on man and society. Philharmonica. International Music Journal. 2021;2. (In Russian). <https://doi.org/10.7256/2453-613X.2021.2.35150>
17. Shushbardzhan S.V. Guide to music therapy. Moscow: Medicine; 2005. (In Russian).
18. Brusilovsky L.S. Music therapy. In: Handbook of Psychotherapy. Tashkent: Medicine; 1979. Pp. 256–274. (In Russian).
19. Knyazeva T.S., Toropova A.V. Recognition of the emotional content of music depending on the characteristics of the musical material and the listeners' experience. Psychological science and education. 2014;6(4):33–45. (In Russian). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060404>
20. Petrushin V.I. (ed.) Music therapy today: science, practice, education. Proceedings of the International Conference, Moscow, March 22–23, 2019. Moscow: Moscow State University; 2019. 159 p. (In Russian).
21. Tarasov E.A. How to overcome stress. Moscow: Iris-press; 2002. 352 p. (In Russian).
22. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter; 2009. 336 p. (In Russian).
23. Khanin Yu.L. A brief guide to the scale of reactive and personal anxiety by C.D. Spielberger. Leningrad; 1976. 18 p. (In Russian).
24. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups. Moscow: Psychotherapy; 2009. 544 p. (In Russian).