

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.87.94.017

## Взаимосвязь восприятия музыки, алекситимии и уровня переживания одиночества

**Ловцов Ростислав Вадимович**

Студент,  
Институт социальной инженерии  
Российского государственного университета им. А.Н. Косыгина,  
117997, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33;  
e-mail: lov.ros@mail.ru

**Тимохин Владимир Владимирович**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии,  
Институт социальной инженерии  
Российского государственного университета им. А.Н. Косыгина,  
117997, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33;  
e-mail: bbt74@bk.ru

### Аннотация

В статье рассмотрены результаты эмпирического исследования взаимосвязи восприятия музыки, уровня одиночества и алекситимии. Были выявлены значимые корреляции между позитивным одиночеством и предпочтением западного рэпа, зависимостью от общения с предпочтением академической музыки и рэпа, общим переживанием одиночества, эмоциональным переживанием музыки и предпочтением народной музыки и классического рока, а также отрицательная значимая корреляция между уровнем алекситимии и предпочтением рэпа. Отмечается, что отрицательная корреляция с предпочтением народной музыки и классического рока означает то, что чем острее человек переживает одиночество, тем меньше он слушает народную музыку и классический рок.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ловцов Р.В., Тимохин В.В. Взаимосвязь восприятия музыки, алекситимии и уровня переживания одиночества // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 1А. С. 176-181. DOI: 10.34670/AR.2023.87.94.017

### Ключевые слова

Музыкальная психология, музыкальные предпочтения, восприятие музыки, одиночество, алекситимия.

---

## Введение

В современном мире музыка окружает нас повсюду. Музыка можно использовать по-разному: кому-то она нужна как фон, кто-то интересуется ей из любознательности, однако музыку можно использовать для эмоциональной регуляции. Но насколько это возможно и что может повлиять на это? В данной статье мы рассмотрели алекситимию и уровень переживания одиночества как факторы, влияющие на восприятие музыки. В связи с повышением количества одиноких людей в нашем социуме, а также малой освещенностью данного психологического аспекта выбранная тема является актуальной.

## Основная часть

В данном исследовании под термином «восприятие музыки» мы понимаем эмоциональное переживание воздействия музыки и музыкальные предпочтения.

Эмоциональное переживание воздействия музыки – это эмоциональная реакция на прослушиваемую музыку и использование ее в целях эмоциональной регуляции.

Музыкальные предпочтения – это качество личности человека, формирующееся под влиянием психологических и социальных факторов, которое позволяет ранжировать музыкальные произведения, отделяя субъективно приятные и приемлемые от субъективно неприятных и неприемлемых [Пантелеев, 2012].

Исследования показали, что у каждого человека присутствует способность к восприятию музыки и формированию музыкальных предпочтений, однако эмоциональная вовлеченность в тот или иной музыкальный жанр будет зависеть от стадии развития восприятия музыки [Готсдинер, 1993].

Также исследователи музыкальной психологии рассматривали взаимосвязь характеристик личности и предпочтений в музыке. Например, проводились исследования жанровых предпочтений с пятифакторным опросником личности. Было выявлено, что предпочтения в музыке наиболее связаны с открытостью [Emily, Paul, 2011] и экстраверсией [Chamrigo-Premuzic, Fagan, Furnham, 2010].

Другими исследователями было проведено исследование, посвященное взаимосвязи типа личности и жанровых предпочтений. По результатам исследования было показано, что людям со схожими предпочтениями в музыке свойственно иметь такой же или совместимый тип личности [The Social and Applied Psychology of Music by Adrian C. North & David J. Hargreave, 1997].

В данной статье рассматривается взаимосвязь музыкальных предпочтений с одиночеством и алекситимией.

Как правило, под одиночеством понимают тягостное и негативное состояние, вызванное, в частности, длительным пребыванием без достаточного взаимодействия, отсутствием полноценных интимных связей [Мещеряков, Зинченко, 2009].

С позиции Л.С. Выготского, одиночество рассматривается как базовая характеристика личности человека, способствующая личностному развитию. Переживание одиночества в концепции Л.С. Выготского связано с такими важными личностными переменными, как самосознание и рефлексия, оформление «я» [Выготский, 2001].

Д.А. Леонтьев одним из первых в отечественной психологии эмпирически и теоретически исследовал позитивный аспект одиночества. Он считает, что для полноценного понимания

феномена одиночества необходимо различать болезненное переживание одиночества как отделенности, изолированности от людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть позитивными или негативными [Осин, Леонтьев, 2013].

Представители когнитивного подхода утверждают, что одиночество связано с когнитивными способностями индивида, которые формируются под влиянием негативного опыта. При несоответствии между желаемым и достигнутым результатом в социальных отношениях у личности возникает это переживание. По мнению У. Бека, такая дезадаптация приводит к когнитивным искажениям. Эти искажения касаются восприятия одиночества как негативной ситуации [Бек, 2000]. Различные негативные установки в области взаимодействия с людьми вызывают ощущение неблагополучия и стресса.

Алекситимия – это психологическая характеристика, которая определяется следующими когнитивно-аффективными особенностями: трудность в идентификации и описании своих чувств, трудность в различении чувств и телесных ощущений, сниженная способность к символизации (бедность фантазии), концентрирование на внешних событиях. Этот термин ввел в психологию в 1972 году Р.Е. Siineos. Он наблюдал за пациентами в психосоматической клинике, которые использовали утилитарный способ мышления, испытывали склонность использовать действия в ситуациях конфликта и стресса, имели бедную фантазию, имели трудности в описании своих чувств [Ересько, 2005].

Единая концепция алекситимии еще не сформирована. Существует множество неразрешенных вопросов относительно происхождения алекситимии, продолжительности алекситимии как процесса (стабильное ли это состояние или же временное, приспособительное состояние) и того, как наличие алекситимии связано с возникновением психосоматических заболеваний. По одной из концепций, алекситимия генетически обусловлена и связана с дефектами и особыми вариантами развития головного мозга. По другим концепциям, которые являются более распространенными, алекситимия определяется как приобретенная характеристика и является обратимым явлением, так как связана с глобальным торможением аффектов и является психологической защитой по типу отрицания [Потапова и др., 2016]. В этой работе мы будем придерживаться мнения, что алекситимия является психологической особенностью личности.

Исследование проводилось с помощью онлайн-опроса и состояло из двух частей. Первая часть включала в себя анкету на определение музыкальных предпочтений и авторский опрос «Эмоциональное восприятие музыки». Вторая часть состояла из опросника «Торонтская алекситимическая шкала» и «Дифференциальный опросник переживания одиночества».

Для выявления взаимосвязи между восприятием музыки, алекситимией и уровнем переживания был использован непараметрический R-критерий Спирмена в связи с ненормальным распределением данных.

Результаты статистического анализа показали, что между алекситимией и предпочтением западной и русской эстрадной музыки прослеживаются статистически значимые отрицательные корреляции (при  $p=0,020$  и  $p=0,026$  соответственно). Это значит, что чем выше у человека выраженность алекситимии, тем меньше он предпочитает слушать эстрадную музыку. Алекситимия проявляется в затрудненном определении и описании собственных эмоций и эмоций других людей, а также в фокусировке преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям. Можно предположить, что отрицательная корреляция связана с особенностью эстрадной музыки как жанра, так как в ней основанной упор делается на передачу внутренних переживаний автора, например, частая тема эстрадных песен – рассказ о

несчастливой любви. Потому для людей с высоким показателем алекситимии эстрадная музыка может быть неинтересна.

Также была получена значимая отрицательная корреляция между позитивным одиночеством и предпочтением западного рэпа (при  $p=0,000$ ). Соответственно, чем больше выражено позитивное одиночество, тем меньше человек предпочитает слушать западный рэп. Позитивное одиночество является способностью находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Обосновать отрицательную корреляцию можно тем, что западный рэп как жанр делает упор на содержание, текст, а также тесно связан с политической, экономической и социальной обстановкой. В определенной степени этот жанр является протестным, что подразумевает сплочение в группы, так как борьба в одиночку неэффективна, а это идет вразрез со свойствами позитивного одиночества.

Между зависимостью от общения и предпочтением академической музыки и рэпа была найдена значимая корреляция, отрицательная для академической музыки (при  $p=0,037$ ) и положительная для западного и русского рэпа (при  $p=0,006$  и  $p=0,048$  соответственно). Зависимость от общения проявляется в неприятии одиночества, неспособности оставаться одному. Положительная взаимосвязь с западным и русским рэпом можно обосновать так же, как и отрицательную корреляцию с позитивным одиночеством, так как этот жанр связан с социумом и сплочением в группы. Отрицательную корреляцию зависимости от общения и предпочтения академической музыки можно обосновать тем, что этот жанр достаточно элитарный, ко всему прочему он требует умственных усилий и концентрации для понимания, потому обычно любители этого жанра слушают его в одиночестве. Следовательно, можно предположить, что у любителей академической музыки не такая сильная зависимость от общения, так как они способны спокойно переносить одиночество.

Были обнаружены значимые отрицательные корреляции между общим переживанием одиночества и эмоциональным переживанием воздействия музыки (при  $p=0,005$ ), предпочтением народной музыки (при  $p=0,006$ ) и классического рока (при  $p=0,021$ ). Отрицательная взаимосвязь с эмоциональным восприятием музыки означает, что чем выше переживание одиночества, тем ниже человек эмоционально реагирует на музыку. Данный результат можно объяснить тем, что человек, остро переживающий одиночество, имеет сниженное восприятие эмоций в целом, что также отражается на эмоциональном восприятии музыки.

Отрицательная корреляция с предпочтением народной музыки и классического рока означает то, что чем острее человек переживает одиночество, тем меньше он слушает народную музыку и классический рок. Этот результат можно объяснить тем, что эти жанры достаточно энергичны, а также большая часть текстов в этих жанрах в той или иной мере содержат в себе истории о межличностном, социальном взаимодействии, потому для человека, ощущающего себя одиноким, эта музыка может быть неприятна.

## Заключение

На основе теоретического и эмпирического исследований были получены следующие основные результаты.

Музыкальные предпочтения – это предпочтение тех или иных музыкальных жанров и отдельных музыкальных произведений, связанных с личностными характеристиками и социальным окружением.

Эмоциональное переживание воздействия музыки – это эмоциональная реакция на прослушиваемую музыку и использование ее в целях эмоциональной регуляции.

В результате эмпирического исследования было выявлено, что уровень переживания одиночества и алекситимия способны повлиять на жанровые предпочтения в музыке и эмоциональное восприятие музыки. Это может быть связано с низкой эмоциональной чувствительностью при алекситимии и остром переживании одиночества, что снижает общее эмоциональное восприятие музыки в целом и предпочтение тех или иных жанров в частности.

### Библиография

1. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. М.: Прогресс-Традиция, 2000. 283 с.
2. Выготский Л.С. Лекции по педологии. Ижевск: Удмуртский университет, 2001. 304 с.
3. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М.: МИП «ГИ Магистр», 1993. 193 с.
4. Ерьско Д.Б. и др. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2005.
5. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. (ред.) Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. 672 с.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55-81.
7. Пантелеев А.Ф. Взаимосвязь музыкальных предпочтений и психологических особенностей слушателей музыки // Известия Саратовского университета. Новая серия. «Философия. Психология. Педагогика». 2012. С. 67-71.
8. Потапова Н.А. и др. Проблемы изучения феномена алекситимии в психологи // Вестник Волгоградского гос. ун-та. Серия 11. Естественные науки. 2016. № 2 (16). С. 65-73.
9. Chamorro-Premuzic T., Fagan P., Furnham A. Personality and uses of music as predictors of preferences for music consensually classified as happy, sad, complex, and social // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2010. No. 4(4). P. 205-213.
10. Emily C.N., Paul J.S. Shivers and timbres: Personality and the experience of chills from music // Social Psychological and Personality Science. 2011. No. 2(2). P. 199-204.
11. The Social and Applied Psychology of Music by Adrian C. North & David J. Hargreave. Oxford; New York, 1997.

### The relationship between music perception, alexithymia and the level of loneliness experience

**Rostislav V. Lovtsov**

Student,  
Institute of Social Engineering of the Russian State University. A.N. Kosygin,  
117997, 33 Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: lov.ros@mail.ru

**Vladimir V. Timokhin**

PhD in Psychology,  
Associate Professor at the Department of psychology,  
Institute of Social Engineering of the Russian State University. A.N. Kosygin,  
117997, 33 Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: bbt74@bk.ru

## Abstract

The article considers the results of an empirical study of the relationship between the perception of music, the level of loneliness and alexithymia. Significant correlations were revealed between positive loneliness and preference for Western rap, dependence on communication with preference for academic music and rap, general experience of loneliness, emotional experience of music and preference for folk music and classic rock, as well as a negative significant correlation between the level of alexithymia and rap preference. It is noted that a negative correlation with the preference for folk music and classic rock means that the more acutely a person experiences loneliness, the less he or she listens to folk music and classic rock.

## For citation

Lovtsov R.V., Timokhin V.V. (2023) Vzaimosvyaz' vospriyatiya muzyki, aleksitimii i urovnya perezhivaniya odinochestva [The relationship between music perception, alexithymia and the level of loneliness experience]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (1A), pp. 176-181. DOI: 10.34670/AR.2023.87.94.017

## Keywords

Musical psychology, musical preferences, music perception, loneliness, alexithymia.

## References

1. Bek U. (2000) *Obshchestvo riska. Na puti k drugomu modern* [Risk society. On the way to another modernity]. Moscow: Progress-Traditsiya Publ.
2. Chamro-Premuzic T., Fagan P., Furnham A. (2010) Personality and uses of music as predictors of preferences for music consensually classified as happy, sad, complex, and social. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(4), pp. 205-213.
3. Emily C.N., Paul J.S. (2011) Shivers and timbres: Personality and the experience of chills from music. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), pp. 199-204.
4. Eres'ko D.B. et al. (2005) *Aleksitimiya i metody ee opredeleniya pri pogranichnykh psikhosomaticeskikh rasstroistvakh* [Alexithymia and methods of its determination in borderline psychosomatic disorders.]. Saint Petersburg: Bekhterev Saint Petersburg Research Psychoneurological Institute.
5. Gotsdiner A.L. (1993) *Muzykal'naya psikhologiya* [Musical psychology]. Moscow: MIP «TI Magistr» Publ.
6. Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. (eds.) (2009) *Bol'shoi psikhologicheskii slovar'* [The Great Psychological Dictionary]. Moscow: AST Publ.
7. Osin E.N., Leont'ev D.A. (2013) Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoistva [Differential questionnaire of loneliness experience: structure and properties]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 10(1), pp. 55-81.
8. Panteleev A.F. (2012) Vzaimosvyaz' muzykal'nykh predpochtenii i psikhologicheskikh osobennostei slushatelei muzyki [Interrelation of musical preferences and psychological characteristics of music listeners]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. "Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika"* [News of the Saratov University. New series. "Philosophy. Psychology. Pedagogy"], pp. 67-71.
9. Potapova N.A. et al. (2016) Problemy izucheniya fenomena aleksitimii v psikhologii [Problemy izucheniya fenomena aleksitimii v psikhologii]. *Vestnik Volgogradskogo gos. un-ta. Ser. 11. Estestvennye nauki* [Bulletin of Volgograd State University. Series 11. Natural sciences], 2 (16), pp. 65-73.
10. *The Social and Applied Psychology of Music* by Adrian C. North & David J. Hargreave (1997). Oxford; New York.
11. Vygotskii L.S. (2001) *Lektsii po pedagogii* [Lectures on pedagogy]. Izhevsk: Udmurt University.