

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №7» им. А.А. Лагуткина
Березовский муниципальный округ

Направление: общественно-политическое

Секция: науки об обществе

Тип проекта: социальный

Музыка в жизни подростка

Автор работы: Личаченко Арсений Николаевич, класс 10"А"

+79000342003 prostosenya0@yandex.ru

Руководитель работы: *Белоносова Елена Евгеньевна*
учитель обществознания и технологии, +79122723602

dom101264@mail.ru

Свердловская область, город Березовский

2026

Оглавление

Введение.....	3
1. Глава. Теоретическая часть.....	6
1.1 Влияние музыки на человека в разные исторические эпохи	6
1.2 Музыкальные жанры и стили	8
1.3 Причины эмоционального воздействия музыки на человека	10
2 Глава. Практическая часть.....	13
2.1 Метод сбора данных и их анализ.....	13
2.2 Разработка плейлистов.....	15
Заключение.....	16
Список литературы	17
Приложение 1.....	18
Приложение 2.....	20
Приложение 3.....	22

Введение

Музыка играет важную роль в жизни современных подростков, оказывая сильное влияние на их эмоциональное состояние. Выбор правильных музыкальных предпочтений способен повысить работоспособность, снизить стресс и укрепить общее самочувствие.

Проект включает изучение научных теорий, проведение анкетирования и экспериментов с целью определить оптимальные варианты музыкального сопровождения для улучшения эмоционального состояния подростков.

Полученные результаты позволят учащимся осознанно формировать собственный музыкальный фон, способствующий поддержанию хорошего настроения и повышению качества жизни.

Актуальность

Сегодня музыка является неотъемлемой частью повседневной жизни каждого подростка. Она оказывает огромное воздействие на эмоции, настроение и даже физическое самочувствие. Современному молодому человеку важно понимать, какую музыку выбирать и как именно музыкальные предпочтения влияют на его эмоциональное здоровье.

Проблема проекта

Современные подростки нередко оказываются заложниками собственных негативных состояний, испытывая трудности с их коррекцией и управлением. Одной из возможных форм решения проблемы эмоционального дисбаланса является использование музыки. Тем не менее, недостаточно изучены конкретные закономерности и способы управления эмоциональным состоянием подростка средствами музыкальной культуры.

Цель проекта

Цель проекта заключается в исследовании влияния различных музыкальных жанров на эмоциональное состояние и уровень физической активности молодых людей.

Задачи проекта:

1. Проанализировать научные публикации и литературу по вопросам влияния музыки на эмоциональное состояние подростка.
2. Выявить ключевые характеристики музыкальных жанров и стилей, наиболее активно воздействующих на эмоциональную сферу подростков.
3. Описать изменения в эмоциональном состоянии подростков под воздействием разных видов музыки.
4. Составить музыкальные плейлисты для различных видов деятельности.

Предмет: Влияние музыкальных произведений различного жанра и стиля на эмоциональное состояние подростков.

Объект: Эмоциональное состояние подростков.

Методы исследования

1. Теоретическое осмысление и обобщение материалов научно-методической литературы.
2. Анкетирование учащихся лица с целью изучения их музыкальных предпочтений и самочувствия.
3. Статистическая обработка данных методами корреляционного анализа.

Обзор литературы

Научные труды отечественных и зарубежных исследователей раскрывают многообразие влияния музыки на психологическое и физиологическое развитие подростков.

Ли Чен объединил труды Кнорла Р. и Нила-Барнетта А. и обнаружил, что обнаружили, что молодёжь часто использует музыку как механизм преодоления эмоций, например, для снятия стресса и улучшения настроения.

[3]

Рахманина И.Н. исследовала взаимосвязь между прослушиванием музыки и уровнем тревожности среди студентов, обнаружив положительную корреляцию между музыкой и снижением уровня стресса. Ее выводы имеют значение для психологической поддержки учащихся. [8]

Овсянникова Т. Ю. рассматривала культурные особенности восприятия музыки разными возрастными группами, включая подростков, что позволяет глубже понять культурологические различия поколений. [8]

Я проанализировал изученные источники по теме музыки в жизни подростка и пришел к выводу, что данная проблема является актуальной и значимой для молодых людей. В рассмотренных материалах подчёркивается её влияние на эмоциональное состояние и учебную деятельность. Полученные выводы стали теоретической основой моего проекта и определили направление дальнейшей практической работы.

Исходные данные: основным источником информации стала литература (в том числе Интернет-ресурсы), посвященная изучению данной проблемы и собственные исследования путем опроса учащихся школы (9–11 класс).

1.Глава. Теоретическая часть

1.1 Влияние музыки на человека в разные исторические эпохи

Археология показывает, что музыка существует столько же, сколько и человечество. Найденные археологами инструменты свидетельствуют о глубоких исторических корнях музыкальных традиций. Так, например, самая старая известная флейта изготовлена из птичьей кости и датируется периодом около 37 тысяч лет назад. Уже в тот период люди поняли, что музыка вызывает сильные эмоциональные реакции и становится важной частью общественной жизни.

В древности музыка занимала особое место в культуре народов. Она сопровождалась религиозными обрядами, торжествами и повседневной жизнью, глубоко проникая в человеческие эмоции и сознание.

Древний Египет

Египетская цивилизация высоко оценивала музыку как неотъемлемый компонент религиозных церемоний и повседневной жизни. Жрецы считали, что музыка имеет целебные свойства и применяется для лечения болезней и облегчения боли. Использование особых мелодий могло привести к состоянию транса, которое позволяло контактировать с высшими силами.

Древняя Греция

Философия Древней Греции внесла огромный вклад в понимание связи между музыкой и человеком. Такие выдающиеся учёные, как Пифагор и Платон, развивали идеи о том, что музыка отражает структуру космоса и влияет на внутреннее состояние человека. Они считали, что правильное использование музыки способствует восстановлению внутреннего равновесия и гармонии.

Древний Рим

Римляне переняли многое из греческого наследия, но добавили собственную интерпретацию. Во времена Империи музыка выполняла многочисленные функции: развлекательную, военную и лечебную. Солдатам

перед боями исполнялись военные марши, которые поднимали боевой дух и вселяли уверенность. Некоторые виды музыки специально предназначались для оказания положительного эффекта на больных и раненых воинов. [1] [5]

1.2 Музыкальные жанры и стили

Основные музыкальные жанры и стили

Музыкальная культура человечества невероятно разнообразна и многогранна. Чтобы ориентироваться в этом богатстве звуков и мелодий, важно разобраться в ключевых понятиях и характеристиках музыки.

Что такое музыкальный жанр?

Жанр — это классификация музыкальных произведений, основанная на общих признаках формы, содержания, инструментов и техники исполнения. Например, симфония, опера, песня, марш — всё это разные жанры, каждый из которых имеет свою структуру и предназначение.

Что такое музыкальный стиль?

Стиль — это набор индивидуальных черт, присущих творчеству конкретного композитора, исполнителя или целого периода истории музыки. Стиль проявляется в манере игры, гармонии, ритме, мелодии и форме произведения. К примеру, классицизм отличается ясностью структуры и простотой форм, тогда как романтизм характеризуется глубиной эмоций и свободой выражения.

Жанры и стили музыки постоянно развивались и менялись на протяжении истории, отражая культурные изменения, технологический прогресс и творческие эксперименты музыкантов. История показывает, что жанры и стили находятся в постоянном развитии. Они взаимодействуют друг с другом, взаимопроникают и создают новые течения. Именно поэтому границы между ними часто расплывчаты и условны. Сегодня мы можем встретить произведения, сочетающие элементы разных эпох и культур, создавая уникальные сочетания звучания и настроений.

Знание музыкальных жанров и стилей открывает двери в удивительный мир звуков и эмоций. Это позволяет не только наслаждаться музыкой, но и получать удовольствие от понимания её глубинных смыслов и нюансов. Понимание основ классификации музыки открывает перед нами целый мир возможностей:

Возможность сознательно подбирать музыку под своё настроение и ситуации.

Способность воспринимать и оценивать новаторские идеи и эксперименты композиторов.

Навык различать влияния и заимствования между различными стилями и культурами.

Развитие критического мышления и способности анализировать музыкальные произведения.

Таким образом, изучение жанров и стилей помогает нам глубже осознавать богатство музыкального искусства и наслаждаться каждым произведением, открывая его уникальность и глубину. [1][6]

1.3 Причины эмоционального воздействия музыки на человека

Музыка издревле признана искусством, обладающим невероятной силой влияния на человеческие эмоции. Неважно, идёт речь о задорной песне, трогательной балладе или торжественном гимне – каждое произведение способно моментально менять наше настроение и вызывать целый спектр ярких переживаний. Причины эмоционального воздействия музыки на человека много, и среди них можно выделить несколько ключевых аспектов.

Наш эмоциональный отклик на музыку обусловлен биохимическими реакциями организма, которые вызывают определённые ощущения и переживания, делая прослушивание музыкальным событием. Одной из главных причин эмоционального воздействия музыки является её способность активизировать особые участки мозга, ответственные за получение удовольствия и вознаграждение. Например, прослушивание любимых мелодий стимулирует выработку дофамина – нейромедиатора, отвечающего за возникновение чувства удовлетворения и блаженства. Именно этот гормон создает то незабываемое ощущение счастья и восторга, когда мы слушаем знакомые и приятные нам композиции.

Музыка тесно связана с лимбической системой мозга, которая отвечает за эмоции, память и мотивацию. Именно эта связь объясняет, почему музыка способна вызывать сильные чувства и воспоминания. Другим механизмом воздействия музыки на эмоции является её тесная связь с работой лимбической системы мозга. Данная структура играет решающую роль в обработке эмоций, формировании памяти и регуляции базовых поведенческих паттернов. Исследования показывают, что музыкальные звуки обладают уникальными возможностями активации нейронов лимбической системы, что и объясняет сильную эмоциональную реакцию на определённые мелодии. Такая нейроактивность помогает создать ощущение близости к самому себе и внутреннему миру, раскрывая глубины подсознания.

Музыка обладает удивительной силой проникать глубоко в сознание, затрагивая самые сокровенные уголки памяти. Огромную роль в восприятии музыки играют личные ассоциации и воспоминания, возникающие в ответ на услышанное. Многим знакомы случаи, когда услышанная случайно мелодия возвращает в прошлое, воскрешая забытые эмоции и обстоятельства. Даже простая песня, услышанная много лет назад, может погрузить человека в атмосферу давно минувшего момента, воссоздавая его в мельчайших деталях. Подобные ассоциации формируются на основе личного опыта и индивидуальных особенностей восприятия, придавая музыке дополнительное измерение эмоционального значения.

Говоря о влиянии искусства на человеческие эмоции, нельзя обойти стороной особую роль музыки. Исключительное преимущество музыки – это её способность выражать сложную палитру чувств и эмоций, недоступных словесному языку. Каждая деталь музыкальной композиции – динамика, ритм, тон, высота голоса исполнителя – несёт в себе определённый эмоциональный оттенок. Например, мягкие, протяжные мелодии вызывают ощущение покоя и внутренней гармонии, в то время как резкие и динамичные ритмы могут пробуждать энергию и азарт. Используя подобные приемы, композитор и музыкант могут передать зрителям и слушателям любое эмоциональное состояние – от невыносимой грусти до искренней радости.

Обсуждая влияние музыкального творчества на восприятие слушателей, важно обратить внимание на значение текста и смыслового наполнения песен. Текст песни, сопровождающий музыкальное произведение, также оказывается значительным фактором эмоционального воздействия. Песенные тексты способны вступать в резонанс с личными переживаниями и убеждениями человека, озвучивая сокровенные желания, страхи и мечты. Яркий пример – популяризация текстов о любви, расставаниях и потерях, которые многим близки и понятны. Глубокий текст песни, удачно подобранный к мелодии, заставляет испытать эмоции намного острее, чем простое звучание музыки.

Обращаясь к изучению влияния музыки на организм человека, полезно исследовать феномен физических реакций, вызванных музыкальным восприятием. При прослушивании музыки происходят заметные физиологические изменения в организме. Сердце учащённо бьётся, кожа покрывается мурашками, руки непроизвольно начинают двигаться в такт мелодии. Эти реакции обусловлены особенностями восприятия звуков мозгом, который интерпретирует поступающие импульсы и посылает сигналы телу. Чем ярче реакция организма, тем глубже эмоциональный отклик на музыку.

Стоит отметить и социальную составляющую эмоционального воздействия музыки. Вместе с друзьями или семьёй мы собираемся на концерты, ходим на фестивали, устраиваем вечеринки, танцуем и подпеваем любимым исполнителям. Такое совместное потребление музыки усиливает эмоциональный эффект, приводя к созданию особого коллектива, сплавляемого едиными чувствами и переживаниями. Подобный фактор делает музыку универсальным инструментом социальной интеграции и эмоционального объединения людей. [2] [7]

2 Глава. Практическая часть

2.1 Метод сбора данных и их анализ

Метод сбора данных представлял собой анкетирование, основанное на количественном подходе. Всего было опрошено 31 человек. Форма заполнения анкеты предполагала самостоятельное заполнение учениками гугл-формы, что позволяло повысить честность и откровенность предоставляемых сведений. Структура анкеты состояла из пяти открытых и закрытых вопросов, затрагивающих ключевые моменты исследуемых явлений (см приложение 1). Согласно данным опроса (см. приложение 2), большая часть участников регулярно слушает музыку, причём практически каждый второй заявил о полном погружении в этот процесс:

- Регулярное прослушивание («каждый день») составляет около 71%, что иллюстрирует высокую потребность в постоянном музыкальном сопровождении.

- Привычка длительно находиться в атмосфере музыки («почти весь день») наблюдается примерно у 16,1% школьников.

- Те, кто предпочитает периодическое прослушивание («несколько раз в неделю»), составили небольшую группу (12,9%) и представляют менее активную аудиторию.

Таким образом, молодёжь проявляет значительный интерес к постоянному присутствию музыки в своей жизни, воспринимая её как важный элемент своего существования.

При анализе выявлены важные характеристики восприятия музыки молодыми людьми: почти шестьдесят процентов участников считают музыку важнейшей частью своей жизни («очень важна»), ещё треть относят её к категории важных элементов («просто важна»). Лишь незначительная группа отвергает какую-либо ценность музыки («совсем не важна») — всего 3,2%. Эти показатели отражают глубокий личный контакт с музыкальным искусством, воспринимающимся как неотъемлемый компонент душевного благополучия.

Особенности поведенческих паттернов и привычек прослушивания.

Один из главных итогов исследования заключается в том, что молодые люди склонны активно использовать музыку для адаптации к разным условиям и обстоятельствам жизни. Среди наиболее популярных ситуаций выделяются: Поездки: использование наушников или автомобильной аудиосистемы является популярным способом скоротать время в дороге, поддерживать бодрость духа или расслабиться

Домашний отдых: многие используют музыку для комфортного пребывания дома, снятия напряжения после уроков или интенсивных занятий.

Физическая активность: занятия спортом и фитнесом сопровождаются звуковым фоном, поддерживающим ритм упражнений и повышающим общий тонус организма.

Таким образом, привычка совмещать деятельность с прослушиванием музыки формируется естественным образом и способствует эффективному управлению личным временем и настроением.

Среди основных функций музыки подростки выделяют способность успокаивать и стабилизировать эмоциональное состояние. Согласно нашим данным: более семидесяти процентов (71%) респондентов сообщили, что музыка эффективно справляется с неприятными чувствами и помогает вернуть хорошее расположение духа.

Оставшиеся двадцать девять процентов признали ограниченную эффективность музыки в борьбе с отрицательными эмоциями, отмечая, что в некоторых случаях положительный эффект отсутствует.

Эти выводы позволяют сделать вывод о высоком уровне доверия подростков к музыке как инструменту восстановления эмоционального равновесия.

Ещё одним интересным результатом нашего исследования стала оценка влияния музыки на мировоззрение. Несмотря на разницу в индивидуальных мнениях, общее представление отражает общую тенденцию: Примерно половина участников выразила полное согласие с идеей о способности музыки влиять на взгляды и убеждения («полностью согласен»).

Остальные склоняются к мысли, что такое влияние существует, хотя и проявляется не столь ярко («скорее согласен»).

2.2 Разработка плейлистов¹

Исходя из данных, полученных в результате исследования, были составлены плейлисты, которые подразделяются предлагаемые на четыре типа:

Плейлист для учебы и интеллектуальной деятельности: лёгкая инструментальная музыка, минималистские саундтреки, классическая музыка (см. приложение 3).

Спортивный плейлист: энергичная электронная музыка, рок-композиции, рэп-треки, обеспечивающие заряд энергии и мотивацию. (см. приложение 3).

Мелодичный релакс-плейлист: джазовая композиция, акустические записи, предназначенные для глубокого расслабления и восстановления сил. (см. приложение 3).

Развлекательно-разговорный плейлист: весёлые поп/рэп-хиты, танцевальные композиции, оптимизированные для приятного совместного досуга. (см. приложение 3).

Надеюсь, что созданный продукт способен существенно повлиять на психологическое настроение подростков.

¹ Плейлист (от англ. playlist — «список воспроизведения») — подборка аудио- или видеоконтента, созданная пользователем для воспроизведения по очереди.

Заключение

Я достиг поставленных целей: изучены музыкальные предпочтения подростков, получены результаты опроса и разработаны плейлисты. Выяснилось, что музыка оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние молодых людей, помогает справиться со стрессом и улучшает настроение. Таким образом, исследование подтвердило важность музыки в жизни подростков и продемонстрировало возможность её эффективного использования для улучшения психологического благополучия.

Список литературы

1. От первобытных ритмов до цифровых композиций: эволюция музыки – [Электронный ресурс] – URL: <https://sky.pro/wiki/lifestyle/muzykalnye-zhanry-i-stili-chto-eto-i-zachem-nuzhno/>
2. Почему музыка вызывает такие сильные эмоции? – [Электронный ресурс] – URL: <https://www.b17.ru/article/494230/>
3. Влияние музыки на слух и психическое здоровье подростков и контрмеры – [Электронный ресурс] – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10434992/>
4. Влияние музыки на психофизиологию подростка – [Электронный ресурс] – URL: <https://e-koncept.ru/2016/86292.htm>
5. Музыка и ее тайное влияние в течение веков – [Электронный ресурс] – URL: https://suraldshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231575165/Skott_S_Muzyka_i_eyo_taynoe_vlianie_v_techenii_vekov.pdf
6. Евгений Назайкинский – Стиль и жанр в музыке – [Электронная книга] – URL: <https://amtap.md/assets/pdf/Назайкинский%20Е.В.Стиль%20и%20жанр%20в%20музыке.pdf>
7. Аре Бреан, Гейр Скейе – Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект – [Электронная книга] – URL: <https://www.litres.ru/book/are-brean/muzyka-i-mozg-kak-muzyka-vliyaet-na-emocii-zdorove-i-intellekt-50353162/chitat-onlayn/?ysclid=mlhw1zxj1a159708014>
8. Влияние функциональной музыки на психоэмоциональное состояние подростков – [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-funktsionalnoy-muzyki-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-podrostkov/viewer>

Приложение 1

Анкета

Структура анкеты состояла из пяти открытых и закрытых вопросов, затрагивающих ключевые моменты исследуемых явлений:

⋮

Как часто вы слушаете музыку? *

- Ежедневно
- Несколько раз в неделю
- Редко
- Могу слушать весь день

⋮

Насколько важна музыка для вас лично? *

- Очень важна
- Важна
- Неважна
- Совсем неважна

Когда вы чаще всего слушаете музыку? *

- Во время отдыха дома
- По дороге куда-то
- За работой/учебой
- В спортзале или на тренировке
- Перед сном
- Другое:

...

Помогает ли музыка справиться с плохим настроением или стрессом? *

- Да, помогает расслабиться
 - Иногда помогает, иногда нет
 - Нет, музыка никак не влияет на мое настроение
 - Мне мешает музыка в моменты плохого настроения
-

...

Вы согласны с утверждением, что музыка способна влиять на наше восприятие мира?

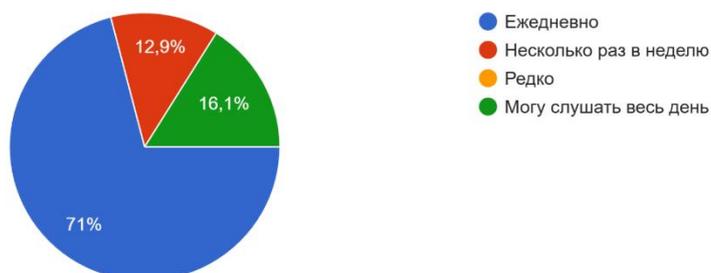
- Полностью согласен
 - Скорее да, чем нет
 - Сомневаюсь
 - Абсолютно не согласен
-

Приложение 2

Анализ опроса

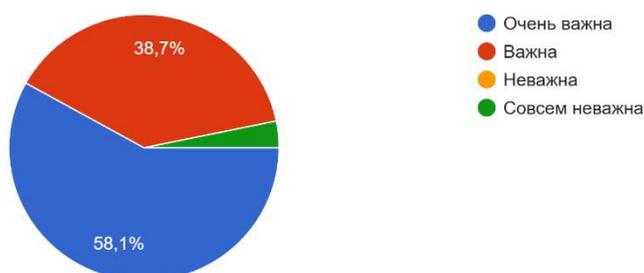
Как часто вы слушаете музыку?

31 ответ



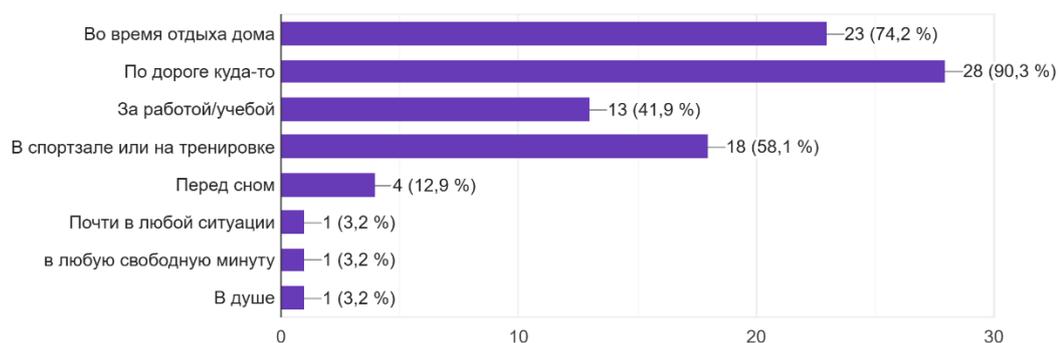
Насколько важна музыка для вас лично?

31 ответ



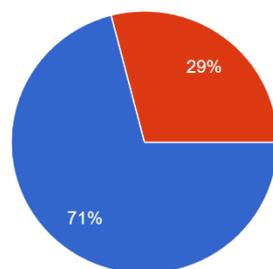
Когда вы чаще всего слушаете музыку?

31 ответ



Помогает ли музыка справиться с плохим настроением или стрессом?

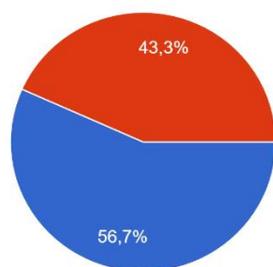
31 ответ



- Да, помогает расслабиться
- Иногда помогает, иногда нет
- Нет, музыка никак не влияет на мое настроение
- Мне мешает музыка в моменты плохого настроения

Вы согласны с утверждением, что музыка способна влиять на наше восприятие мира?

30 ответов



- Полностью согласен
- Скорее да, чем нет
- Сомневаюсь
- Абсолютно не согласен

Приложение 3

Плейлисты

- [Плейлист для учебы](#)
- [Плейлист для спорта](#)
- [Плейлист для отдыха](#)
- [Плейлист для развлечения](#)