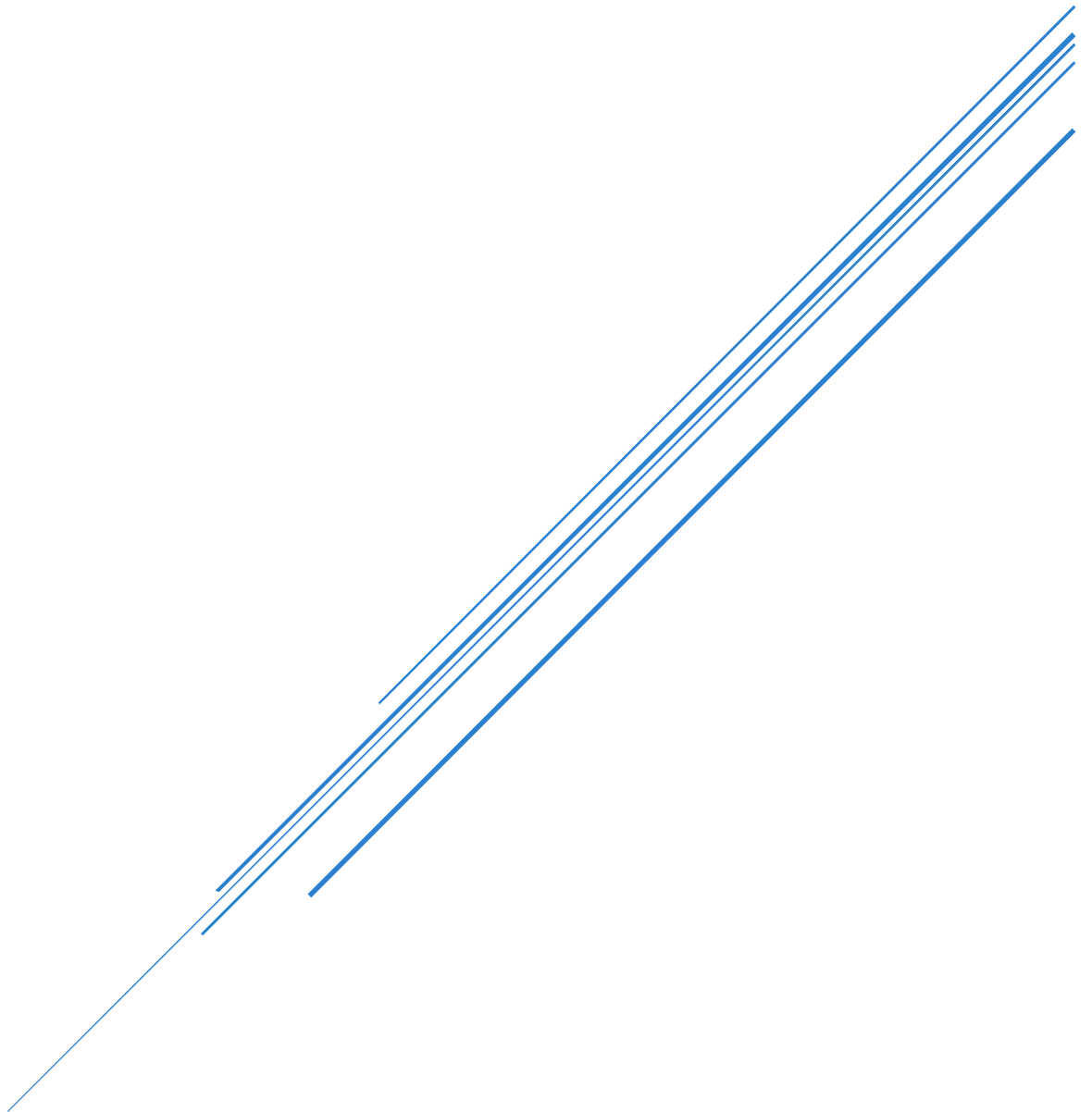


RAPORT - WPŁYW MUZYKI NA ŻYCIE CODZIENNE POLSKICH NASTOLATKÓW

Natalia Skorupińska | Karolina Sowińska



Uniwersytet Wrocławski
W ramach przedmiotu – Metody i
techniki badań społecznych

Spis treści	
Część analityczna	2
Analiza wyników badania	4
Wnioski końcowe	25
Rekomendacje	26

Część analityczna

Część analityczna badania ma na celu przedstawienie opisu przebiegu badania, trudności

z nim związanych oraz uporządkowanie wniosków wynikających z odpowiedzi udzielanych przez respondentów, a także zestawienie tez i hipotez przedstawionych w metodologii z otrzymanymi wynikami. Ważnym elementem jest przytoczenie zamieszczonych w niej definicji, które pozwalają na lepsze odczytanie wyników badania.

- Wpływ¹ - „[...] proces, w wyniku którego dochodzi (u jednostki) do zmian w zachowaniach, doświadczanych emocjach, czy stanach motywacyjnych.”
- Muzyka²- „[...] jest przekazem od człowieka (twórcy) do ludzi (odbiorców) jest komunikatem tj. Informacją o życiu wewnętrznym człowieka i trafia do życia psychicznego innych ludzi. [...] Budzi stałe uczucia estetyczne.”
- Życie codzienne³- to zdarzenia powtarzalne, a niekiedy [...] rutynowe. [...] Przybiera formy rytualne, [...] wykonywane według pewnego wpojonego i bezrefleksyjnie realizowanego scenariusza.
- Polscy nastolatki⁴ - grupa sytuująca się „[...] między dzieciństwem a dorosłością (od 13-stego do 20-stego roku życia), a także znajdująca się w stadium rozwoju charakteryzującego się podatnością na zmiany” i posiadająca obywatelstwo polskie.
- Wpływ muzyki - sposób oddziaływania dźwięków, melodii, tekstu i instrumentów na codzienne funkcjonowanie jednostki.

Przebieg badania

¹ D. Doliński, *Psychologia wpływu społecznego*, Wrocław 2000, s. 8.

² Z. Lissa, *Wstęp do muzykologii*, s. 21

³ P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, *Socjologia Codziennosci*, s. 25

⁴ M. Karkowska, *Tożsamość młodzieży polskiej na przełomie wieków w perspektywie badań fenomenologicznych*, s. 20

Czas trwania badania- Badanie rozpoczęło się 30 listopada 2025 roku, a zakończyło się 14 grudnia tego samego roku. Średni czas wypełniania ankiety przez respondentów trwał 12-15 minut.

Przebieg badania – Był to proces gromadzenia ankietowanych, który odbywał się głównie poprzez komunikatory społecznościowe, a także poprzez osobiste zachęcanie możliwych uczestników do udziału w badaniu. Proces ten obejmował trzy etapy:

Początek przebiegu badania – początek badania był bardzo dynamiczny, w tej fazie zostało zebranych najwięcej respondentów, ponieważ pojawiało się dużo możliwości dotarcia do grupy docelowej formularza ankiety. Był to etap, który dostarczył najwięcej odpowiedzi.

Dalszy przebieg badania – Na tym etapie nastąpiło zwolnienie docierających odpowiedzi od respondentów. Pojawiały się one znacząco rzadziej, ale nie przestawały napływać.

Końcowy przebieg badania – Na tym etapie zaskakująco wzrosła liczba respondentów, którzy przystąpili do badania, co znacząco wpłynęło na końcowe wyniki badania.

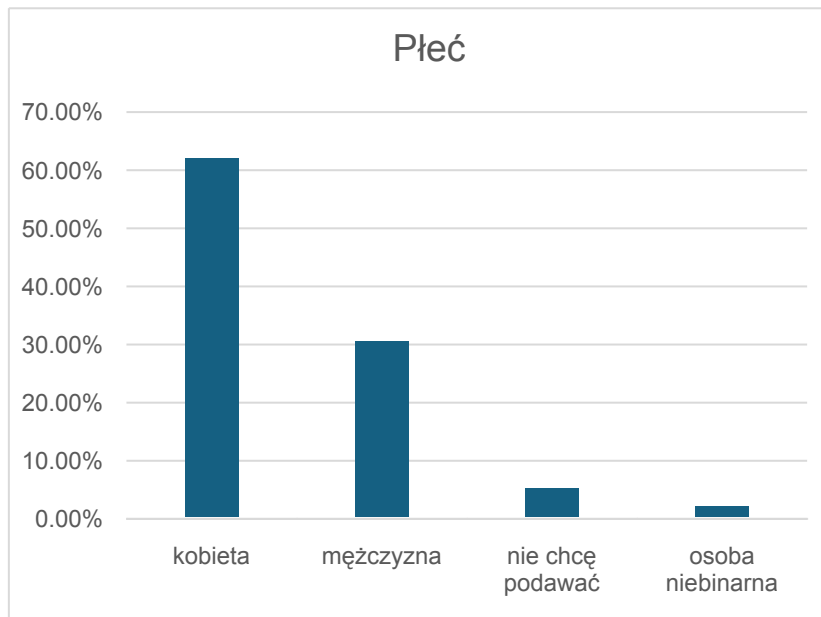
Trudności – Podczas badania pojawiły się nieprzewidziane problemy z dotarciem do grupy docelowej. Wcześniejsze pomysły na rozpromowanie badania, okazały się dużo mniej skuteczne, niż było to przypuszczane. Niektórzy respondenci nie dostosowywali się do instrukcji przy pytaniu formularza ankiety, co prowadziło do błędów i trudności w obliczeniach.

Wnioski – Z przeprowadzonych badań wynika, że muzyka ma ogromny wpływ na życie codzienne polskich nastolatków zarówno pod względem funkcjonowania jak i doświadczania rzeczywistości.

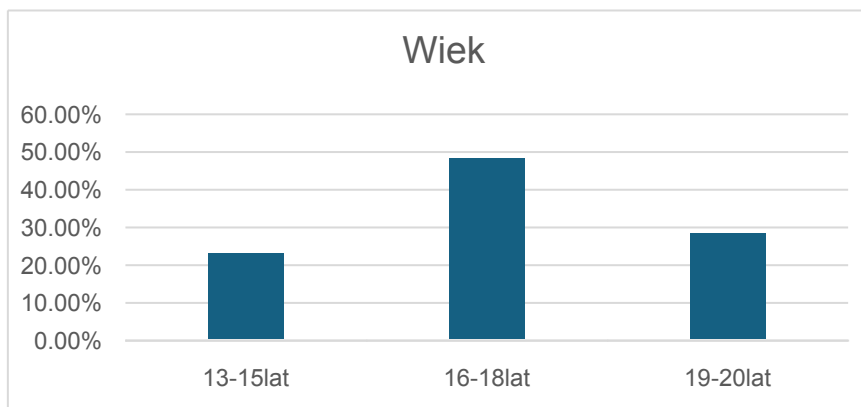
Analiza wyników badania

Metryczka

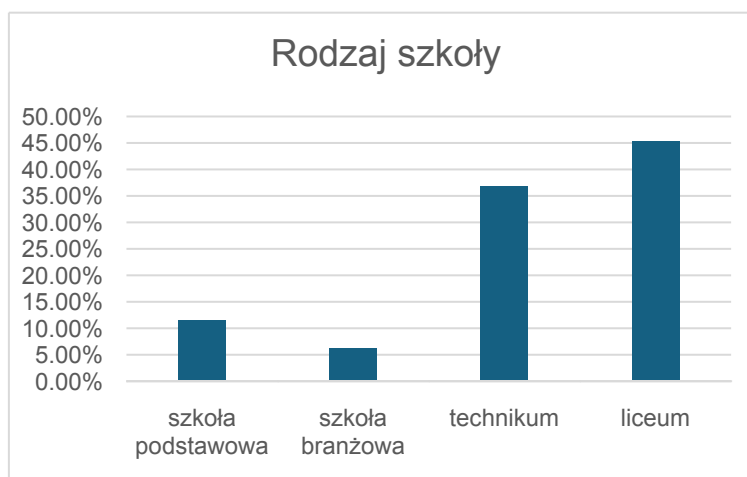
Płeć: W badaniu znacząco dominują kobiety, ponieważ stanowią 62,11% respondentów, natomiast mężczyźni to 30,53%. Ważnym aspektem jest, że 5,26% osób nie chciało podawać swojej płci, a pozostałe 2,11% to osoby niebinarne.



Wiek: Najwięcej odpowiedzi zostało udzielonych przez osoby od 16-18 roku życia, wynosząc 48,42% liczby respondentów. Na drugim miejscu znajdują się osoby w przedziale wiekowym od 19-20 roku życia, stanowiąc 28,42% badanych. Najmniej liczną grupą wiekową byli respondenci mający od 13-15 lat, co wynosiło 23,16%.



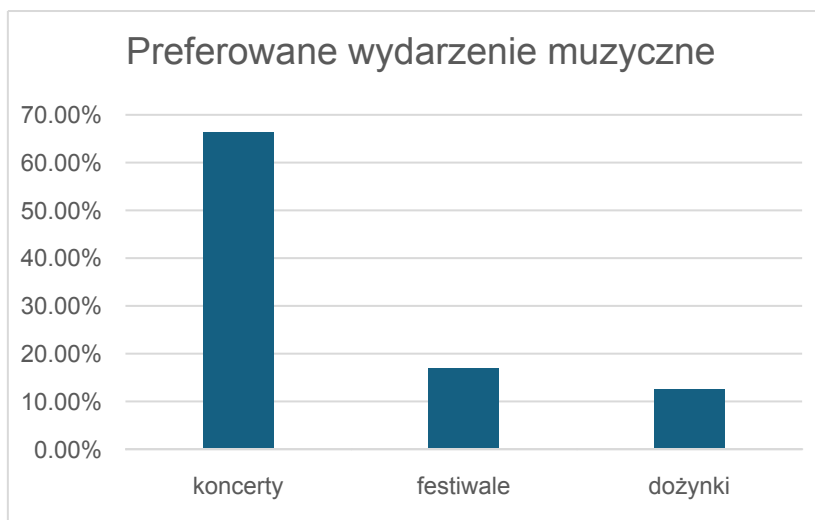
Rodzaj szkoły: Przeważającą grupą w tej kategorii są uczniowie liceum, którzy stanowią 45,26% przebadanych. Natomiast drugą najbardziej liczną grupą są uczniowie techników, którzy liczą 36,84%. Nieco mniejszą ilość respondentów stanowią uczniowie szkół podstawowych, ponieważ wynosi ona 11,58%. Najmniej liczną grupą okazali się uczniowie szkół branżowych stanowiących 6,32% respondentów.



Częstotliwość słuchania muzyki: Aż 89,47% stanowią osoby słuchające muzyki, natomiast 9,47% słuchające jej kilka razy w tygodniu.



Preferowane wydarzenia muzyczne: Wśród respondentów najbardziej preferowanym wydarzeniem muzycznym są koncerty stanowiące 66,32% odpowiedzi, natomiast na drugim miejscu są festiwale (16,84%), a następnie dożynki (12,63%).



Częstotliwość uczestnictwa w wydarzeniach muzycznych: Według wyników 50,53% osób odpowiedziało, że uczestniczy w wydarzeniach muzycznych kilka razy w roku, natomiast 26,32% robi to rzadziej. Natomiast aż 16,84% w ogóle w nich nie uczestniczy.



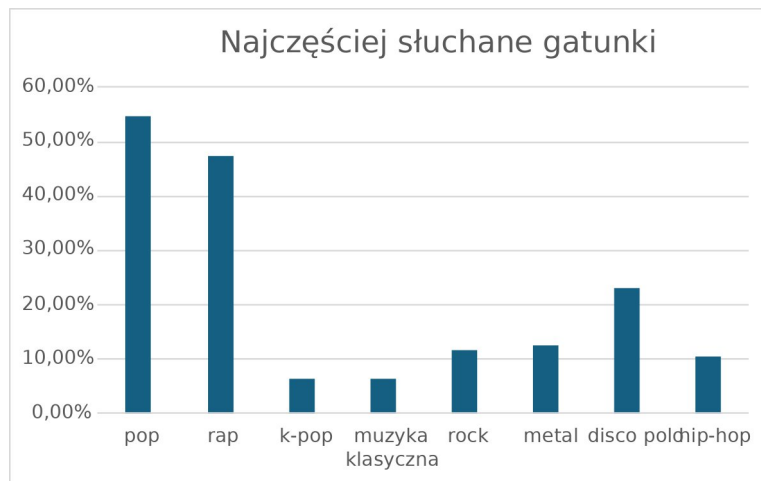
Pytania właściwe

Blok 1- pytania ogólne

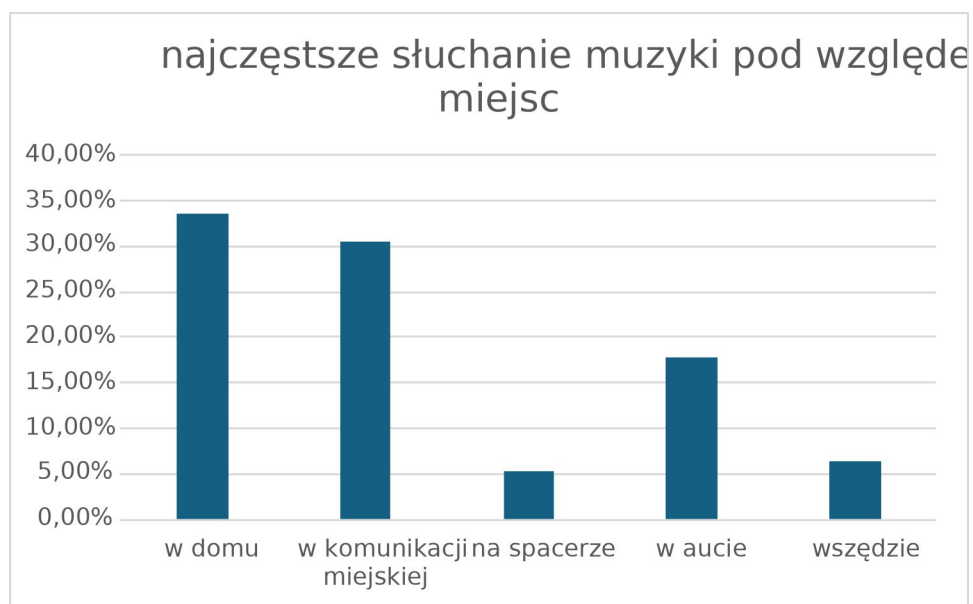
Słuchanie muzyki: Analiza zgromadzonego materiału badawczego wykazała całkowitą jednomyślność respondentów w zakresie deklarowanych nawyków związanych ze słuchaniem muzyki. Jak obrazuje wykres 100% uczestników badania (odpowiedź „tak”) potwierdziło, że słucha muzyki.



Najczęściej słuchane gatunki: Analiza wykresu potwierdza postawioną tezę. Wyniki wskazują na duże zróżnicowanie gustów – obok dominującego **popu (54,74%)** i **rapu (47,37%)**, respondenci często wybierają gatunki o zupełnie innym ładunku emocjonalnym, jak **metal (12,63%)** czy **muzyka klasyczna (6,32%)**. Tak szerokie spektrum odpowiedzi dowodzi, że badani nie ograniczają się do jednego stylu. Fakt, że głosy rozkładają się na wiele skrajnych kategorii (od energetycznego disco polo po ciężki rock), pozwala przyjąć, że wybór muzyki jest sytuacyjny i zależy od aktualnego stanu emocjonalnego (nastroju) słuchacza.



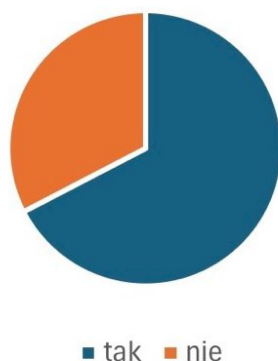
Najczęstsze słuchanie muzyki pod względem miejsc: Analizując strukturę pytania o najczęstszą lokalizację słuchania muzyki można stwierdzić, że towarzyszy ona polskim nastolatkom w skrajnie różnych sytuacjach życiowych



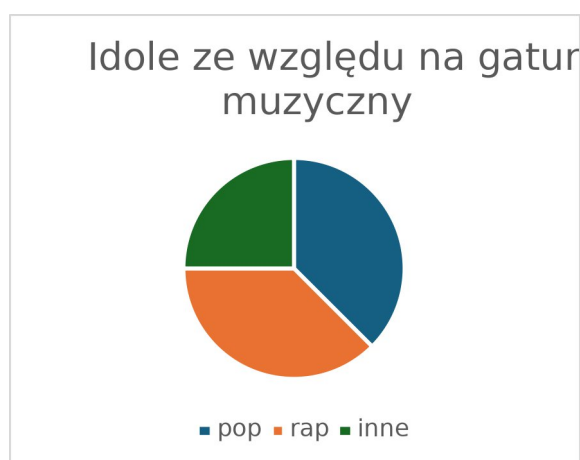
Blok 2- pytania dotyczące idola muzycznego

Posiadanie idola muzycznego: Jak wskazują wyniki większość nastolatków posiada swojego idola muzycznego (67,37%). Stanowi to bezpośrednią motywację do aktywniejszego udziału w kulturze. Natomiast istnieje też znaczna część osób, które go nie posiadają (32,63%). Jest to grupa osób, które w mniejszym lub znikomym stopniu biorą udział w różnych aktywnościach związanych z muzyką.

Posiadanie idola muzycznego



Idole ze względu na gatunek muzyczny: Analiza wykazała, że respondenci posiadający idola najczęściej wskazują artystów z kręgu polskiego rapu i popu. Wysoka powtarzalność konkretnych nazwisk (np. Taco Hemingway, Mata) sugeruje istnienie silnych społeczności fanowskich, co może bezpośrednio przekładać się na wyższą frekwencję na wydarzeniach muzycznych tych artystów.



Częstotliwość wyszukiwania aktualności muzycznych w internecie: Wyniki jednoznacznie potwierdzają, że internet jest kluczowym źródłem informacji dla młodzieży. 65% badanych, deklaruje wysoką aktywność w sieci, z czego 41,38% wyszukuje informacje często, a 24,14% robi to zawsze. Fakt, że jedynie około jedna trzecia ankietowanych (34,48%) wybiera odpowiedź „rzadko”, dowodzi, że dla większości nastolatków internet jest podstawowym i naturalnym narzędziem śledzenia aktualności muzycznych oraz losów swoich idoli.

Naśladowanie gestów werbalnych i nieverbalnych



Naśladowanie gestów werbalnych i niewerbalnych artystów: Wyniki badania dotyczące naśladowania gestów werbalnych i niewerbalnych artystów potwierdzają, że idole muzyczni mają realny wpływ na zachowanie nastolatków. Największa grupa respondentów, stanowiąca blisko połowę badanych (48,65%), przyznaje, że przejmuje takie gesty czasami. Gdy dodamy do tego osoby deklarujące naśladowanie w sposób zdecydowany (18,92% odpowiedziało „tak”) oraz regularny (16,22% odpowiedziało „często”), okazuje się, że aż 83,79% ankietowanych wykazuje tendencję do kopiowania zachowań swoich idoli. Znikomy odsetek odpowiedzi negatywnych – jedynie 10,81% dla opcji „raczej nie” oraz zaledwie 5,41% dla „nie” – jednoznacznie dowodzi, że wizerunek kreowany przez artystów w mediach społecznościowych i internecie staje się dla młodych ludzi silnym wzorcem do naśladowania w codziennym życiu.

Blok 3 - pytania dotyczące wpływu muzyki na stan emocjonalny i psychiczny respondentów

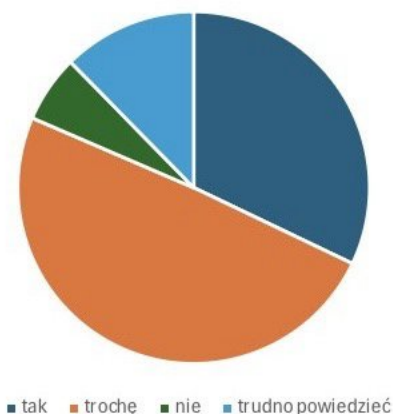
Postrzeganie siebie jako osoby wrażliwej: Zdecydowana większość badanych (85,26%) uważa się za osoby wrażliwe. Oznacza to, że tylko 14,74% ankietowanych myśli o sobie jako o osobach niewrażliwych. Grupa badawcza jest silnie zorientowana na wysoką wrażliwość.

Postrzeganie siebie jako osoby wrażliwej



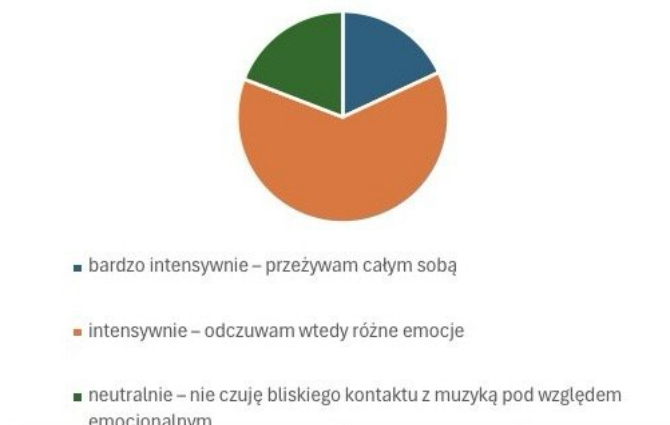
Wpływ wrażliwości na odbiór muzyki: Wynik: Łącznie 81,48% osób potwierdza wpływ swojej wrażliwości na odbiór muzyki (z czego 32,10% zdecydowanie, a 49,38% "trochę"). Respondenci sami dostrzegają korelację między swoim usposobieniem a sposobem słuchania muzyki.

wpływ wrażliwości na odbiór muzyki



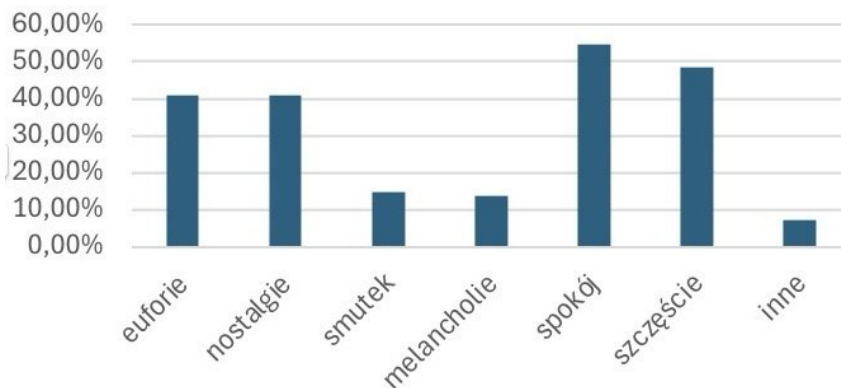
Intensywność odczuć przy słuchaniu muzyki: Aż 80% badanych deklaruje intensywny lub bardzo intensywny odbiór emocjonalny (17,89% "przeżywa całym sobą", a 62,11% odczuwa różne emocje). Jedynie ok. 19% zachowuje dystans. Wysoka intensywność przeżyć w tak licznej grupie pokrywa się z wysokim odsetkiem osób deklarujących wrażliwość.

Intensywność odczuć przy słuchaniu muzyki



Uczucia podczas słuchania muzyki: Dominują emocje pozytywne i wyciszające: spokój (54,74%), szczęście (48,42%), euforia (41,05%) oraz nostalgia (41,05%). Smutek i melancholia są rzadsze. Muzyka dla badanych jest przede wszystkim narzędziem do regulacji nastroju i generowania silnych, pozytywnych stanów emocjonalnych.

Uczucia podczas słuchania muzyki



Nastój wpływa na słuchaną muzykę: Zdecydowana większość respondentów, bo aż 87,37% (83 osoby), potwierdziła, że nastrój ma wpływ na to, jakiej muzyki słuchają. Bardzo wysoki odsetek odpowiedzi twierdzących sugeruje, że dobór muzyki do nastroju jest powszechnym zjawiskiem psychologicznym wśród ankietowanych.



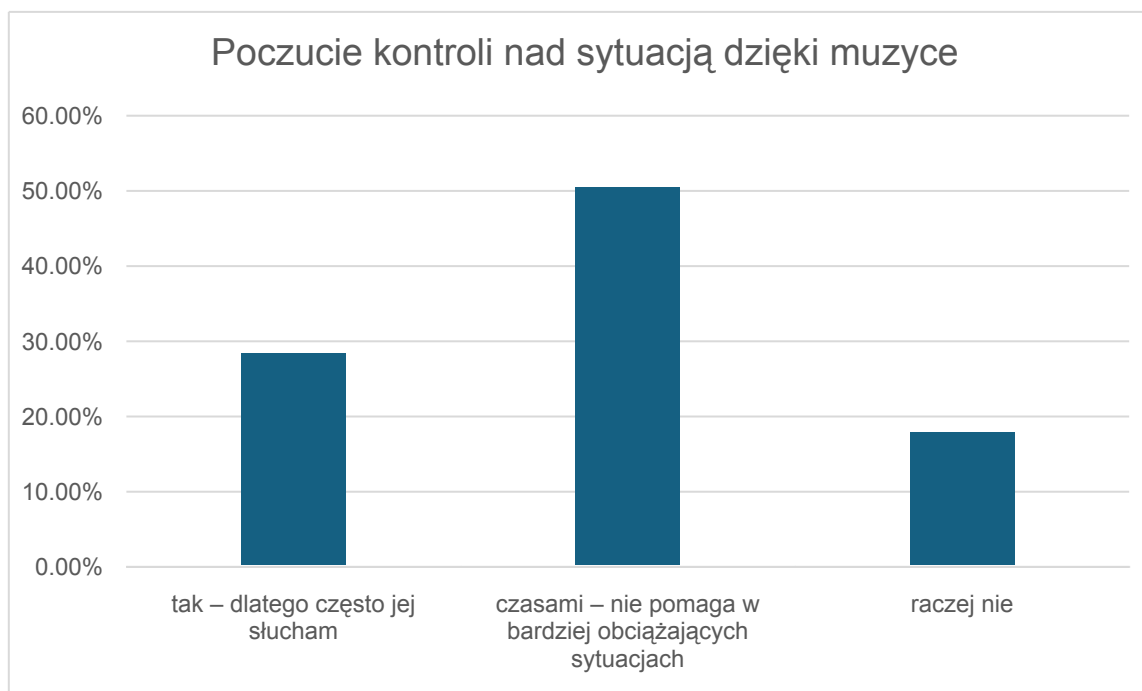
Słuchanie muzyki polepsza nastrój: 95,79% respondentów odpowiedziało, że muzyka polepsza ich nastrój, natomiast pozostałe 4,21% stwierdziło, że nie. Wyniki jednoznacznie pokazują, że muzyka ma pozytywny wpływ na samopoczucie badanych, co podkreśla jej aspekt terapeutyczny.



Częstotliwość słuchania muzyki w sytuacjach stresowych: Ponad połowa respondentów (53,68%) odpowiedziała, że często słucha muzyki w sytuacjach stresowych, natomiast aż 22,11% odpowiedziało, że robi to zawsze, co pokazuje, że muzyka wywiera znaczny wpływ na życie codzienne polskich nastolatków w sytuacjach związanych ze stresem, stanowiąc ważną informację o życiu wewnętrznym młodych ludzi.



Poczucie kontroli nad sytuacją dzięki muzyce: Połowa odpowiedzi respondentów (50,53%) w tym aspekcie wykazuje, że muzyka tylko czasami pomaga im zachować poczucie kontroli, ponieważ nie działa na bardziej obciążające sytuacje. Co ciekawe 28,42% respondentów odpowiedziało, że słuchanie muzyki daje im poczucie kontroli, , co pokazuje, że mimo wszystko słuchanie muzyki odgrywa ogromną rolę w życiu młodych ludzi, dając im poczucie panowania nad sytuacją. 17,89% wykazało, że raczej nie wpływa u nich na poczucie kontroli.



Muzyka działa uspokajająco: 85,26% badanych udzieliło odpowiedzi twierdzącej („tak”), że muzyka działa na nich uspokajająco, natomiast pozostała część, czyli 14,74% odpowiedziało, że nie. Istotnym aspektem jest to, że udzielone odpowiedzi jasno wskazują, że muzyka wśród młodzieży jest łatwo dostępnym sposobem na uspokojenie.



Zmniejszanie napięcia w ciele przez muzykę: 84,21% przebadanych jasno stwierdziło, że muzyka zmniejsza napięcie w ich ciele, natomiast pozostałe 15,79% odpowiedziało, że nie. Takie zestawienie odpowiedzi wykazuje, że muzyka wpływa pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale także na ciało, dla którego muzyka jest naturalnym środkiem regeneracyjnym.



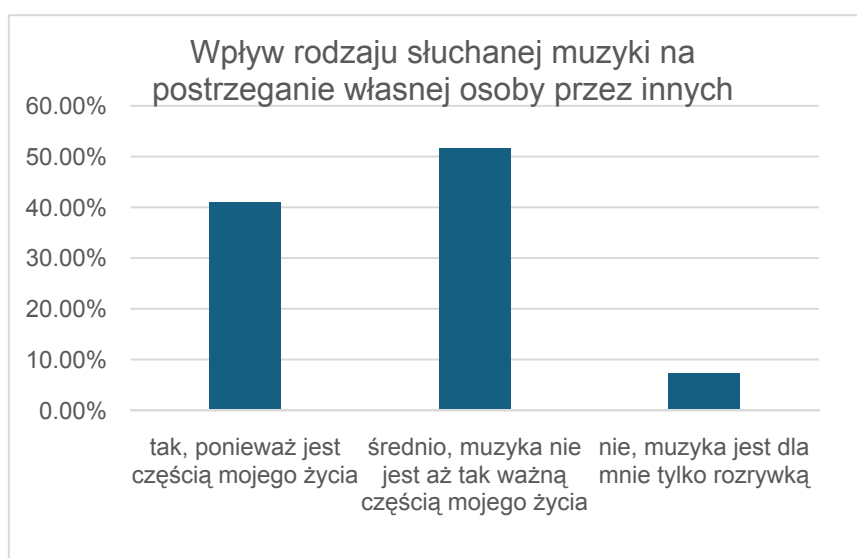
Blok 4 – Pytania dotyczące oddziaływania muzyki na codzienność respondentów

Wpływ słuchanej muzyki na relacje z rówieśnikami: Najciekawszym wnioskiem wynikającym z odpowiedzi jest to, że nie są one jednoznaczne. 38,79% respondentów wykazało, że muzyka ma częściowy wpływ na ich relację z rówieśnikami, natomiast 35,79% odpowiedziało, że raczej nie, co pokazuje pewien kontrast środowiskowy. Co ciekawe 16,84% odpowiedziało, że ma wpływ. Najmniejszą grupą respondentów okazała się grupa uważająca, że muzyka nie ma wpływu na ich relacje z rówieśnikami (8,42%).

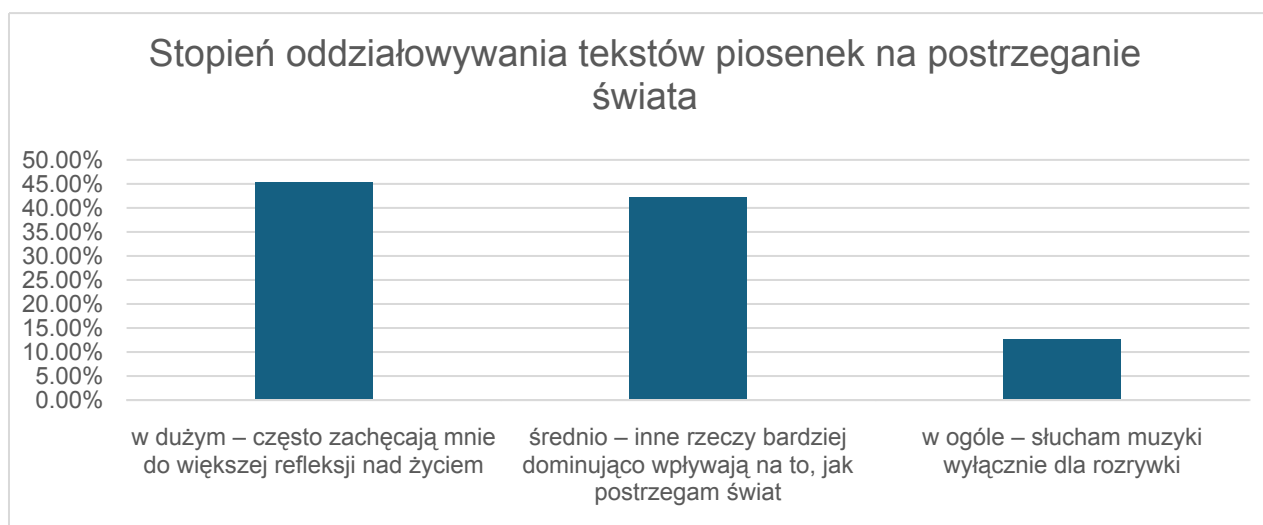


Wpływ słuchanej muzyki na postrzeganie własnej osoby przez innych:

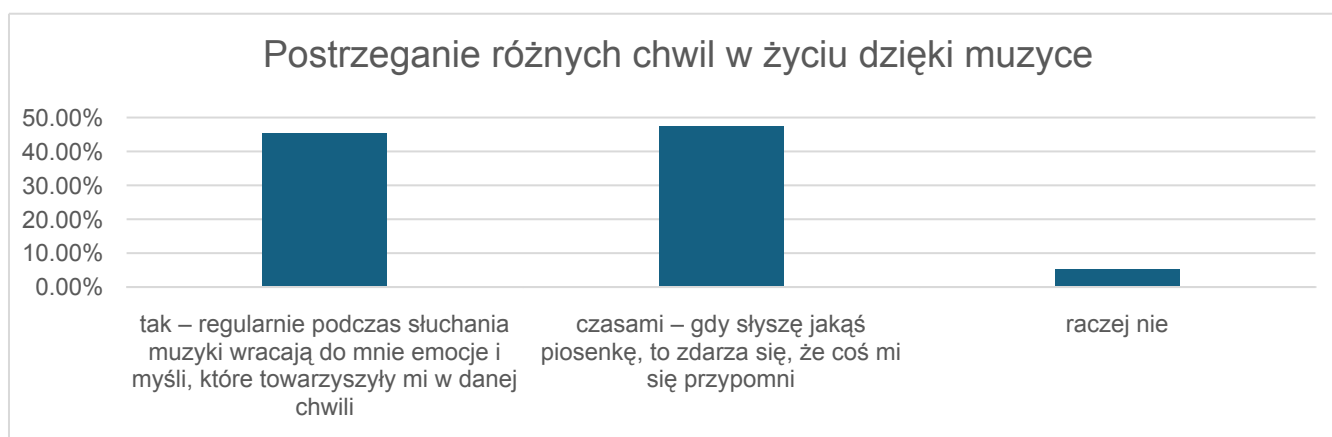
Odpowiedzi respondentów wykazały niejednoznacznie, czy muzyka według nich wpływa na to jak są odbierani przez innych. 51,58% uważa, że średnio, ponieważ muzyka nie jest aż tak ważną częścią ich życia, 41,05% odpowiedziało, że tak, ponieważ jest częścią ich życia, natomiast 7,37% stwierdza, że muzyka nie wpływa na to, jak są postrzegani przez innych. 41,05% odpowiedzi pozwala zauważyć, że muzyka w oczach jej młodych odbiorców ma znaczenie, jak są postrzegani przez innych, co przekłada się na relacje z rówieśnikami.



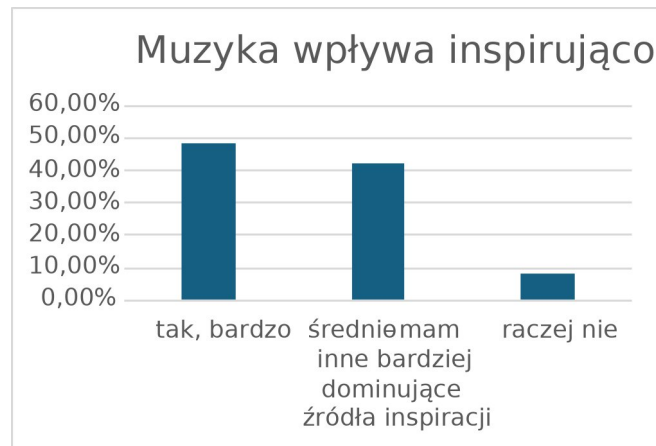
Stopień oddziaływania tekstów piosenek na postrzeganie świata: Różnice między dużym a średnim stopniem oddziaływania tekstów w odpowiedziach respondentów są bardzo małe, ponieważ 45,26% osób twierdzi, że teksty piosenek w dużym stopniu wpływają na ich postrzeganie świata, natomiast 42,11% wykazuje, że oddziałują na nich w średnim stopniu. Co ciekawe 12,63% odpowiedziało, że teksty piosenek w ogóle na nich nie wpływają. Taki rozkład wyników wskazuje, że mimo wszystko muzyka jest informacją o życiu wewnętrznego młodego człowieka, jednocześnie wpływając na jego rozwój.



Postrzeganie różnych chwil dzięki muzyce: Aż 45,26% respondentów odpowiedziało, że podczas słuchania muzyki wracają do nich emocje i myśli związane z konkretną sytuacją, natomiast nieco więcej, ponieważ 47,37% respondentów zaznaczyło, że czasami wróci do nich jakieś wspomnienie. Najmniej liczną grupą okazała się ta, która odpowiedziała, że „raczej nie” (5,26%). To pokazuje, że muzyka oddziałuje na postrzeganie różnych chwil w życiu i wpływa emocjonalnie na odbiorców.

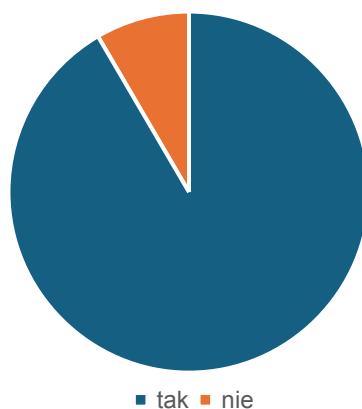


Muzyka wpływa inspirująco: 48,42% badanych odpowiedziało, że muzyka działa na nich bardzo inspirująco, 42,11%, że średnio, natomiast pozostałe 8,42%, że raczej nie. Taki układ odpowiedzi wskazuje na to, że muzyka wpływa na rozbudzanie obszaru kreatywności wśród młodzieży, co jest istotnym aspektem na tym etapie życia, ponieważ na tym etapie następuje najbardziej dynamiczne kształtowanie jednostki.



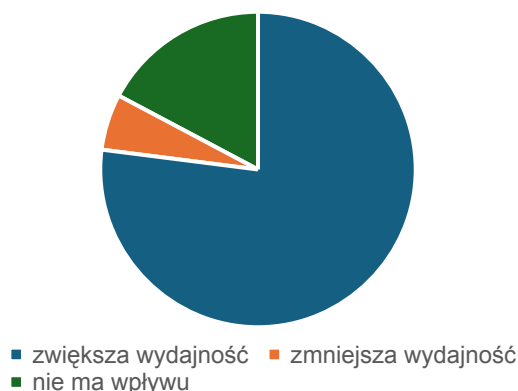
Wykonywanie codziennych obowiązków podczas słuchania muzyki: 91,58% respondentów udzieliło odpowiedzi twierdzącej, co wskazuje na obecność muzyki w ich codziennym życiu. Natomiast pozostała część zaznaczyła odpowiedź „nie” (8,42%). Tak ogromna rozbieżność w wynikach ukazuje, że muzyka jest obecnym elementem podczas codziennych obowiązków, przybierając formę rutynowych czynności.

Wykonywanie codziennych obowiązków podczas słuchania muzyki



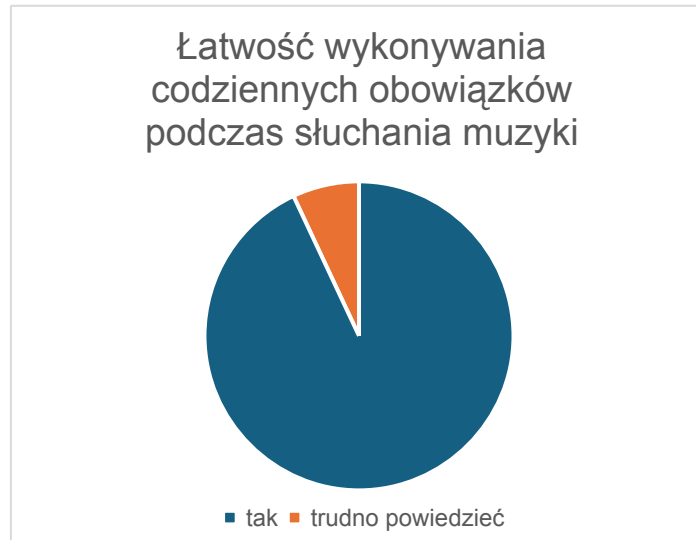
Efektywność wykonywania codziennych obowiązków: 77,01% respondentów uważa, że słuchanie muzyki podczas codziennych o obowiązków zwiększa efektywność ich wykonywania, natomiast 17,24% uważa, że nie ma na to wpływu. Pozostałe 5,75% odpowiedziało, że zmniejsza wydajność. Tym samym wyniki potwierdzają tezę postawioną w metodologii badania: „Muzyka wpływa pozytywnie na jakość wykonywania codziennych czynności.”

Wpływ muzyki na efektywność wykonywania codziennych obowiązków

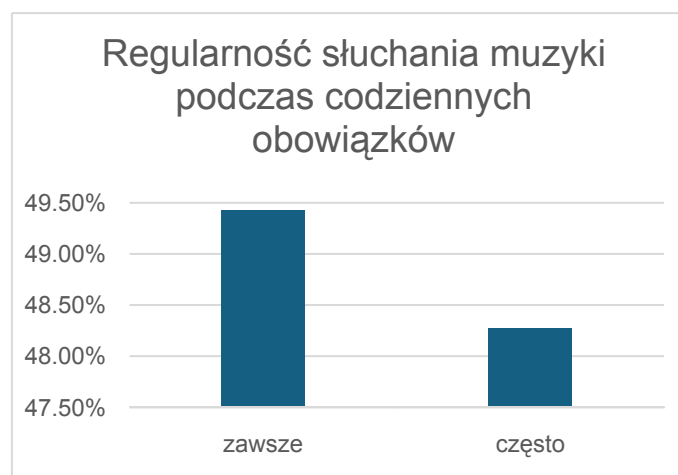


Łatwość wykonywania codziennych obowiązków podczas słuchania muzyki: 91,95% respondentów uważa, że muzyka sprawia, że łatwiej jest im wykonać

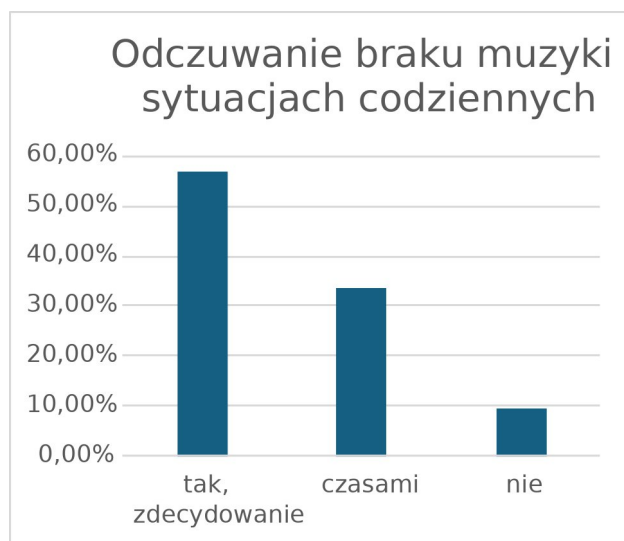
codzienne obowiązki, natomiast pozostałej części (6,90%) trudniej było określić, czy wpływa ona na łatwość wykonywania obowiązków. To oznacza, że wyniki potwierdzają tezę postawioną w metodologii badania: „Muzyka wpływa pozytywnie na jakość wykonywania codziennych czynności.”



Regularność słuchania muzyki podczas codziennych obowiązków: 49,43% osób odpowiedziało, że słucha muzyki zawsze podczas wykonywania codziennych obowiązków, natomiast nieco mniejsza ilość (48,28%), że robi to często, co podkreśla rolę muzyki w wykonywaniu codziennych czynności, a także jej obecność.



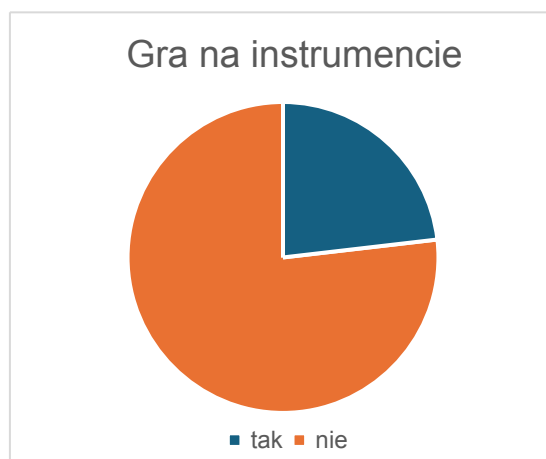
Odczuwanie braku muzyki w sytuacjach codziennych: 56,84% respondentów odpowiedziało, że zdecydowanie odczuwają brak muzyki w codziennych sytuacjach, 33,68%, że czasami, a pozostałe 9,47%, że nie. To pokazuje, że muzyka jest ważną częścią życia młodzieży, a jej brak jest odczuwany.



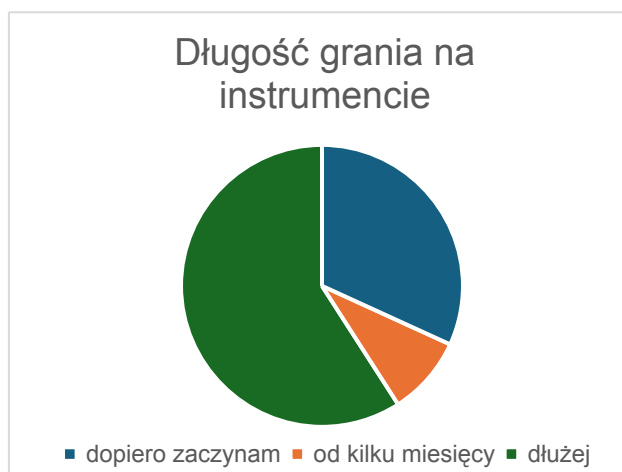
Kluczowe wnioski: Muzyka jest obecnym elementem w życiu polskich nastolatków, który w większym lub mniejszym stopniu oddziałuje na ich codzienne funkcjonowanie.

Blok 5 – Pytania dotyczące gry na instrumencie

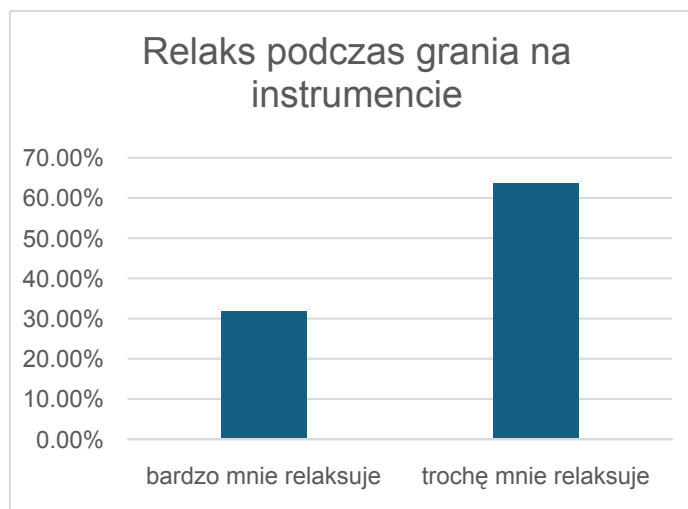
Gra na instrumencie: W tym bloku aż 76,84% badanych udzieliło odpowiedzi, że nie gra na żadnym instrumencie, natomiast pozostałe 23,16% respondentów udzieliło odpowiedzi twierdzącej.



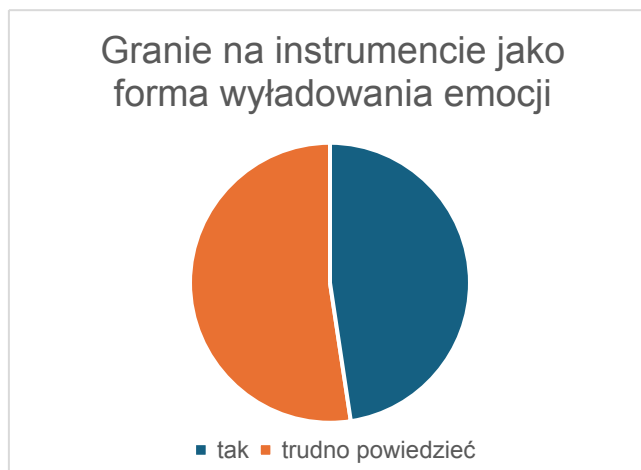
Długość grania na instrumencie: 59,09% respondentów gra na instrumencie dłużej niż kilka miesięcy. 31,82% przebadanych odpowiedziało, że dopiero zaczyna, a pozostałe 9,09% gra od kilku miesięcy.



Relaks podczas grania na instrumencie: 63,64% respondentów odpowiedziało, że granie na instrumencie trochę ich relaksuje, natomiast pozostała część (31,82%) stwierdziła, że działa na nich bardzo relaksująco.



Granie na instrumencie jako forma wyładowania emocji: 50% przebadanych trudno było określić czy granie na instrumencie jest dla nich formą wyładowania emocji, natomiast 45,45% stwierdziło, że granie na instrumencie jest dla nich formą wyładowania emocji.



Kluczowe wnioski: Z odpowiedzi respondentów w tym bloku można wywnioskować, że granie na instrumentach jest formą wyładowania emocji i ma relaksujący wpływ na przebadanych, co pozwala stwierdzić, że jest to jedna z opcji radzenia sobie u nich ze stresem, natomiast nie można jednoznacznie stwierdzić, że „nastolatki grające na instrumentach są mniej zestresowani niż ci, którzy na nich nie grają”.

Wnioski końcowe

Badanie jednoznacznie potwierdza, że muzyka stanowi dla polskich nastolatków fundamentalny filar codzienności, pełniąc funkcję kluczowego narzędzia regulacji emocjonalnej i autoterapii. Powszechność jej słuchania oraz wysoka wrażliwość respondentów sprawiają, że staje się ona głównym sposobem radzenia sobie ze stresem i odzyskiwania poczucia kontroli w trudnych sytuacjach. Jednocześnie muzyka jest niezbędnym stymulantem poznawczym, który dla większości badanych realnie podnosi efektywność podczas wykonywania obowiązków. Silna identyfikacja z idolami oraz głęboka analiza tekstów piosenek dowodzą, że twórczość muzyczna aktywnie kształtuje tożsamość młodzieży, ich system wartości oraz sposób postrzegania świata. W efekcie muzyka jawi się jako bezpieczna przestrzeń ekspresji, która stabilizuje życie wewnętrzne nastolatków i ułatwia im adaptację do wyzwań okresu dojrzewania.

Rekomendacje

- Rekomenduje się uwzględnienie wyników badań przy projektowaniu programów wsparcia emocjonalnego w szkołach i inicjatyw profilaktycznych, które wykorzystują muzykę jako narzędzie wspomagające dobrostan psychiczny młodzieży.
- wskazane jest badanie powiązań między muzyką a innymi formami wsparcia psychologicznego (np. sztuką, terapią poznawczo-behawioralną, terapią), w szczególności w kontekście szkolnym i środowiskowym.
- zaleca się analizę czynników moderujących, takich jak osobowość, poziom stresu czy predyspozycje muzyczne, które mogą wpływać na sposób, w jaki muzyka oddziałuje na nastrój oraz sposoby radzenia sobie z emocjami.