

Sevinc Ağavəli ALLAHYAROVA
Bakı Dövlət Universiteti, Psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Gülnur ƏSƏDLİ
Xəzər Universiteti, Psixologiya kafedrasının magistrantı
E-mail: ilyasovaaydan2@gmail.com

MUSİQİNİN YENİYETMƏLƏRİN PSIXOLOGİYASINA TƏSİRİ

Xülasə

Yeniyetmələrin bu dövrdəki psixoloji xüsusiyyətləri və musiqinin onların psixologiyasına təsiri bu məqalədə öz əksini tapmışdır. Yeniyetməlik dövrü həm psixoloji, həm də fizioloji dəyişikliklərin yaşandığı həssas keçid dövrüdür. Bu zaman onlar depressiya, təşviş, stres kimi psixoloji çətinliklərə rast gələ bilirlər və onların öhdəsindən müxtəlif üsullarla gəlməyə çalışırlar. Musiqi də belə vasitələrdən biridir. Onlar musiqi vasitəsilə emosiyalarını tənzimləyirlər, sosial əlaqələr qururlar, stresli vəziyyətlərdən uzaqlaşırırlar. Tədqiqatlar göstərir ki, yeniyetmələr musiqidən orta hesabla bir neçə saat istifadə edirlər. Musiqi dinləmələri də onların əhval-ruhiyyəsinə, düşüncə tərzlərinə, sosial münasibətlərinə, davranışlarına müsbət və ya mənfi təsir göstərir. Musiqi növü də bu proseslərə təsir göstərir. Bəzi musiqilər müsbət təsir etdiyi halda, bəziləri də mənfi təsir edərək stresini, depressiv hallarını artırma bilər. Məsələn, klassik musiqi və “New age” musiqiləri sakitləşdirici təsire malik olduğu halda, araşdırmalara görə rep və ağır metal da depressiv təsir və suicidal fikirlərə yol açma bilər. Bunlardan əlavə, musiqi motivasiyaedici, sosial bağları gücləndirən, emosional rifahı yüksəldən, dəstəkləyən təsire də malikdir.

Açar sözlər: musiqi, yeniyetməlik, emosional inkişaf.

UOT: 159.922.8: 78:159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/WVTA1374>

Giriş

Yeniyetməlik dönəmi insanın inkişafının ən vacib mərhələlərindəndir. Bu dövrdə yeniyetmələrdə həm fizioloji, həm də psixoloji dəyişikliklər baş verir. Oğlanlarda və qızlarda fərqli cür xüsusiyyətlərlə özünü göstərir. Məsələn, oğlanlarda səsini dəyişməsi, qızlarda isə süd vəzilərinin böyüməsi kimi fizioloji göstəriciləri olur. Yeniyetməlik ortalama olaraq qızlarda 10-12, oğlanlarda isə 12-14 yaşlarında başlayır. Yeniyetmə öz bədənini qavramağa başlayır və bu da onun özünə inamına ciddi təsir göstərir. Yeniyetmələr daha çox gələcəklə bağlı qayğı çəkirlər [7].

Bu dövr yetişkənliyə keçid dövrüdür [10]. Buna görə də, valideynləri və müəllimləri onlara həssas yanaşmalı, anlayışlı olmalıdırlar [7]. Yeniyetmələrin emosional bacarıqları hələ tam inkişaf etməmiş olur və onların emosiya müddəti

az, lakin güclü olur [9]. Bu dövrlərdə yeniyetmələr stres, depressiya, təşviş kimi müxtəlif psixoloji problemlərlə üzləşə bilirlər. Buna öyrəşmə prosesi, gələcək qayğısı, cəmiyyətdə öz yerini tapma mərhələsi, məqsədlərini müəyyənləşdirmə prosesləri səbəb olur [1]. Yeniyetmənin bu dönəmə öyrəşməsi üçün sossallaşması, ailə dəstəyi çox önəmlidir. Yeniyetmələr keçid dönəmində olduqlarına görə yeri gəldikdə uşaq, yeri gəldikdə isə yetişkin kimi davranma bilirlər. Emosional olaraq hər şeyi intensiv yaşayırlar, intensiv reaksiyalar verirlər, qeyri-stabil olurlar [5]. Uşaqlarda rast gəlinən eqosentrizm yəni mərkəzlilik bu dövrdə də yaranır, lakin fərqli olur. Belə ki bu zaman onlar başlarına gələn problemləri ən çətin özləri keçirdiklərini, ən çox pis hadisələrin onların başlarına gəldiklərini də düşünə bilirlər. Bu dövrdə onlar bu tip çətinliklərin öhdəsindən

gəlmək üçün müxtəlif vasitələrə üz tuturlar. Bunlardan biri də musiqidir. Musiqi, xüsusilə də, yeniyetmələrə görə problemlərdən qaçış üçün, asudə vaxtlarını dəyərləndirmək üçün ideal bir məşğuliyyət sayılır [9].

Musiqinin emosional proseslərə təsiri

Musiqi həyatımızın böyük bir qisminə yer alır. İnternetin, sosial şəbəkələrin aktiv istifadə olunduğu bir dövrdə həyatımızı musiqisiz təsəvvür edə bilmərik. Mahnı seçim sayı və mahnı növləri cəhətdən bu bir üstünlük sayılır. Lakin mahnıların məzmunları və təbliğ etdikləri şeylərdən asılı olaraq mənfi ola bilər. Bu da yeniyetmənin mahnının təsiri altına düşüb yanlış qərarlar verməsinə səbəb ola bilər. Sosial şəbəkələrdə yüzlərlə mahnıdan istifadə olunur və bu mahnılar əzbərə çevrilərək irrasional düşüncələrə və yanlış həyat tərzlərinə nümunə ola bilər.

Ətraf mühitdə baş verən dəyişikliklərə idrak, fizioloji reaksiyalar, subyektiv hisslər, emosional tənzimlənmə kimi reaksiyalarımız var və emosiyalar bunları daha yaxşı başa düşməyimizə kömək olur. Musiqi idmandan sonra 2-ci emosiya tənzimləyici sayılır. Musiqi yeniyetmələr arasında ən çox sevilən və istifadə olunan fəaliyyət növüdür. Yeniyetmələr araşdırmalara görə ən az 2 saat musiqiyə qulaq asırlar, televizordan isə demək olar ki istifadə etmirlər [2].

Musiqi yeniyetmələrin kimlik və şəxsiyyətinin formalaşmasında da böyük rol oynayır. Belə ki, onların dinlədikləri musiqi növləri necə bir kimlik formalaşdırdıqlarına və ya hansı kimliyi seçəcəklərinə bir işarədir. Çünki musiqi onların özlərini və ətraf mühiti tanımasına, dəyərləri arasında seçim etməsinə, sosial əlaqələrinin genişlənməsinə səbəb olur. Qulaq asdıqları mahnılardan asılı olaraq ətraf mühitə və ya özünə reaksiyaları, yanaşmaları fərqlənir. Özlərini müəyyən qrupa aid edirlər və ordan biri imiş kimi hiss edirlər [3]. Həmin aidlik hissi isə onlara rahatlıq tapmalarına, beyinlərində olan sualların cavablarını tapmağa yardım edir. Bəzən yeniyetmələr ciddi ailə problemləri yaşadığında bu boşluqlarını başqa qruplarla, kollektivlərlə, mahnılarla, əşyalarla doldura bilirlər. Bu isə həyatlarına müsbət və ya mənfi kömək olur.

Musiqinin növü və səs yüksəkliyindən asılı olaraq onlar özlərindən və ailələrindən qaçmaq üçün istifadə edə bilirlər. Nəinki ailədən və ya özlərindən, həmçinin, problemlərindən, stres və təşvişdən qaçış yolu olaraq da istifadə edirlər. Araşdırmalar göstərir ki, yeniyetmələr öz məqsədlərinə çatmaq üçün hansı musiqini istifadə edəcəklərini bilirlər. Musiqi ailə və dostlarla əlaqə qurmaqda, əlaqələrini möhkəmlətmək və ya inkişaf etdirməkdə önəmli rol oynayır. Musiqi yeniyetmələrin həyatında sağlam münasibətlər qurmağa, eyni zamanda, digər insanlarla özlərini bağlı hiss etməkdə kömək olur. Yeniyetmələr musiqi zövqlərini və ya musiqi seçimlərini dostlarıyla bölüşürlər. Bu da əlaqələrini möhkəmlətməyi, empati qurmağı formalaşdırır. Musiqini təkcə dinləmək yox, zamanda oxumaq və ya hansısa musiqi alətində ifa etmək də əhval-ruhiyyəyə, psixoloji sağlamlığa müsbət təsir göstərir. Musiqi insanın yaddaşına da təsir edir. Belə ki, bir musiqini bir həyat dönməndə dinlədikdə və illər keçdikdən sonra yenidən həmin musiqini eşitdikdə həmin dönmədə yaşantılarımız, keçirdiyimiz hisslər yada düşür.

Daha sonra musiqilərdə işlənən cümlələr bəzən motivasiya edici ola bilər. Bu sözləri yeniyetmələr həyatlarına tətbiq edib faydasını görə bilirlər. Yeniyetmələrin dərs oxuyarkən və ya nəşə düşünərkən diqqətlərini cəmləmək üçün də musiqidən istifadəsi çox rastlanır. Bu yolla onlar musiqini arxa planda qoşurlar, digər səsleri susduraraq dərs oxumağa daha yaxşı fokuslanırlar [10].

Musiqi də emosiyalarımızı eyni şəkildə başa düşməyimiz üçün bir vasitədir. Özümüzü dinləməsək belə, restoranlarda, mağazalarda, parklarda musiqilər eşidirik və dinləyirik. Öz dinlədiyimiz musiqilərin isə bizim emosiyalarımıza, düşüncə tərzimizə, gün ərzində əhval-ruhiyyəyimizə böyük təsiri olur. Yeniyetmələr isə gündəlik həyatlarında musiqidən daha çox istifadə edirlər. Onların keçdiyi bu gərgin və çətin inkişaf dövründə musiqi onlar üçün arxafonda sakitləşdirici reaksiya görür. Yeniyetmələr gün ərzində təxminən ortalama 3 saata yaxın musiqi dinləyirlər və ümumi 10000 saatdan çox aktiv şəkildə musiqi dinləmiş olurlar [5]. Musiqi növləri də fərqlilik yarada bilər. Məsələn metal

musiqi empirik araşdırmalara görə yeniyetmə qızlarda intihar düşüncələri və depressiv simptomlara səbəb ola bilər. Onlar bu tip musiqilərə qulaq asdıqdan sonra daha çox qəmgin hiss edə bilirlər [6].

Yeniyetmələr müxtəlif növ musiqilərə qulaq asırlar: rap, jazz, rock, pop və s. Bu növlərdən asılı olaraq da onların ruh halları dəyişə bilər. Zövqlər müxtəlif olduğu üçün hər yeniyetmənin seçdiyi musiqi növü də fərqli olur. Bəziləri ağır metal dinləyicisi olsalar da, bəziləri qəmgin tərzdə musiqiləri dinləməyi sevirlər. Bu səbəbdən də xarakterləri müxtəlif olur. Musiqiyə boş vaxtlarında qulaq asmaqlarından əlavə, əhvallarına uyğun da qulaq asırlar. Məsələn kefsiz olduqda daha çox qəmgin xarakterli mahnılara qulaq asa bilirlər, və ya keflərini açmaq üçün şən mahnılar dinləyirlər.

Musiqi hər zaman müsbət təsir etmir, bəzən uzunmüddətli təsirinə baxdıqda zərər də vura bilər. Məsələn, rep və ağır metal tərzli musiqilər depressiya, intihar fikirləri, emosional qarışıqlığa səbəb ola bilər kimi iddialar var idi. Bu nəticəyə gəlmə səbəbləri yeniyetmələrin intihara, aqressivliyə meyilləri olduğu və daha çox üsyankar tərzdə musiqilər dinlədikləridir. Rep və ağır metal tipli musiqilərin sözlərində həyata, yaradılışa, ailəyə və çevrəyə üsyan edən bir tərz var. Bu da yeniyetmələrə öz keçid dövrləri ilə əlaqəli eqosentrik bir üsyana dəstək olur. Belə ki, onlar həyatlarında baş verən hadisələri, insanların onları anlamadıklarını, hər pis hadisənin onların başlarına gəldiyini zənn edirlər. Bu tərz musiqilərdə edilən üsyanlarda da özlərini gördükləri üçün daha çox dinləməyə başlayırlar. Bunun isə suisidal fikirlərə, depressiya riskinə gətirib çıxardığına dair fərziyyələr var. Lakin bununla bağlı tədqiqatlar müxtəlif nəticələr göstərir. Bir tədqiqatda göstərir ki, rep və ağır metal tərzli mahnıları dinləyənlərlə suisid riski əlaqəli deyil. Fərziyyəni təsdiqləyən 2 yaş qrupuna görə tədqiqat var. Biri 10 yaşlı məktəblilərlə tədqiqatda ağır metal və repin onlara suisidal fikirlər və depressiya yaratması ilə bağlı olandır. Digəri isə universitet tələbələrində aparılıb. Suisid və depressiv məzmunlu mahnılara qulaq asan və ya musiqili videolarını izləyən şəxslərdə intihar xarakterli fikirlər, ssenarilər buna məruz qalmayanlardan daha çoxdur [2].

Bununla yanaşı, musiqinin yeniyetmələr üzərində pozitiv təsiri də var. Belə ki, o həm də motivasiya edici, sakitləşdirici təsirə malik ola bilər [6]. Emosional çətinlik və stres yaşadıda yeniyetmələr musiqi dinləyə bilirlər. Əgər bu təcrid formasındadırsa, risk faktoru sayılır. Lakin musiqi dinləyib sakitləşsə, bu uyğun metod sayılır [6].

Musiqinin əhval-ruhiyyəyə, qayğıya, mental aydınlığa, gərginliyə təsiri ilə bağlı araşdırma keçirilmişdir. Bu araşdırma 4 musiqi növünə görə 12-76 yaş arası 144 nəfərlə aparılmışdır. Tədqiqatın şərti isə hər bir musiqi növünü 15 dəqiqə ərzində dinləmək idi. Musiqi növünü gizli tutaraq qərəz faktorunu da aradan qaldırmışdılar. Nəticələr göstərdi ki, musiqinin hissələrə təsiri var. Eyni zamanda musiqi növlərində dəyişiklik olduqca müxtəlif hissələr önə çıxmışdır. Məsələn “Konseptual”(designer music) və “Yeni dövr”(New age) növündə gərginlik, kin və qəmginlik azalmış, “qranj rok”(grunge rock) növündə isə əksinə artmışdır. Klassik musiqi təşviş və depressiyanı azaltmaq üçün bir çox tədqiqatlarda istifadə olunub. Bu tədqiqatın nəticəsi də onu göstərir ki, yeni dövr növ musiqilər insanı sakitləşdirib gərginliyini azaltdığı halda, rok tipli musiqilər gərginliyi, kini artırır tərzdədir. Yeniyetmələr isə rok və konseptual tərzdə musiqilərə üz tuturlar [4].

Digər bir tədqiqatın nəticəsi də yeniyetmələrin musiqi növündən necə istifadə etməyiylə bağlı fikir formalaşdırdı. Belə ki, iştirakçıların nəticələrinə görə yeniyetmələr zövq almaq, yaradıcılıq, sıxıcılıq aradan qaldırmaq, trendlərə uyğunlaşmaq, tənhalıqlarını azaltmaq, dostlarına uyğunlaşmaq, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək, gərginlik və stresi azaltmaq üçün klassik musiqi yox, pop musiqi dinləyirlər. Klassik musiqinin onlara sadəcə 1 faydası var. Onlar klassik musiqini valideyn və müəllimlərini məmnun etmək məqsədli qulaq asa bilirlər [8]. Musiqi yeniyetmələrin həyatında sosial, emosional, idrak cəhətdən əhəmiyyətli yer kəsb edir [8].

Nəticə

Aldığımız nəticələrə görə musiqinin yeniyetmələrin həyatında yeri böyükdür. Bunu araşdırmalardan da görə bilərik. Bəzən yaxşı təsir göstərsə də, bəzən də pis təsirlər yarada

bilər. Bu onların dinlədiyi musiqi seçimindən asılı olaraq dəyişə bilər. Musiqi növləri nə qədər geniş olsa da, hər bir yeniyetmə öz yaşayış tərzinə, zövqünə, musiqidən gözləntisinə görə seçim edir və dinləyir. Əslində bir-biriylə bağlantılı olduğu üçün dolayı yolla və ya birbaşa həyat tərzlərinə təsir edir. Bu da o deməkdir ki, yeniyetmələrin dinlədikləri musiqilər sadə görünsə də, əslində, həyatlarına ciddi təsirə malikdir. Yeniyetməlik keçid dövrü olduğu üçün valideynlər və ya müəllimləri yeniyetmələrə həssas yanaşmalı, nəzarətdə saxlamalı və musiqi seçimlərinin həyatlarına necə təsir etdiyinə fikir verməlidirlər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Çankaya Z.C., Meydan B. Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi., 2018;17(65):207–222. Doi: 10.17755/esosder.316977.
2. İkinci Ö., Topçuoğlu V., Topçuoğlu Ö. B., Sabuncuoğlu O., Berkem M. The association between music preferences and psychiatric problems in adolescents. Marmara Medical Journal, 2012;25:47–52. Doi: 10.5472/MMJ.2012.02130.1
3. Hargreaves D.J., North A.C. The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. University of Leicester, Department of Psychology, 1997.
4. McCraty R., Barrios-Choplin B., Atkinson M., Tomasino D. The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 1998;4(1):75–84.
5. Miranda D. The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2012;18(1)5–22. Doi:10.1080/02673843.2011.650182
6. Miranda D., Claes M. Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 2009;37(2):215–233. Doi: 10.1177/0305735608097245
7. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004;(2):231–256.
8. North A.C., Hargreaves D.J., O’Neill S.A. The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 2000;70:255–272.
9. Papinczak Z. E., Dingle G.A., Stoyanov S.R., Hides L., Zelenko O. Young people’s uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies*, 2015;18(9):1119–1134. Doi: 10.1080/13676261.2015.1020935
10. Şahin Ş., Özçelik Ç.Ç. Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016;5(1):42–49.

Sevinj Agaveli ALLAHYAROVA

Associate Professor of Psychology Department, Baku State University

Gulnur ASADLI

Master’s student at Clinical Psychology, Department of Psychology, Khazar University

THE IMPACT OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGY OF ADOLESCENTS

Summary

The psychological characteristics of this activity of adolescents and the impact of their music on their psychology are reflected in this article. Adolescence is a new transitional period in which both psychological and physiological changes occur. At this time, they may encounter psychological behaviors such as depression, anxiety, and stress and try to cope with them in various ways. Music is one of such tools. They regulate their emotions related to music, socialize, and get away from stressful situations. Studies show that adolescents use music for an average of several hours. Listening to music also affects or influences their mood, thinking patterns, social relationships, and behavior. Music also

affects this effect. Some music is beneficial, while others can increase stress and depression. For example, while classical music and “New Age” music have a calming effect, according to studies, rap and heavy metal can also lead to depressive effects and suicidal thoughts. In addition, music has a motivating, social bonding, emotional well-being, and supportive effect.

Keywords: music, adolescence, emotional development.

Севинж Агавади АЛЛАХЪЯРОВА

Доцент кафедры психологии, Бакинский Государственный Университет

Гульнур АСАДЛИ

Магистрант, Клиническая психология, кафедра психологии, Хазарский Университет

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЮ ПОДРОСТКОВ

Резюме

В данной статье рассматриваются психологические особенности этой деятельности подростков и влияние музыки на их психику. Подростковый возраст — это новый переходный период, в котором происходят как психологические, так и физиологические изменения. В это время они могут сталкиваться с такими психологическими проблемами, как депрессия, тревога и стресс, и пытаются справиться с ними различными способами. Музыка — один из таких инструментов. Они регулируют свои эмоции, связанные с музыкой, общаются и отвлекаются от стрессовых ситуаций. Исследования показывают, что подростки используют музыку в среднем несколько часов. Прослушивание музыки также влияет на их настроение, образ мышления, социальные отношения и поведение. Музыка также оказывает это влияние. Некоторые виды музыки полезны, в то время как другие могут усиливать стресс и депрессию. Например, в то время как классическая музыка и музыка в стиле «нью-эйдж» оказывают успокаивающее действие, согласно исследованиям, рэп и хэви-метал могут также приводить к депрессивным эффектам и суицидальным мыслям. Кроме того, музыка оказывает мотивирующее, социально-связующее, эмоционально-благополучное и поддерживающее воздействие.

Ключевые слова: музыка, подростковый возраст, эмоциональное развитие.

Daxil olub: 23.02.2026