

GLASBA IN KONCENTRACIJA

HELENA POKERŽNIK

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
helen.pokerznik@student.um.si

V tem poglavju so predstavljeni vplivi glasbe na koncentracijo in učne rezultate. Glasba pozitivno vpliva na pozornost, zmanjšuje stres in izboljšuje reakcijski čas, kar je še posebej opazno pri vožnji. V šolstvu glasba pomaga izboljšati koncentracijo učencev, motivacijo in razpoloženje, kar prispeva k boljši učni uspešnosti. Raziskave so pokazale, da glasba po lastni izbiri povečuje osredotočenost in zmanjšuje stres, medtem ko glasba, kot je klasična, pozitivno vpliva na razvoj možganov in povečuje IQ. Vendar pa je pomembno, da glasba ni preglasna, saj lahko to zmanjša koncentracijo. Uporaba ambientalne glasbe v šolah lahko prispeva k izboljšanju učnih procesov in zmanjšanju stresa.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.44](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.44)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

glasba,
koncentracija,
učenci,
izobraževanje,
učinkovitost



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.44](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.44)

ISBN
978-961-286-993-9

Keywords:
music,
concentration,
students,
education,
efficiency

MUSIC AND CONCENTRATION

HELENA POKERŽNIK

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
helena.pokerznik@student.um.si

This chapter examines the effects of music on concentration and learning outcomes. Music positively influences attention, reduces stress, and improves reaction time, effects that are particularly evident in activities such as driving. In education, music enhances students' concentration, motivation, and mood, contributing to improved learning performance. Research indicates that music of personal choice boosts concentration and reduces stress, while classical music positively impacts brain development and can increase IQ. However, it is crucial that the music is not too loud, as excessive volume can diminish concentration. The use of ambient music in schools can support learning processes and alleviate stress.



University of Maribor Press

1 Uvod

Glasba je nepogrešljiv del našega vsakdanjika in pomembno vpliva na naše razpoloženje in osredotočenost. Koncentracija, ki je ključna za uspešno učenje, pogosto niha glede na zunanje dejavnike. Kaj pa bi se zgodilo, če bi glasbo vključili v učni proces? Bi lahko izboljšala osredotočenost učencev in njihove učne rezultate?

Teoretične raziskave kažejo, da lahko glasba, ki je poslušalcu všeč, pozitivno vpliva na uspešnost pri nalogah, ki zahtevajo visoko stopnjo pozornosti. Študije so pokazale, da so učenci, ki so med nalogami poslušali priljubljeno glasbo, dosegali boljše rezultate v primerjavi s tistimi v tišini. Prav tako so ugotovili, da obstaja povezava med glasbenimi vzorci in časovno dinamiko koncentracije, kar odpira vprašanje, kako bi lahko glasba v šolskem okolju prispevala k večji učinkovitosti učenja in motivaciji učencev (Mori idr., 2014).

2 Glasba in koncentracija

Glasba predstavlja pomemben del našega življenja, saj jo uporabljamo za ozadje številnih vsakodnevnih dejavnosti. Kot zunanji dejavnik vpliva na notranje dejavnike, kot so stres, pozornost in utrujenost, kar vpliva tudi na učinkovitost voznikov med vožnjo. V tem primeru glasba bistveno skrajša povprečni reakcijski čas, poveča število pravih reakcij ter zmanjša število nepravilnih in izpuščenih reakcij. Zanimivo je, da sta glasna hard rock glasba pri mlajših in džez pri starejših najučinkovitejša pri zmanjševanju izpuščenih in zapoznelih reakcij, kar kaže na pozitiven vpliv glasbe na ohranjanje pozornosti in zmanjševanje stresa med vožnjo. Na podlagi tega lahko sklepamo, da glasba zmanjšuje monotonost in izboljšuje obvladovanje stresa ter koncentracijo voznika med vožnjo (Chakrabarty idr., 2020).

Če znanje o pozitivnem vplivu glasbe na voznike prenesemo v šolstvo, lahko sklepamo, da glasbeni vzorci vplivajo na možgane in osredotočenost tudi med branjem in študijem. Glasba lahko pomaga pri zdravljenju ne psiholoških in psiholoških težav, izboljšuje koncentracijo, razpoloženje in počutje. Pomembno je tudi, da jo lahko uporabljamo v terapiji, pri učenju in sproščanju, saj uglašuje človeški um, krepi učinkovitost in pomaga pri razbremenitvi stresa. Glasbo lahko prilagajamo posameznim potrebam in karakteristikam ljudi. Kot univerzalni jezik ima moč prilagajanja čustev in miselnosti, kar prinaša pozitivne učinke za človekovo splošno počutje in produktivnost (Das idr., 2020).

Glasb ima velik vpliv tudi na koncentracijo učencev pri pouku. Naslednja študija je raziskovala vpliv glasbe po lastni izbiri na razpoloženje, motivacijo, koncentracijo in učno uspešnost učencev. Vključeni so bili srednješolci, ki so pred poukom poslušali glasbo, ki so si jo sami izbrali. Rezultati so pokazali pozitivne učinke na razpoloženje, motivacijo in koncentracijo ter zmerne učinke na učenje. Glasba je pomagala ustvariti pozitivna čustva, povečala pozornost in omogočila počitek med urami. Ugotovitve podpirajo vključevanje glasbe v šole kot učinkovito strategijo (Vigl idr., 2023). Tudi številni učitelji iz osnovnih šol potrjujejo, da poslušanje glasbe v odmorih prispeva k boljši koncentraciji in aktivnosti učencev pri pouku, s tem pa tudi k učinkovitejšemu pouku.

Kolikor lahko glasba pri pouku pozitivno vpliva na učence, pa lahko pri nekaterih dejavnostih, kot je branje, postane moteča. Kot kaže raziskava, hip hop glasba moti koncentracijo in poslabša rezultate pri nalogi bralnega razumevanja v primerjavi s klasično glasbo in tišino. Najboljši rezultati so bili doseženi v tihi sobi, kar potrjuje teorijo, da motnje zmanjšujejo pozornost. Tišina je zato najboljši pogoj za učenje, saj lahko dejavnosti iz ozadja, kot je glasba, vplivajo na koncentracijo učenca pri branju (Tze in Chou, 2010).

Pomembno je omeniti tudi raziskavo o učinkih ambientalne glasbe na ljudi s sindromom pospešenega razmišljanja, ki je pokazala, da pomirja, zmanjšuje stres in izboljšuje koncentracijo. V šolah spodbuja glasbeno in čustveno vzgojo, veselje do učenja ter povečuje učinkovitost pri predmetih, kot so matematika in tuji jeziki. Pomembno je, da je glasba mehka, tiha in instrumentalna, saj glasna glasba moti koncentracijo. Klasična glasba, kot je recimo Mozartova, pozitivno vpliva na razvoj možganov, koncentracijo in povečuje IQ. Raziskave so pokazale, da uporaba ambientalne glasbe izboljša kakovost učenja in pomaga pri zmanjšanju stresa (Popa, 2018).

3 Zaključek

Na podlagi predstavljenega lahko zaključimo, da nekateri glasbeni pristopi pozitivno vplivajo na koncentracijo, zmanjšujejo stres in izboljšujejo učne rezultate, še posebej pri kompleksnejših nalogah (vožnja, šolske dejavnosti). Uporaba glasbe v izobraževalnem procesu izboljšuje razpoloženje, motivacijo in osredotočenost učencev, kar prispeva k boljšemu razumevanju in pomnjenju učne snovi.

Integracija glasbe v izobraževalne ustanove bi bila koristna tako med poukom kot tudi med odmori, saj učencem omogoča sprostitev. Priporočljiv je izbor tihe, instrumentalne glasbe, saj lahko glasna in vznemirljiva glasba negativno vpliva na koncentracijo. Glasba lahko učiteljem služi kot orodje za ustvarjanje spodbudnejšega učnega okolja, hkrati pa prispeva k večji učinkovitosti poučevanja in motivaciji učencev.

Literatura

- Chakrabarty, N., Guneet Singh, A., Kumar, S., Kamini, G. in Haritha, P. C. (2020). Influence of Music on Sensorimotor Coordination and Concentration among Drivers in an Indian City. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 36(1), 64–72. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_94_18
- Das, P., Gupta, S. in Neogi, B. (2020). Measurement of effect of music on human brain and consequent impact on attentiveness and concentration during reading. *Procedia Computer Science*, 172, 1033–1038. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.05.151>
- Mori, F., Naghsh, F. in Tezuka, T. (2014). The Effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change. *Proceedings of the 6th International Conference on Computer Supported Education*, 2, 34–42. <https://doi.org/10.5220/0004791100340042>
- Popa, D. (2018). The Effects of Music on Learning and Concentration. *Journal Plus education*, 21(3), 299–302. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=726796>
- Tze, P. in Chou, M. (2010). Attention drainage effect: How background music effects concentration in Taiwanese college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 10(1), 36–46. <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/josotl/article/view/1733>
- Vigl, J., Ojell-Järventausta, M., Sipola, H. in Saarikallio, S. (2023). Melody for the Mind: Enhancing Mood, Motivation, Concentration, and Learning through Music Listening in the Classroom. *Music & Science*, 6. <https://doi.org/10.1177/20592043231214085>

