

POSLUŠANJE GLASBE KOT ORODJE ZA SPROSTITEV IN KONCENTRACIJO

MINEA KOLENKO

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
minea.kolenko@student.um.si

Poslušanje glasbe pozitivno vpliva na razpoloženje, motivacijo in koncentracijo, kar se odraža v izboljšanju kognitivnih procesov. Glasba dokazano prispeva k boljšemu pomnjenju, samozavesti in koncentraciji, kar se potrjuje tudi v šolskem okolju. Poleg tega ima glasba terapevtske učinke, saj pomaga zmanjševati stres in tesnobo ter izboljšuje splošno dobro počutje. Glasbeno usposabljanje krepi jezikovne spretnosti, saj glasba in jezik aktivirata podobna možganska področja. Glasbene dejavnosti, kot so petje, ples in izvajanje glasbenih zgodb, spodbujajo kognitivni in jezikovni razvoj ter socialno interakcijo otrok. Glasba tako vpliva ne le na psihološko stanje, temveč tudi na motorične in jezikovne funkcije, s čimer celostno prispeva k razvoju posameznika.

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.28](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.28)

ISBN
978-961-286-993-9

Ključne besede:
glasba,
sprostitev,
koncentracija,
kognitivni procesi,
glasbena teorija

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.28](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.28)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

music,
relaxation,
concentration,
cognitive processes,
music theory

LISTENING TO MUSIC AS A MEANS OF RELAXATION AND CONCENTRATION

MINEA KOLENKO

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
minea.kolenko@student.um.si

Listening to music positively impacts mood, motivation, and concentration, leading to improved cognitive processes. Music can enhance memory, confidence, and focus, as demonstrated in school settings. Additionally, music has therapeutic effects, helping to reduce stress and anxiety and improve overall well-being. Music training also enhances language skills, as music and language engage similar areas of the brain. Musical activities such as singing, dancing, and performing musical stories stimulate children's cognitive and language development as well as their social interaction. Thus, music influences not only psychological well-being but also motor and language functions.



University of Maribor Press

1 Uvod

Glasba je že od nekdaj sestavni del človeške kulture, vendar so njeni učinki na telo in um v zadnjih desetletjih deležni vse večje pozornosti. Za mnoge ljudi je poslušanje glasbe nepogrešljiv del vsakdanjika, saj se izkazuje kot učinkovito orodje za sprostitvev in izboljšanje koncentracije, zlasti v okoljih, kjer je potrebna visoka raven osredotočenosti. Glasba pozitivno vpliva na naše počutje, saj pomaga zmanjšati stres, umirja um in lajša telesno napetost. Prav tako prispeva k povečanju produktivnosti pri učenju ali delu ter spodbuja ustvarjalnost vsakega posameznika. Glasba se osredotoča tudi na možnost vključevanja v vsakodnevne aktivnosti, kar pomaga pri iskanju ravnotežja med duševnim naporom in počitkom ter omogoča boljše obvladovanje vsakodnevnih izzivov.

2 Poslušanje glasbe kot orodje za sprostitvev in koncentracijo

Poslušanje glasbe pozitivno vpliva na razpoloženje, motivacijo in koncentracijo, kar potrjuje tudi raziskava Cohena (1988). Najmočnejši učinki so se pokazali pri izboljšanju razpoloženja in koncentracije, še posebej ob poslušanju glasbe s hitrim tempom in v dur načinu, kar je tesno povezano z izboljšanjem kognitivnih procesov. Primeri iz šolskega okolja prav tako kažejo, da glasba pri učencih spodbuja samozavest, izboljšuje koncentracijo in zagotavlja premore med učnimi urami, kar posledično vodi k boljšemu pomnjenju (Vigl idr., 2023).

Pomembno je omeniti, da so rezultati raziskave pokazali tudi, da poslušanje določene vrste glasbe izboljša uspešnost, ki pa je odvisna od samega razpoloženja poslušalca in trenutnega vznburjenja. Dobro znani »Mozartov učinek« predpostavlja, da poslušanje Mozartove sonate pred izvajanjem nalog opazno izboljša rezultate, vendar raziskave tega niso vedno dosledno potrdile (Vigl idr., 2023).

Kot rezultat teh raziskav so ugotovili, da kratki glasbeni premori kažejo pozitivne učinke, saj izboljšajo razpoloženje in zmogljivost. Uvajanje takšnih premorov lahko koristi tako učencem kot učiteljem, saj omogoča potreben oddih od šolskih obveznosti ter hkrati prispeva k boljšemu učnemu uspehu (Vigl idr., 2023).

2.1 Učinki glasbe na stres in anksioznost

De Witte idr. (2020) so ugotovili, da glasba učinkovito zmanjšuje stres in povečuje dobro počutje. Poslušanje glasbe dokazano zmanjšuje znake stresa, med drugim niža srčni utrip in krvni tlak, ki sta ključna kazalnika stresa. Poleg tega glasba pomembno vpliva na zmanjšanje negativnih čustev, kot sta tesnoba in nemir, saj deluje kot preusmerjevalec pozornosti iz stresnih situacij na prijetnejše vsebine. Ugotovitve raziskave poudarjajo, da glasbena terapija temelji na prepričanju, da glasba lahko spodbuja proces zdravljenja in izboljšuje splošno počutje. Za to se uporabljajo različne metode, kot so igranje na instrumente, petje, improvizacija in poslušanje glasbe. Sam cilj glasbene terapije je izboljšati kakovost življenja in dobro počutje pacientov (Chatterjee, 2024).

2.2 Praktične tehnike za vključevanje glasbe v vsakodnevno rutino učencev

Kot kaže raziskava, glasbene dejavnosti pozitivno vplivajo na kognitivni razvoj otrok, vključno z njihovimi spretnostmi. Prav tako so rezultati pokazali priložnost za večje sodelovanje in pomoč pri razvoju pismenosti otrok (Vaiousli in Grimmet, 2020).

Tehnike, ki so jih učitelji uporabili za vključevanje glasbe v učenčevo rutino, so:

- petje pesmi (prispevalo k razvoju izraznega jezika in besedišča);
- izvajanje plesa (ples abecede);
- branje in prepevanje glasbenih zgodb;
- vodenje in sodelovanje v skupinskih nastopih (nastop godbe, spodbujanje socialne interakcije). (Vaiousli in Grimmet, 2020)

Na podlagi te raziskave lahko sklepamo, da so glasbene dejavnosti učencem omogočile boljšo interakcijo s prijatelji, hkrati pa jih spodbujale k učenju novih veščin.

2.3 Znanstvene študije o vplivu glasbe na možganske funkcije

Že pred stoletji so spoznali, da je glasba učinkovito orodje za vpliv na psihološko stanje posameznikov. Glasba je zapleten pojav, ki aktivira različna področja možganov in nevronske povezave, ki so vključene v sam proces (Toader idr., 2023).

Poslušanje glasbe ne aktivira le slušnih predelov telesa, temveč tudi več čustvenih centrov, kar vpliva na sprožanje čustvenih spominov. Glasba prav tako vpliva na motorične naloge, saj zahteva natančno usklajevanje različnih telesnih gibov. Primeri vključujejo igranje instrumenta, kjer je potrebna natančna kontrola in spretnost prstov, ali pa obvladovanje ustja in pretoka zraka pri igranju pihalnih instrumentov. Poleg teh specifičnih spretnosti glasba zahteva tudi splošne motorične sposobnosti, kot so telesne geste za poudarjanje ritma, pravilno dihanje pri petju in igranju instrumentov (Toader idr., 2023).

Ugotovitev, ki jo prinaša ta raziskava, potrjuje tudi tesno povezanost med glasbo in jezikom, saj glasbeno usposabljanje lahko izboljša jezikovne spretnosti. Obe aktivnosti vključujeta strukturirano zaporedje zvokov in aktivirata podobna področja v možganih (Toader idr., 2023).

3 Zaključek

V tem prispevku ugotavljamo, da ima poslušanje glasbe izjemen vpliv na različne vidike našega življenja. Glasba ne samo spodbuja koncentracijo in izboljšuje spomin, temveč tudi zmanjšuje stres in anksioznost, kar pomaga pri obvladovanju vsakodnevnih izzivov. Poleg tega se glasba izkazuje kot dostopno in učinkovito orodje za izboljšanje počutja, produktivnosti in medosebnih veščin, kar potrjuje njen pozitiven vpliv na možganske funkcije in čustveno ravnotežje. Glasba je torej nepogrešljiva za vsakdanje življenje in prispeva k doseganju boljših rezultatov na številnih področjih.

Literatura

- Chanterjee, D. (2024). The Role of Music Therapy in Stress Reduction. *International Journal for Multidisciplinary Research*. Volume (6), Issue 2, 1–6.
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.18873>

- De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X. in Stams, G. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two metanalyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324, <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Toader, C., Tataru, C.P., Florian, I., Covache-Busuioc, R., Bratu, B., Glavan, L.A., Bordeianu, A., Dumitrascu, D. in Ciurea, A.V. (2023). Cognitive Crescendo: How Music Shapes the Brain's Structure and Function. *Brain sciences*, (13), 1–22. <https://doi.org/10.3390>
- Vaiouli, P., in Grimmet, K. (2020). Enhancing Engagement and Early Literacy Through Music: Perspectives from Head Start Teachers. *Journal of Education and Practice*. Vol. (11), 11–21. <https://doi.org/10.7176>
- 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. *Society for Education, Music and Psychology Research*, Volume (6), 1–13. <https://doi.org/10.1177/20592043231214085>