

# GLASBA KOT SREDSTVO ZA IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE

TINKARA DRAŽIČ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija  
tinkara.drazic@studnet.um.si

Poglavje poudarja, kako lahko glasba prispeva k izboljšanju koncentracije in posledično k boljšim učnim dosežkom učencev. Poslušanje glasbe med poukom pomaga ustvariti spodbudno učno okolje, zmanjšuje zunanje motnje, razvija kognitivne spretnosti in krepi pozitiven odnos do učenja. Vpliv glasbe na učni uspeh učencev je odvisen od vrste naloge, kompleksnosti glasbe in osebnostnih značilnosti poslušalcev. Glasba z umirjenim tempom pomirja, izboljšuje zbranost in spodbuja primerno vedenje učencev. Klasična in džez glasba še posebej pozitivno vplivata na koncentracijo, nasprotno pa hitrejši ritmi motijo pozornost. Učitelji lahko s smiselno izbiro glasbe ali glasbenimi odmori povečajo zbranost učencev ter jim omogočijo bolj sproščeno in produktivno učno izkušnjo. Tak pristop lahko pozitivno vpliva na učne rezultate in splošno klimo v razredu.

DOI

[https://doi.org/  
10.18690/um.pef.3.2025.12](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.12)

ISBN

978-961-286-993-9

**Ključne besede:**

koncentracija,  
vpliv glasbe,  
učni proces,  
klasična glasba,  
učni uspeh



Univerzitetna založba  
Univerze v Mariboru

**DOI**  
[https://doi.org/  
10.18690/um.pef.3.2025.12](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.12)

**ISBN**  
978-961-286-993-9

**Keywords:**  
concentration,  
impact of music,  
learning process,  
classical music,  
learning success

# MUSIC AS A MEANS OF IMPROVING CONCENTRATION

TINKARA DRAŽIČ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia  
[tinkara.drazic@studnet.um.si](mailto:tinkara.drazic@studnet.um.si)

This chapter highlights how music can contribute to improved concentration and, consequently, enhance students' learning achievement. Listening to music during lessons helps create a stimulating learning environment, reduces external distractions, develops cognitive skills, and fosters positive attitudes toward learning. The impact of music on students' learning performance depends on the type of task, the complexity of the music, and the personal characteristics of the listeners. Music with a calm tempo has a soothing effect, enhances concentration, and promotes appropriate behaviour. Classical and jazz music, in particular, have a positive effect on concentration, while faster rhythms can be distracting. Through thoughtful music choices or the inclusion of musical breaks, teachers can increase pupils' concentration and make their learning experience more relaxed and productive. This approach can positively influence learning outcomes and improve the overall classroom climate.



University of Maribor Press

## **1 Uvod**

Tema ohranjanja in spodbujanja koncentracije v učnem procesu je ključnega pomena za celostni razvoj učencev, saj osredotočenost pomembno vpliva na učni uspeh, socialne veščine in kognitivni napredek. Glasba ima pomembno vlogo pri ustvarjanju spodbudnega učnega okolja, kjer so učenci bolj motivirani in angažirani. Raziskave poudarjajo, da lahko glasba izboljša zbranost, saj zmanjšuje zunanje motnje in krepi pozitiven odnos do učenja. Glasba s počasnejšim tempom ima pomirjujoč učinek, kar prispeva k učinkovitejšemu osredotočanju. Za učitelje razrednega pouka je razumevanje vpliva glasbe na koncentracijo pomembno orodje, saj jim omogoča prilagajanje učnih metod, kar prispeva k učinkovitejšim učnim rezultatom.

## **2 Glasba kot sredstvo za izboljšanje koncentracije**

Koncentracija je ena najpomembnejših osnovnih kognitivnih sposobnosti pri ljudeh (Tao idr., 2017), ki omogoča osredotočenost na določene naloge, vzdrževanje pozornosti ter uravnavanje lastnih dejanj. Ta sposobnost je temeljna za razumevanje okolice in pomembno vpliva na učenje, šolski uspeh in socialne veščine otrok (Suades-González idr., 2017). Kljub temu pa danes številnim učencem ohranjanje koncentracije predstavlja velik izziv, kar posledično otežuje njihov učni napredek (Bin Khairul Ázmi idr., 2023). Starši in učitelji se pogosto soočajo s težavami pri spodbujanju zbranosti otrok, zato so učinkovite tehnike, ki pomagajo izboljšati koncentracijo, ključnega pomena za otrokov razvoj (Muliyil in Dhiksha, 2022). Goodman idr. (2023) poudarjajo, da so učinkovite strategije vodenja razreda osrednjega pomena za ohranjanje pozornosti otrok in optimiziranje učnega procesa.

Med tehnike za izboljšanje koncentracije sodijo oblikovanje pravil skupaj z učenci, nudenje povratnih informacij, aktivno vključevanje z vprašanji ter spodbujanje razmišljanja, radovednosti in reševanja problemov. Tudi skupinsko delo in pozitivno učno okolje, kjer so učenci aktivno vključeni v učni proces, pomembno vplivata na njihovo zbranost (Mallory, 2008, v Vartak idr., 2022). K izboljšanju koncentracije prispevajo tudi različne dejavnosti, kot so družabne igre, reševanje labirintov, ustvarjalne dejavnosti in šport, recimo lokostrelstvo in preskakovanje vrvi (Lai in Chang, 2020). Pomembno vlogo ima tudi fizična aktivnost v obliki odmorov med poukom (Schmidt, 2016). Po besedah Lai in Chang (2020) pa sta med ključnimi dejavniki, ki vplivajo na pozornost učencev glasba in računalniške igre, katere so

Kasuya-Ueba idr. (2020) primerjali in ugotovili, da ima glasba večji vpliv na koncentracijo kot računalniške igre.

V šolskem okolju bi morali poskrbeti, da otroci uživajo v učnem procesu, zato je pomembno, da učne dejavnosti vključujejo ustvarjalnost, umetnost, glasbo in ples (Muliyl in Dhiksha, 2022). Poslušanje glasbe v ozadju pri pouku lahko pomaga ustvariti prijetno in spodbudno okolje, kar nalogam in dejavnostim zmanjša monotonost (Bin Khairul Ázmi idr., 2023). Vigl idr. (2023) vidijo smisel tudi v vključevanju glasbe v obliki glasbenih odmorov, saj ti pozitivno vplivajo na učence, povečujejo njihovo zbranost in pripravljenost za nadaljevanje pouka. Glasba deluje kot motivacijska spodbuda (Bin Khairul Ázmi idr., 2023), ki spodbuja zavzetost in pomaga pri ohranjanju koncentracije (Muliyl in Dhiksha, 2022). Poleg tega utiša zunanje motnje, kar omogoča večjo osredotočenost in produktivnost (Bin Khairul Ázmi idr., 2023).

Učinek glasbe na uspešnost učencev je lahko odvisen od vrste naloge in kompleksnosti glasbe kot tudi od osebnostnih značilnosti poslušalca. Če pogledamo kako glasba vpliva na različne naloge, ugotovimo, da pri enostavnejših nalogah lahko glasba poveča uspešnost, medtem ko pri zahtevnejših nalogah lahko za nekatere učence, zlasti introvertirane, uspešnost zmanjša (Vigl idr., 2023). Schellenberg in Hallam (2005) to potrjujeta ter poudarjata, da glasba res prispeva k boljšim kognitivnim rezultatom. Pri prostorskih nalogah je bilo ugotovljeno (Vigl idr., 2023), da poslušanje Mozartove glasbe izboljša razpoloženje, kar pozitivno vpliva na reševanje teh nalog, ki jih Gilligan (2020) opredeljuje kot naloge, ki vključujejo razumevanje lokacije, dimenzij in medsebojnih odnosov med predmeti ter sposobnost njihove vizualizacije. Razlaga za ta učinek temelji na hipotezi, da se vzorci možganske aktivnosti, ki nastanejo pri poslušanju kompleksne glasbe, ujemajo z vzorci, značilnimi za reševanje prostorskih nalog. Kljub temu raziskave kažejo, da učinek Mozartove glasbe ni povsem zanesljiv in je odvisen predvsem od preferenc posameznika (Vigl idr., 2023). Pozornost pri delu je namreč višja, če je v ozadju glasba, ki je posamezniku všeč, kot če je v ozadju glasba, ki posamezniku ni všeč oziroma posamezniku ni blizu (Park idr., 2020). Vpliv glasbe so raziskovali tudi pri matematičnih nalogah, kjer so ugotovili, da vrsta glasbe sicer ne vpliva izrazito na koncentracijo in učne rezultate, a ima vseeno blag pozitiven učinek na kognitivno koncentracijo (Tan Abdullah idr., 2022).

Park idr. (2020) pa so ugotovili, da je izbira glasbe pomembna za povečanje koncentracije. Ugotovljeno je bilo, da imata klasična in džez glasba večji vpliv na koncentracijo, kot pa bluz, baladna glasba in glasba s hitrim tempom (Park idr., 2020). Predvajanje klasične glasbe v razredu izboljša vedenje učencev pri opravljanju nalog ter spodbudi občutek ugodja in osredotočenosti med delom (Bin Khairul Ázmi idr., 2023). Raziskava avtorja ManJia (2023) je pokazala rezultate, da so učenci, ki so poslušali klasično glasbo počasnega tempa, kazali večjo zbranost pri nalogah, medtem ko je hitrejši tempo včasih lahko zmotil pozornost mlajših učencev. Avandra idr. (2023) pa navajajo, da glasba z višjim tempom lahko poveča vznemirjenje in navdušenje, počasnejša pa učence umirja in sprošča ter zmanjšuje stres in tesnobo, iz česar lahko sklepamo, da je izbira glasbe odvisna od namena, ki ga želimo doseči.

### 3 Zaključek

Glasba k izboljšanju koncentracije in motivacije učencev pri učenju prinaša številne prednosti, ki jih lahko v šolskem okolju s pridom izkoristimo. Glasba s počasnejšim tempom deluje pomirjujoče, zmanjšuje moteče dejavnike in ustvarja sproščeno učno okolje, kar prispeva k boljši osredotočenosti učencev. Tak pristop ima lahko pozitiven vpliv tudi na razumevanje kompleksnih učnih vsebin ter izboljšuje splošno klimo v razredu. Po pregledu raziskav ugotavljamo, da glasba spodbuja kognitivne sposobnosti, koncentracijo, motivacijo in dosežke učencev, kar je bistvenega pomena za razvoj uspešnejšega učnega okolja. Tako lahko trdimo, da vključevanje glasbenih ozadij ali glasbenih odmorov v učni proces predstavlja ključno spoznanje, ki ga učitelji ne smejo prezreti.

### Literatura

- Avandra, R., Mayar, F. in Desyandri. (2023). Pengaruh musik terhadap motivasi belajar dan emosional siswa dalam pembelajaran di sekolah dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2620–2629. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.997>
- Bin Khairul Ázmi, M., Tse-Kian, M. T. F. in Rashid, F. N. (2023). Music Matters: The Role of Background Music in Improving Students' Attention and Learning Outcomes. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(3), 1898–1908. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i3.1849>
- Gilligan, K. A. (2020). Make Space: The Importance of Spatial Thinking for Learning Mathematics. *Frontiers for young minds*, 8(50), 1–8. doi: 10.3389/frym.2020.00050
- Goodman, A. M., Mcbain, R. A., Ye, Y., Sun, W. in Maitreesophon, B. (2023). Classroom Management Document Research: What are Effective: Proactive and Workable Techniques for Maximizing Learning and Minimizing Disruption in the Classroom? *International Journal of*

- Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 3(4), 13–20.  
<https://doi.org/10.60027/ijssr.2023.2944>
- Kasuya-Ueba, Y., Zhau, S. in Toichi, M. (2020). The Effect of Music Intervention on Attention in Children: Experimental Evidence. *Frontiers in Psychology*, 14(757), 1–15. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00757
- Lai, Y. in Chang, K. (2020). Improvement of Attention in Elementary School Students through Fixation Focus Training Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4780), 1–13. doi:10.3390/ijerph17134780
- ManJia, G. (2023). The Impact of Different Types of Background Music on Teaching: Classroom Psychological Experiment. *British Journal of Teacher Education and Pedagogy*, 2(3), 72–765. doi: 10.32996/bjtep.2023.2.3.7
- Muliyil, M. in Dhiksha, J. (2022). The influence of music on the cognitive development of primary school children. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 14100–14112.  
<https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.8704>
- Park, S., Kwak, C. in Han, W. (2020). Effect of Background Music for Attentive Concentration in Working. *Audio Speech Res*, 16(3), 188–195. <https://doi.org/10.21848/asr.200044>
- Schellenberg, E. G. in Hallam, S. (2005). Music listening and cognitive abilities in 10- and 11-year-olds: the blur effect. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060(1), 1–16. doi: 10.1196/annals.1360.013
- Schmidt, M., Benzing, V. in Kamer, M. (2016). Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention: Cognitive Engagement Works!. *Frontiers in Psychology*, 7(1474), 1–13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01474
- Suades-González, E., Forn, J., García-Esteban, R., López-Vicente, M., Esnaola, M., Álvarez-Pedrerol, M., Julvez, J., Caceres, A., Basagaña, X., López-Sala, A. in Sunyer, J. (2017). A Longitudinal Study on Attention Development in Primary School Children with and without Teacher-Reported Symptoms of ADHD. *Frontiers in Psychology*, 8(655), 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00655
- Tan Abdullah, N. D., Radzuwan, R. in Mortadza, A. A. (2022). Effect of Background Music on Concentration and Mathematics Scores of Raja Melewar Teachers Education Institute Students. *Jurnal Intelek*, 17(2), 180–186. <http://10.24191/ji.v17i2.18204>
- Tao, T., Wang, L., Fan, C., Gao, W. in Shi, J. (2017). Latent Factors in Attention Emerge from 9 Years of Age among Elementary School Children. *Frontiers in Psychology*, 8(1725), 1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01725
- Vartak, L., George, A. in Gandhe, C. (2022). Five c's – an effective way for classroom management. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 9(70), 16973–16979. doi: 10.21922/srjis.v9i70.10100
- 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, 1–13. doi: 10.1177/20592043231214085