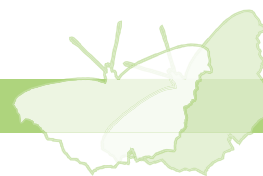


PRIPOMOČEK 15

1 *Ime pripomočka:*

KONCENTRACIJA

2 *Vir in izvor:*

Instrumentarij je objavljen v publikaciji avtorice Glorie Frender, Learning To Learn (1995). Z njim lahko razmeroma uspešno preverimo, kakšna je koncentracija: dobra ali šibka.

3 *Cilji in namen uporabe:*

Cilj izpolnjevanja pripomočka je pomagati pri oblikovanju odgovorov o pomembnosti prepoznavanja nekaterih vplivov na koncentracijo, kako jo utrjevati in ugotavljati najboljše načine pri sebi.

Instrumentarij in vaje uporabimo, ko želimo:

- a) pomagati pri prepoznavanju različnih vplivov na koncentracijo, ki je pomembna tudi za učenje;
- b) pojasniti nekatere značilnosti procesa koncentracije;
- c) prepoznati težave s koncentracijo in jo izboljšati.

4 *Strokovna usposobljenost, materialni in drugi pogoji za uporabo:*

Za uporabo pripomočka je pomembno dobro poznavanje teoretskih podlag in spoznanj o učenju, koncentraciji, spominu in o procesih pomnjenja. Podrobnejša razlaga in tehtna dejstva veliko lažje napeljejo na poglobljanje v tematiko; skladno s podrobnejšim poznavanjem najpogosteje sledi tudi ravnanje. Zato je za svetovalce, ki na tak ali drugačen način sodelujejo v procesih svetovanja za učenje, zelo pomembno, kako proces koncentracije predstavijo in pojasnijo svojim svetovancem ali udeležencem.

Za svetovalca je torej pomembno, da pozna proces, instrumentarij in tudi interpretacijo rezultatov izpolnjenega instrumentarija.

Za ustrezno ugotavljanje zmožnosti koncentriranja s pomočjo instrumentarija pa je dobro zagotoviti miren prostor in čas za izpolnjevanje, pozneje pa pregled in ustrezno razlago ter svetovanje za nadaljnje ravnanje skladno z dobljenimi rezultati.

5 *Vsebina in struktura:*

Instrumentarij **obsega devet vprašanj; pri vsakem** izmed njih se lahko odločimo za tri mogoče odgovore: **V – vedno; O – občasno; N – nikoli**. Vsebina vprašanj opisuje posameznikova vedenja, odzive, misli, občutke v kontekstu okoliščin iz vsakdanjega življenja; gre za opis dogodkov, ki so se posamezniku že kdaj zgodili ali bi se lahko, pa bi se nanje odzvali ali se do njih kakor koli opredelili. Pomembno je, da jih razumemo nekoliko širše; zelo konkretni primeri pomagajo pri vživljanju v okoliščine (poved 'Med predavanji v razredu mi misli pogosto radovedno uhajajo.' je mogoče razumeti tudi kot: 'Med poslušanjem razlag (v službi ali drugje) mi misli pogosto svobodno uhajajo.'). Ob koncu sledita odprti vprašanji, ki sta prav tako pomembni, da nanje odgovorijo. Predstavljata izhodišče za prepoznavanje navad, 'obreda' koncentracije, prepoznavanja okoliščin in ovir.

Pri pregledu posameznega vprašanja in izboru odgovora je pomembno, da izpolnjevalec upošteva svoje izkušnje in prepričanja, ki so povezana z opisanim položajem v eni izmed devetih trditvev. Pri vsaki trditvi je možnost izbire, kako pogosto se le-to dogaja: V – vedno; O – občasno; N – nikoli.

6 *Predloga pripomočka:*

KONCENTRACIJA

Vir: G. Frender, Learning to Learn, 1995

V – skoraj vedno

O – občasno

N – nikoli

Spodnje trditve označite glede na to, ali za vas veljajo ali ne, ali veljajo vedno ali samo občasno.

V

O

N

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Imam težave pri koncentraciji za delo, kadar delam v skupini..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ponavadi, ko delam, je opazen kar dober napredek. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Zelo hitro me lahko zmotijo in potegnejo od mojega dela. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ko delam, lahko pozabim na vse, kar se okrog mene dogaja. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Med predavanji v razredu mi misli pogosto radovedno uhajajo drugam.... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ko delam, me pri delu kar naprej motijo različne male, drobne reči in dogodki..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Svoje misli lahko v celoti usmerim le v nekaj, kar me resnično zanima. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Če je predavanje/govorjenje daljše od pol ure, začnem dremati. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Zvečer zelo natančno vem, kaj sem tisti dan dosegel, naredil in opravil..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Najbolje se koncentriram, če: _____

Pri sebi bi rad(a) izboljšal(a): _____

7 Interpretacija:

Po izboru vseh odgovorov in oceni vseh trditev posebej seštejemo odgovore, ki so označeni z V – vedno; O – občasno, in posebej tiste, ki so označeni z N – nikoli. Kakršen koli rezultat dobimo, je pravilen, saj gre za opazovanje in ugotavljanje lastnih pristopov k učenju in uporabo koncentracije kot spretnosti.

Za razlago rezultatov (sešteti odgovorov pod V, O in N) uporabimo naslednje mogoče odgovore:

- V primeru, da je izpolnjevalec vsaj na pet trditev odgovoril z V – vedno ali O – občasno, je verjetno z njegovo koncentracijo vse v redu. Pogledamo trditve, katerim je pripisal odgovor N, in razmislimo, kako bi lahko odpravili ovire, katere pristope bi ubrali, razmislimo pa tudi o zadnjih dveh odgovorih nekoliko intenzivneje. Več kot je odgovorov O – občasno v primerjavi z V – vedno, bolj bodimo pozorni na okoliščine, ki posameznika ovirajo pri koncentraciji in ga usmerimo k izboljšanju le-teh. Najprej je pomembno, da se jih posameznik zaveda, torej, da jih prepozna, šele nato se lahko začne proces izboljševanja. Težje je, če ovir ne prepoznamo.
- V primeru, da je pet ali več odgovorov označenih z N – nikoli, to lahko pomeni, da je s posameznikovo sposobnostjo koncentracije resno in da se mora lotiti načrtnega pristopa k izboljševanju. Prva koraka pri tem sta dobra analiza trditev (okoliščin), ki jih je označil s takim odgovorom, in razmislek, kaj je mogoče izboljšati, odpraviti. V takem primeru lahko zelo pomagajo vaje za izboljšanje koncentracije (več v Beyer, 1992¹³).

Glede na dobljene rezultate lahko svetovalni proces vodimo v dveh stopnjah ali smereh:

- Analiziramo trditve, ki so označene z N – nikoli, in poskušamo poiskati vzroke in ovire, ki napeljujejo k takim sklepom in razlogom, ki so ovira za dobro koncentracijo. Konkreten primer: 'Imam težave s koncentracijo na delu, če delam v skupini'. Poskušamo pomagati z vprašanji in čim natančneje določiti, kaj je tisto, kar lahko prepozna posameznik kot težavo s koncentracijo v takih okoliščinah. Tu pomaga podrobnejša razlaga dejavnikov iz poglavja 5 tega priročnika.
- Po analizi trditev, ki so označene z odgovorom N – nikoli, usmerimo izpolnjevalca k pregledu navodil za opravljanje vaj za koncentracijo; pozneje pa lahko izboljšanje ponovno preverimo z izpolnjevanjem istega instrumentarija, vendar običajno ne prej kot po dveh mesecih uporabe vaj.

Vaje za izboljšanje koncentracije so pripravljene v sistematičnem zaporedju, tj. od lažjih k težjim; pomembno je, da sledimo navodilom. Če so težave manjše, lahko posežemo k višjim stopnjam vaj, sicer pa velja nasvet, da pri večjih težavah začnemo od samega začetka, če res želimo izboljšati svojo koncentracijo.

¹³ Beyer, G. (1992). *Urjenje spomina in koncentracije*. Ljubljana: DZS, str. 63.