

Liite 21 Numeroruudukko- keskittymistesti

Etsi luvut järjestyksessä 00, 01, 02, 03 ja niin edelleen merkitsemällä kynällä rasti ruutuun. Testin tulos on viimeksi löytämäsi numero. Kun (yleensä viiden minuutin) aika loppuu, merkitse tämä numero sille varatulle paikalle.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Tulos: _____

Tulosten tulkinta

Keskittymistestin avulla voidaan selvittää keskittymisen tasoa ja kestoa sekä luoda yksilöllinen keskittymisprofiili.

1. Keskittymisen taso

Keskittymistehtävän aikarajoite voi olla esimerkiksi viisi minuuttia tai aika, joka käytetään koko tehtävän loppuun suorittamiseen. Alle 12-vuotiaille so-piva aika lienee 3–5 minuuttia. Tällöin testin tulos on viimeinen järjestyksessä löydetty numero. Mikäli halutaan vertailla eri yksilöiden tuloksia, mahdollinen normitus tulosten vertaamiseksi tulee tehdä kyseisen viiteryhmän, esimerkiksi saman luokan oppilaiden, saman työyksikön työntekijöiden tai saman lajin maajoukkueurheilijoiden, sisällä.

Keskittymistestin viitearvot

Erinomainen testitulos on 80–99, ja sen saavuttavat tyypillisesti keskittymistä vaativissa tehtävissä toimivat, esimerkiksi kirurgit, kellosepät tai henkilöt, joiden työ suoranaisesti on analoginen testin kanssa (suunnistajat). Tällainen tulos kertoo paitsi siitä, miten hän suoriutuu vaativissa tilanteissa, myös testattavan tarkkuuteen ja jopa pedanttisuuteen taipuvaisesta persoonallisuudesta. Aikuisilla useimpiin tehtäviin riittävä taso on 40–50 ja alhainen keskittymisen taso alle 30. Lapsilla taso on noin 25 prosenttia alhaisempi.

Pitkäkestoisia suorituksia tekevän lienee perusteltua käyttää koko tehtävän suorittamiseen kuluva aikaa. Tällöin voidaan puhua keskittymisen kestosta, jolloin testin tulos on kaikkien 100 numeron löytämiseen käytetty aika. Keskittymisen tason selvittämällä voidaan vertailla yksilön keskittymistä muihin samaan viiteryhmään kuuluviin tai vertailla tulosta omiin aikaisempiin tuloksiin. Normatiivisella vertailulla voidaan seuloa niitä, joilla on heikko keskittymiskyky. Tällaisille henkilöille psykkinen säätelyn menetelmien harjoittaminen täytyy suhteuttaa heidän alhaisen keskittymiskykynsä mukaiseksi. Alhainen tulos saattaa myös viitata yleisiin elämäntilanteessa oleviin stressitekijöihin tai yliharjoittelutilaan, jotka selittävät keskittymisen heikentymistä.

Liite 21 Numeroruudukko-keskittymisestä

Myös lukiohäiriöisen on vaikea saada testistä hyvää tulosta. Luonnollisesti tällöin tulee pyrkiä selvittämään taustalla olevia tekijöitä.

2. Keskittymisprofiili

Keskittymisprofiilin selvittämisessä valitaan useita joko aikarajoitettuja tai -rajoittamattomia tehtäviä siten, että kunkin tehtävän suorittamisen välillä on tauko. Voidaan tehdä esimerkiksi 4 x 5 minuutin tehtävä yhden minuutin tauoilla. Tehtävän suorittamisen kesto ja taukojen pituus valitaan siten, että se vastaa tyyppisiä suoritusilanteita. Esimerkiksi tieteellinen kongressiesitelmä on yleensä joko lyhyt 10–15 minuuttia tai sitten pitkä 45–90 minuuttia. Myös urheilulajien suoritukset voivat olla pitkäkestoisia, lyhyitä tai useita toistoja sisältäviä. Saatu keskittymisprofiili kuvastaa yksilöllistä keskittymisrakennetta, joka on yleensä pysyvä siirryttäessä tehtävästä toiseen.

Profiilikuvauksen suurimmat keskittymisarvot kuvaavat urheilijan kapasiteettia parhaimmillaan. Jos pienimmän ja suurimman arvon erotus on 20 prosenttia tai enemmän, se kertoo, että psyykinen keskittymiskapasiteetti on osan suorituksesta vajaakäytössä. Suorituksen aikainen ja sitä edeltävä psyykinen säätely on syytä ohjelmoida keskittymisprofiilia vastaavaksi. Seuraavassa esitetään erilaisia profiilityyppejä ja heidän psyykkisen säätelyn haasteitaan.

1. Hitaasti syttyvä eli ”diesel-tyyppi”

Tällaisella henkilöllä psyykkisen säätelyn haaste on suorituksen alkua edeltävän tilan säätelyssä. Ongelmana ovat alkuvaiheen heikot suoritukset, joita voi olla vaikea enää ottaa kiinni.

Psyykinen suoritusta edeltävä säätely tulee rakentaa siten, että pääsee starttitilassa mahdollisimman lähelle omaa optimaalista vireystilaansa. Erilaiset mielen keskittämismallit ovat suositeltavia, esimerkiksi suoritusta edeltävien rituaalien ankkurointi porras portaalta kohti optimaalista starttitilaa.

Yleensä starttitilan huono vireystila johtuu joko liian suuresta tai pienestä kognitiivisesta eli ”pääkopan sisäisestä” jännityksestä. Liian korkea vireystila voi johtua esimerkiksi epäluottamuksesta omaan osaamiseen, aikaisemmista ahdistavista suoriutumiskokemuksista, läsnä olevien ihmisten pelosta tai häiritseviin asioihin keskittymisestä. Liian alhainen vi-

Liite 21 Numeroruudukko-keskittymistesti

reystila puolestaan voi johtua esimerkiksi liiallisesta varmuudesta omista mahdollisuuksista tai suoritusapatiasta.

2. Herpaantuja

Tällaisella henkilöllä mentaalinen haaste on saada hallintaan hyvää alkurutistusta seuraava tunnetila, yleensä mielihyvätunteen muutos, joka aikaansaa keskittymisen herpaantumisen. Suorituksen aikainen psyykinen säätely tulee rakentaa siten, että tilanne nollataan heti, kun merkkejä tunnetilamuutoksesta alkaa esiintyä.

3. Väsähtäjä

Tällaisella henkilöllä keskittyminen herpaantuu ennen loppurutistusvaihetta. Psyykkisen säätelyn haasteena on oppia käyttämään energiaa antavia tunnetila-ankkureita loppuväsymyksen alkaessa.

4. Romahtaja

Romahtajalla ongelmana on heikko loppurutistus. Paineen ja odotusten kasvaessa saattaa stressi kasvaa niin suureksi, että lopussa tapahtuu romahdus. Tällaisen henkilön on tärkeää opetella pitämään ei-kontrolloivat ajatukset kurissa.

Vertailuarvojen muodostaminen

Vertailuarvojen eli normien muodostamiseksi on syytä säilyttää saatuja tuloksia. Näin normiaineistoa voidaan laajentaa jatkossa. Normiaineistoa käytetään seuraavasti: tulokset jaetaan jakauman perusteella karkeasti kolmeen tai viiteen ryhmään, joita ovat alin kolmannes (heikko keskittymiskyky), keskimmäinen kolmannes (normaali keskittymiskyky) ja ylin kolmannes (runsa keskittymiskyky).