

Erasmus+ KA2 SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults

-

Παραδοτέο Νο 1, Δραστηριότητα 5:
Εγχειρίδιο: Χαρακτηριστικά και ανάγκες ενηλίκων με διαταραχές
εκτελεστικών λειτουργιών (EFD) διεγνωσμένες και/ ή μη
διεγνωσμένες










Όνομασία: ‘SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults’

Αριθμός αναφοράς έργου: 2017-1-FR01-KA204-037216

Το έργο χρηματοδοτήθηκε με τη βοήθεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δε φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συνεργάτες του Έργου:

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire</p> <p>Institut de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Συντονιστής Εταίρος, Γαλλία www.ifrtscorse.eu</p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Εταίρος, Ιταλία www.civiform.it</p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureș Εταίρος, Ρουμανία www.upm.ro</p>
 <p>Danmar Computers LLC Εταίρος, Πολωνία www.danmar-computers.com.pl</p>	 <p>Ison Psychometrica Εταίρος, Ελλάδα www.ison.gr</p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Εταίρος, Γερμανία vhs-cham.de</p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Εταίρος, Αυστρία www.best.at</p>

Για περισσότερες πληροφορίες για το έργο SOFIA, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.sofia.erasmus.site or like our [facebook page](#) !

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη

Εισαγωγή

- 1. Το έργο SOFIA – Σκοπός Παραδοτέου**
- 2. Θεωρητικό υπόβαθρο**
- 3. Μεθοδολογία**
- 4. Χαρακτηριστικά δείγματος ενηλίκων και εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στο έργο**
- 5. Κύρια αποτελέσματα**
 - a) Αποτελέσματα ενηλίκων- Ποσοτικά δεδομένα- Ερωτηματολόγιο
 - b) Αποτελέσματα εκπαιδευτών – Ποσοτικά δεδομένα- Ερωτηματολόγιο
 - c) Αποτελέσματα ενηλίκων – Ποιοτικά δεδομένα – Ομάδα εστίασης
 - d) Αποτελέσματα εκπαιδευτών – Ποιοτικά δεδομένα – Ομάδα εστίασης

Συμπεράσματα

Περίληψη

Το έργο **SOFIA - Strategies tO strengthen executive Functions In Adults** – επικεντρώνεται στην βελτίωση των **ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ** στον ενήλικο πληθυσμό. Ο όρος εκτελεστικές λειτουργίες (ΕΛ) αναφέρεται στις διανοητικές διεργασίες που ελέγχουν άλλες εγκεφαλικές λειτουργίες και μας βοηθούν στο σχεδιασμό, στην εστίαση της προσοχής, στο να θυμόμαστε οδηγίες και να εκτελούμε πολλές εργασίες ταυτόχρονα. Με άλλα λόγια, οι ΕΛ μπορούν να γίνουν αντιληπτές κατ' αναλογία ως ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας. Ο ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας βοηθά τους πιλότους να κατευθύνουν τα αεροπλάνα στο έδαφος, αλλά και στον εναέριο χώρο. Ο στόχος είναι να αποτραπούν συγκρούσεις, να οργανωθεί και να ελέγχεται η ροή της εναέριας κυκλοφορίας, να παρέχονται πληροφορίες και υποστήριξη στους πιλότους. Οι εκτελεστικές λειτουργίες – με τον ίδιο τρόπο – βοηθούν τα άτομα να ρυθμίζουν τη ροή των πληροφοριών, να εστιάζουν την προσοχή τους, να σχεδιάζουν από πριν, να θυμούνται σημαντικά πράγματα και να ακολουθούν κανόνες. Οι ενήλικες ενθαρρύνουν τον έλεγχο της εναέριας κυκλοφορίας καθιερώνοντας ρουτίνες, διαμορφώνοντας την κοινωνική συμπεριφορά, δημιουργώντας και διατηρώντας υποστηρικτικές και αξιόπιστες σχέσεις.

Το έργο SOFIA σκοπεύει στη διενέργεια μελέτης για την καλύτερη κατανόηση των ελλειμματικών εκτελεστικών λειτουργιών που μπορεί να εμφανιστούν στους ενήλικες. Διερευνήθηκαν οι παρακάτω πέντε εκτελεστικές λειτουργίες:

- **Αναστολή:** Είναι μια διαδικασία που επιτρέπει στους ενήλικες να διακόπτουν λειτουργίες που δεν τους ταιριάζουν για να φτάσουν στον στόχο τους. Είναι χάρις στον ανασταλτικό έλεγχο το ότι είναι δυνατόν να ελέγχουμε την προσοχή, τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, να αγνοούμε τα ακατάλληλα ερεθίσματα σε μια εργασία που κάνουμε μια δεδομένη στιγμή.
- **Προσοχή:** Έχει οριστεί ως η διαδικασία που επιτρέπει στον ενήλικα να συγκεντρώνεται σε μια ή περισσότερες σημαντικές πτυχές και περιλαμβάνει ένα φίλτρο το οποίο σχετίζεται με τις εμπειρίες του/ της. Για παράδειγμα, η προσοχή μπορεί να χωριστεί σε: **επιλεκτική προσοχή**, η οποία είναι η συγκέντρωση στις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για μια συγκεκριμένη εργασία, η **διχασμένη προσοχή** στην οποία κάποιος εστιάζει την προσοχή του σε πολλά πράγματα για να υπάρχει ένα όφελος και η **παρατεταμένη προσοχή** όπου κάποιος εστιάζει σε ένα στοιχείο για πολλή ώρα.



Erasmus+



sofia

- **Μνήμη εργασίας:** Είναι μια λειτουργία που μας επιτρέπει να αποθηκεύουμε, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, όλες τις απαραίτητες πληροφορίες επεξεργασίας και χειρισμού για να ενωθεί το παρελθόν και το παρόν.
- **Προσαρμογή:** Είναι η ικανότητα που μας επιτρέπει να προσαρμοζόμαστε σε μια καινούργια κατάσταση λαμβάνοντας υπόψη τις εξωτερικές αλλαγές που συμβαίνουν σε έναν ενήλικα που συμμετέχει σε μια συγκεκριμένη ενέργεια. Σε αυτή την περίπτωση, ο ενήλικας τροποποιεί τη συμπεριφορά του/της σύμφωνα με τις διάφορες ανατροφοδοτήσεις, ώστε να αλλάξει τις στρατηγικές και τις πράξεις του/της, με αποτέλεσμα να αντεπεξέλθει στις καινούργιες καταστάσεις.

Στην έρευνα συμμετείχαν 104 ενήλικες (42 άντρες και 62 γυναίκες) και 34 εκπαιδευτικοί (14 άντρες και 20 γυναίκες) οι οποίοι ασχολούνται με την εκπαίδευση ενηλίκων. Η μεθοδολογία περιελάμβανε την χορήγηση ερωτηματολογίων, ώστε να συγκεντρωθούν περισσότερα ποσοτικά δεδομένα, καθώς και την οργάνωση ομάδων εστίασης, ώστε να λάβουμε ποιοτική ανατροφοδότηση. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων επισήμανε πως οι συνεντευξιαζόμενοι ενήλικες ανέφεραν πως οι 2 εκτελεστικές λειτουργίες στις οποίες υπήρχε έλλειψη (ΔΕΛ) αφορούσαν τη μνήμη εργασίας και τη διαχείριση συναισθημάτων. Η μνήμη εργασίας και η συναισθηματική διαχείριση είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ από τις άλλες τρεις κατηγορίες. Όσον αφορά στη μνήμη εργασίας, οι περισσότεροι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν πως έχουν δυσκολία στην αλληλουχία διαφορετικών διαδικασιών εργασίας, δυσκολία στην πριν και μετά κατανόηση και δυσκολία στην οργάνωση και ολοκλήρωση της εργασίας τους (αυτές ήταν κάποιες ερωτήσεις των ποσοτικών ερωτηματολογίων). Όσον αφορά στη διαχείριση του συναισθήματος, οι ενήλικες εξήγησαν πως τα έντονα συναισθήματα τείνουν να απορρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους.

Από την άλλη, οι εκπαιδευτές ανέφεραν πως η μεγαλύτερη ελλειμματική εκτελεστική λειτουργία που παρατήρησαν δουλεύοντας με ενήλικες είναι η **οργάνωση της εργασίας**, η οποία διαφαίνεται στην αδυναμία να θέτουν προτεραιότητες. Η οργάνωση της εργασίας στους ενήλικες σχετίζεται στενά με τη διαχείριση χρόνου, το να βάζουν προτεραιότητες και την αδυναμία “να μεταφέρουν τους απαραίτητους πόρους ώστε να εκπληρωθεί η εργασία εντός χώρου και χρόνου”.



Erasmus+

Εισαγωγή



sofia

Το παρόν εγχειρίδιο δίνει μια αποτίμηση της ανάλυσης δεδομένων που συλλέχθηκαν από τη χορήγηση ερωτηματολογίων και την οργάνωση των τοπικών ομάδων εστίασης σε σχέση με τις διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών (ΔΕΛ) διεγνωσμένες και/ ή μη, σε άτομα που δουλεύουν με ενήλικες. Αυτή η αναφορά ανέδειξε τις κύριες λειτουργίες, όπως εκφράστηκαν από τις δυο ομάδες στόχου, και παρέχει κατευθυντήριες για τους συνεργάτες του έργου SOFIA, ώστε να δημιουργήσουν εργαλεία για να ενδυναμώσουν τις εκτελεστικές λειτουργίες στους ενήλικες (ΕΛ).

Για να δημιουργηθούν προσωποποιημένα προγράμματα για τους ενήλικες είναι σημαντικό να δοθεί φωνή στα ίδια τα άτομα που εμφανίζουν τη δυσκολία. Αυτή είναι η κύρια ιδέα της συνεργασίας, καθώς οι οργανωτές έργων πιστεύουν πως μόνο με την κατανόηση και ακρόαση των ίδιων των ενδιαφερομένων τα αποτελέσματα του έργου θα είναι πραγματικά χρήσιμα για αυτούς, καθώς θα έχουν δημιουργηθεί με βάση τις πραγματικές τους ανάγκες. Ο στόχος του έργου είναι προληπτικός, στοχεύοντας στην ενίσχυση των εσωτερικών δυνάμεων των ενηλίκων, ώστε να τους βοηθήσουμε να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, να μάθουν πώς να οργανώνουν τη ζωή τους, να βελτιώσουν τις ικανότητες τους, να διατηρούν τη συγκέντρωσή τους σε έναν συγκεκριμένο στόχο (εξωτερικό ή πνευματικό) ή συμπεριφορά, να αντιστέκονται σε ερεθίσματα που τους αποσπούν την προσοχή, να κατανοήσουν πώς να αυτό παρατηρούν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους, και να ανταποκρίνονται καλύτερα στην καθημερινή τους ζωή (οικογένειες, εργασία κλπ).

1. Το έργο SOFIA

Το έργο SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults –εστιάζει στη βελτίωση των Εκτελεστικών Λειτουργιών (ΕΛ) στον ενήλικο πληθυσμό. Οι ΕΛ πρόσφατα έχουν καταλάβει κεντρική θέση στις έρευνες που σχετίζονται με τη βελτίωση των συνθηκών στους ενήλικες, μετά τα νέα ευρήματα στη νευροεπιστήμη και νευροψυχολογία. Ο όρος ‘εκτελεστική λειτουργία’ έχει γίνει κοινός στα γραφεία των ψυχολόγων και είναι κάτι παραπάνω από μόδα που θα περάσει. Στην πραγματικότητα, οι νευροψυχολόγοι μελετούν αυτές τις δεξιότητες για πολλά χρόνια και πιστεύεται πως η επικέντρωση στις εκτελεστικές λειτουργίες αντιπροσωπεύει σημαντικό επίτευγμα στην κατανόηση των ενηλίκων και στο μοναδικό τους προφίλ με τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους.

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, είναι εμφανές ότι για να βοηθηθούν οι ενήλικες να αποκτήσουν καινούργια προσόντα, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναπτύξουν εξατομικευμένα μαθήματα και θα πρέπει να λάβουν υπόψη ότι οι ενήλικες μαθητές συχνά έχουν να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα και δυσκολίες. Στην πραγματικότητα, συνήθως δεν έχουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στο μυαλό τους για να ολοκληρώσουν μια εργασία, να αλλάξουν από τη μια κατάσταση στην άλλη, να σκεφτούν με ευέλικτο τρόπο. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση της εργασίας κάποιου και η ικανότητα διαχείρισης παροντικών ή μελλοντικών εργασιών χρειάζεται την ικανότητα εξασφάλισης συναισθηματικού ελέγχου.

Ο γενικός σκοπός του έργου είναι να βελτιώσει, ενδυναμώσει, αναπτύξει τις εκτελεστικές λειτουργίες στους ενήλικες με στόχο τα άτομα να εξοπλισθούν με ικανότητες οι οποίες είναι απαραίτητες για την απόκτηση καινούργιων δεξιοτήτων, ώστε να βρουν καλύτερες εργασίες και να βελτιώσουν τις προοπτικές διαβίωσης τους, να βοηθηθούν ώστε να ενσωματωθούν στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία βελτιώνοντας τις προσωπικές και επαγγελματικές δεξιότητες και ικανότητες

Ο συγκεκριμένος σκοπός περιλαμβάνει την ανάπτυξη καινοτόμων μεθόδων και εργαλείων για να βοηθήσει τους ενήλικες να είναι πιο αποδοτικοί και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Το έργο θα περιλαμβάνει δυο βασικές κατηγορίες ομάδων στόχου:

- Ενήλικες: οι συνεργάτες του έργου εμπλέκουν περίπου 100 άτομα με διαταραχή εκτελεστικών λειτουργιών (ΔΕΛ) και ενήλικες με ελλειμματικές εκτελεστικές



Erasmus+



sofia

Λειτουργίες αλλά χωρίς επίσημη διάγνωση (που αντιπροσωπεύουν την πλειοψηφία των ενηλίκων)

- Εκπαιδευτικοί / σύμβουλοι οι οποίοι δουλεύουν με ενήλικες με διαταραχή εκτελεστικών λειτουργιών (ΔΕΛ) και με ενήλικες με ελλειμματικές εκτελεστικές λειτουργίες αλλά χωρίς επίσημη διάγνωση. Συμμετείχαν περίπου 20 επαγγελματίες.

Το έργο SOFIA σχεδιάζει στην ανάπτυξη 4 παραδοτέων. Το παρόν έγγραφο είναι η τελευταία εκδοχή του πρώτου παραδοτέου. Αποτελείται από το εγχειρίδιο για τις ανάγκες του ενήλικου πληθυσμού σε σχέση με τις διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών. Το δεύτερο παραδοτέο είναι μια Εργαλειοθήκη με Μεθόδους για την ανάπτυξη/αύξηση/βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών στον ενήλικο πληθυσμό, όπως θα δημιουργηθεί από τους εταίρους, σύμφωνα με την αναθεώρηση της σύγχρονης διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας όπως προκύπτει από την έρευνα που διεξάγεται στις χώρες των εταίρων, και από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των ενηλίκων με ΔΕΛ όπως διαφαίνονται στο εγχειρίδιο. Με βάσει τα ευρήματα και τα συμπεράσματα του παραδοτέου 1 (Αναφορά στις ανάγκες του ενήλικου πληθυσμού σε σχέση με τις διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών) και το παραδοτέο 2 (συλλογή Μεθόδων για την ανάπτυξη / ενίσχυση / βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών στον ενήλικα πληθυσμό) θα αναπτυχθεί ένα πρόγραμμα με συγκεκριμένες τεχνικές που θα επικεντρώνονται κυρίως στην αυτοπαρατήρηση/συναισθηματικό έλεγχο, μνήμη εργασίας και οργανωτικότητα. Το τέταρτο παραδοτέο θα περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα βασισμένο σε στρατηγικές, ασκήσεις για τη βελτίωση των τριών βασικών Εκτελεστικών Λειτουργιών: μνήμη εργασίας, διαχείριση συναισθήματος και σχεδιασμός/οργάνωση.

Τα αποτελέσματα του έργου SOFIA θα οδηγήσουν στη βελτίωση και ενίσχυση των εργαλείων των δασκάλων και των εκπαιδευτικών για να χρησιμοποιηθούν και να βοηθήσουν τους ενήλικες να βελτιώσουν στάσεις και συμπεριφορές, να αυξήσουν τις δεξιότητες ελέγχου προσοχής, τον έλεγχο συναισθημάτων, τη γνωστική ευελιξία, τις κοινωνικές και βιοτικές δεξιότητες, την αύξηση του κινήτρου για μάθηση και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων.

2. Θεωρητικό υπόβαθρο

Οι Εκτελεστικές Λειτουργίες ορίζονται ως ένα σύνολο γνωστικών ικανοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εκλογίκευση και στην επίλυση καινούργιων καταστάσεων ή καταστάσεων που αλλάζουν. Ιστορικά, η έρευνα για τις ΕΛ προήλθε από την ανάλυση των καταστροφών στο προμετωπιαίο φλοιό. Ένας ακριβής ορισμός δόθηκε από τους Wise, Murray and Gerfen (1996 p. 325): 'Οι βλάβες του ΠΜ στον άνθρωπο δίνουν έναν σχηματισμό νευροψυχολογικών ανεπαρκειών που έχουν περιγραφεί πολλές φορές ως δυσκολίες στο σχεδιασμό, την αντιληπτική ικανότητα, την αφηρημένη σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, τη γνωστική ευελιξία, τη χρήση ανατροφοδότησης, τη χρονική ανάκληση γεγονότων.

Συνεχίζοντας με την περιγραφή των χαρακτηριστικών των ΕΛ, μια εναλλακτική προσέγγιση περιλαμβάνει τα εξής: 'ανασταλτικό έλεγχο, και απόπειρα να εξηγηθούν διάφορες γνωστικές ελλείψεις σε σχέση με αυτή την πτυχή' (e.g., Carlson, Moses, & Hix, 1998; Dempster, 1992). Μια άλλη εναλλακτική άποψη αναφέρει πως 'Η Εκτελεστική Λειτουργία αναφέρεται στο γνωστικό τμήμα που αποτελείται από στοιχεία που περιλαμβάνουν την αναστολή, τη μνήμη εργασίας, και οργανωτικές στρατηγικές που είναι σημαντικές για να ετοιμαστεί η απάντηση' (e.g., Baddeley, 1996; Norman & Shallice, 1986).

Οι ΕΛ μπορούν να ερμηνευτούν ως αλληλουχία δραστηριοτήτων που μας οδηγούν στον στόχο, κάτι σαν κέντρο εναέριου ελέγχου του εγκεφάλου. Το άτομο που είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο της εναέριας κυκλοφορίας πρέπει με ασφάλεια, γρήγορα και αποτελεσματικά να διαχειριστεί δεκάδες πτήσεις μέσα και έξω από το αεροδρόμιο με πολλαπλούς διαδρόμους και τερματικούς σταθμούς. Το ίδιο ισχύει και για τον εγκέφαλο μας. Οι εκτελεστικές λειτουργίες είναι οι διαδικασίες που σχετίζονται με γνωστικούς και μεταγνωστικούς τομείς που κάνουν εφικτό το σωματικό και συναισθηματικό αυτοέλεγχο και επιτρέπουν στα άτομα να εκπληρώσουν τους στόχους τους. Περιλαμβάνουν τη δυνατότητα να διατηρούν τη συγκέντρωση σε έναν συγκεκριμένο στόχο ή συμπεριφορά, ενώ αντιστέκονται σε ερεθίσματα που τους αποσπούν την προσοχή, την αυτοπαρατήρηση συμπεριφοράς και συναισθημάτων, την ικανότητα ρύθμισης και αναστολής της παρορμητικής συμπεριφοράς, και οργάνωσης της συμπεριφοράς τους με ευέλικτο τρόπο.

Ο Sholberg εξηγεί πως οι εκτελεστικές λειτουργίες είναι σειρές γνωστικών διεργασιών που περιλαμβάνουν στόχους, σχεδιασμό, επιλογή δράσης, αυτοέλεγχο,



Erasmus+



sofia

απομνημόνευση και ανατροφοδότηση. Υπάρχουν καθημερινές δραστηριότητες όπως το να δουλεύεις στην ώρα σου, να σχεδιάζεις αποτελεσματικά τις εργασίες της ημέρας, ώστε να τις ολοκληρώσεις όλες έγκαιρα, να καθορίζεις τα διαφορετικά βήματα για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων και την τήρηση των προθεσμιών.

Αν και οι ΕΛ έχουν ήδη διερευνηθεί νευρολογικά, η έρευνα επικεντρώθηκε στην ανάλυση των διάφορων πτυχών συμπεριλαμβανομένων της ψυχολογικής ανάπτυξης και της ψυχοπαθολογίας πρόσφατα.

Παρακάτω είναι τα κεντρικά σημεία της επιστημονικής έρευνας:

- Οι ΕΛ είναι ήδη παρούσες στην πρωταρχική ανάπτυξη των παιδιών, πιθανότατα στο τέλος του πρώτου έτους.
- Η ανάπτυξη των ΕΛ συμβαίνει ήδη στις ηλικίες μεταξύ 2 και 5 ετών
- Άλλη σημαντική αλλαγή παρατηρείται στα 12 με τη σημαντική ανάπτυξη των ΕΛ
- Ωστόσο, άλλες αλλαγές επέρχονται στην ενηλικίωση
- Ελλείψεις στις εκτελεστικές λειτουργίες μπορούν να συμβούν σε διάφορες ηλικίες.
- Ταυτοποιούν το πρόβλημα, μελετούν πιθανές λύσεις, αξιολογούν και σχεδιάζουν τους τρόπους εκτέλεσης και τέλος εφαρμόζουν στην πράξη αυτά που αυτός/ή σχεδίασε.

Μερικοί ενήλικες έχουν μάθει κόλπα ή στρατηγικές για να βοηθηθούν να ολοκληρώνουν τις εργασίες τους και να ανταποκριθούν στις προθεσμίες, ενώ άλλοι δεν μπορούν λόγω ελλειμματικών εκτελεστικών λειτουργιών. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να έχουν χάσει την εργασία τους για τη μη τήρηση των προθεσμιών, ή μπορεί κάποιες φορές να βιώνουν μοναξιά γιατί μπορεί να χάσουν τους φίλους τους καθώς δεν μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ή να βρίσκονται σε οικονομικά δυσχερή κατάσταση, καθώς δυσκολεύονται να οργανώσουν τις οικονομικές δαπάνες.

Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τις εκτελεστικές μας λειτουργίες;

Η Νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα των νευρώνων και των νευρωνικών δικτύων να αλλάζουν τις συνδέσεις και τις συμπεριφορές τους ως απάντηση στις καινούργιες πληροφορίες. Αυτή η νευροπλαστικότητα μας επιτρέπει να δημιουργούμε νευρωνικές συνδέσεις στον εγκέφαλο μαθαίνοντας νέες δραστηριότητες και συμπεριφορές, κάνοντας εν τέλει τις καθημερινές μας εργασίες ευκολότερες. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να βελτιώσουμε τις εκτελεστικές λειτουργίες, οι οποίες μπορούν να μας βοηθήσουν να είμαστε πιο αποτελεσματικοί όταν εκτελούμε καθημερινές εργασίες.

3. Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που επιλέχθηκε από τους εταίρους του Sofia είναι συμμετοχική, η οποία αποσκοπεί να ενδυναμώσει τους ωφελούμενους, οι οποίοι είναι βασικοί για τις ενέργειες του έργου. Οι δραστηριότητες και τα παραδοτέα του έργου θα δημιουργηθούν λαμβάνοντας υπόψη αυτή τη φιλοσοφία, ώστε οι ωφελούμενοι να συμπεριληφθούν στις στρατηγικές φάσεις, ώστε να αναπτυχθούν και να παραχθούν προσαρμοσμένα προϊόντα και παραδοτέα. Οι συνεργάτες του έργου Sofia εργάζονται με έμφαση τις ανάγκες του πληθυσμού των ενηλίκων, οι οποίες αποτέλεσαν και το σημείο έναρξης του Προγράμματος. Όσο πιο σταθερές είναι οι ανάγκες, τόσο πιο αποτελεσματικά και υποσχόμενα είναι τα αποτελέσματα. Για να είναι επιτυχημένο ένα έργο, οι ανάγκες των ωφελουμένων πρέπει να αναλυθούν με σαφήνεια και να κατανοηθούν για να γίνει ο σωστός σχεδιασμός. Για να συγκεντρωθούν δεδομένα και πληροφορίες για τις ανάγκες των ωφελούμενων, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για να συγκεντρωθούν δεδομένα από ενήλικες ωφελούμενους και εκπαιδευτές και οργανώθηκαν ομάδες εργασίας με ενήλικες και εκπαιδευτές ενηλίκων για να συλλέξουμε την προσωπική τους άποψη, προτάσεις και σχόλια. Η συμμετοχική προσέγγιση βοηθάει τους ωφελούμενους να παίξουν έναν ενεργό και ισχυρό ρόλο στην απόφαση που επηρεάζει τα αποτελέσματα του έργου. Αυτό σημαίνει πως οι άνθρωποι δεν ακούγονται μόνο, αλλά δίνεται σημασία στα λεγόμενα τους και οι φωνές τους σχηματίζουν αποτελέσματα που οδηγούν σε πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις και συμπεριφορικές αλλαγές που διαρκούν περισσότερο.



Erasmus+



4. Χαρακτηριστικά του δείγματος: ενήλικες και εκπαιδευτές

Αυτή η έρευνα χρησιμοποίησε δυο διαφορετικές μεθόδους για τη συλλογή δεδομένων: μια ποσοτική μεθοδολογία, η οποία περιλαμβάνει κυρίως ερωτηματολόγια και μια ποιοτική ερευνητική μέθοδο, η οποία περιλαμβάνει την οργάνωση των ομάδων εργασίας και με τις 2 ομάδες – στόχο (ενήλικες και επαγγελματίες, οι οποίοι είναι κυρίως εκπαιδευτές ενηλίκων).

Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν και σε ενήλικες που συμμετείχαν σε μαθήματα ή σε δραστηριότητες κατάρτισης των συμβαλλόμενων οργανισμών, αλλά και σε εκπαιδευτές συντονιστές των δραστηριοτήτων κατάρτισης. Χορηγήθηκαν συνολικά 138 ερωτηματολόγια: 104 σε ενήλικες με ΔΕΛ διαγνωσμένες ή μη, και 34 σε επαγγελματίες. Παρακάτω παρουσιάζονται όλοι οι συνεργάτες που συμμετείχαν στην έρευνα και ο αριθμός των συμμετεχόντων που ενέπλεξε στην έρευνα καθένας τους:

- Civiform (Ιταλία): 25 ενήλικες και 6 επαγγελματίες
- IFRTS (Γαλλία): 15 ενήλικες και 5 επαγγελματίες
- ISON PSYCHOMETRICA (Ελλάδα): 10 ενήλικες και 5 επαγγελματίες
- Danpar Computers LLC (Πολωνία): 15 ενήλικες και 5 επαγγελματίες
- BEST Institut GmbH (Αυστρία): 15 ενήλικες και 3 επαγγελματίες
- VHS CHAM (Γερμανία): 12 ενήλικες και 5 επαγγελματίες
- UNIVERSITATEA PETRU MAIOR (Ρουμανία): 12 ενήλικες και 5 επαγγελματίες

Μαζί με τα ερωτηματολόγια των οποίων στόχος ήταν να συλλεχθούν ποσοτικά δεδομένα, η οργάνωση ομάδων εργασίας μας βοήθησε να έχουμε ολοκληρωμένη εικόνα όσον αφορά τις ΔΕΛ και να συγκεντρώσουμε περισσότερα ποιοτικά δεδομένα. Στις ομάδες εργασίας, ζητήθηκε από ενήλικες και επαγγελματίες να συμπληρώσουν έναν πίνακα με μια λίστα με προτεινόμενες καταστάσεις ζωής, οι οποίες βοηθάνε στην ανάπτυξη εργαλείων, ώστε να βελτιωθούν οι εκτελεστικές λειτουργίες. Αυτές οι μικρές περιγραφές σεναρίων είναι πολύ ενδιαφέρουσες, καθώς παρέχονται από άτομα που κανονικά θα έπρεπε να τις χρησιμοποιούν και με αυτή την έννοια θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Ο σκοπός της έρευνας είναι να συγκεντρωθούν πληροφορίες για μια σειρά διαφορετικών μεταβλητών που αφορούν τις ελλείψεις στις γνωστικές λειτουργίες και συγκεκριμένα σε ελλείψεις προσοχής, μνήμης εργασίας, παρορμητικότητας, οργάνωσης και διαχείρισης συναισθήματος.

Προσωπικά δεδομένα ανάλυσης

Τα άτομα που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα ήταν ενήλικες και επαγγελματίες. Το δείγμα που συμμετείχε μπορεί να περιγραφεί ως εξής:

Ενήλικες

Φύλο

Εταίρος	Άντρες	Γυναίκες
Civiform	4	21
IFRTS	12	3
ISON PSYCHOMETRICA	1	9
VHS CHAM	8	4
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	3	9
BEST Institut GmbH	7	8
Danmar Computers LLC	7	8
Σύνολο	42	62

Ηλικία των ενηλίκων

Εταίρος	18-25	25-35	36-45	46-63
Civiform	10	6	5	4
IFRTS	4	5	1	5
ISON PSYCHOMETRICA	2	4	2	2
VHS CHAM	0	1	3	8
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	1	3	5	3
BEST Institut GmbH	5	8	1	1
Danmar Computers LLC	2	6	7	0
Σύνολο	24	33	24	23

Επαγγελματική κατάσταση

Εταίρος	Εργαζόμενος	Άνεργος	Άνεργος για έναν χρόνο	Άνεργος για 1 χρόνο +	Άνεργος για 2 χρόνια+	Άνεργος για 3 χρόνια+
Civiform	1	20	1	0	1	2
IFRTS	0	14	1	0	0	0
ISON PSYCHOM ETRICA	3	6	1	0	0	0
VHS CHAM	0	1	1	4	0	6
UNIVERSI TATEA PETRU MAIOR	1	11	0	0	0	0
BEST Institut GmbH	8	3	2	0	2	0
Danmar Computer s LLC	3	9	0	2	1	0
Σύνολο	16	64	6	6	4	8



Erasmus+



sofia

Διάρκεια εκπαίδευσης

Εταίρος	1-8 χρόνια	9-13 χρόνια	13-17 χρόνια	17 χρόνια+
Civiform	2	15	7	1
IFRTS	0	7	7	1
ISON PSYCHOMETRICA	0	3	6	1
VHS CHAM	1	7	3	0
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	1	1	10	0
BEST Institut GmbH	1	14	0	0
Danmar Computers LLC	2	8	1	4
ΣΥΝΟΛΟ	7	55	34	7

Οικογενειακή Κατάσταση

Εταίρος	Παντρεμένος	Ανύπαντρος	Διαζευγμένος	Χήρος	Σε σχέση
Civiform	8	7	1	0	9
IFRTS	4	7	0	0	4
ISON PSYCHOMETRICA	3	6	1	0	0
VHS CHAM	1	7	2	0	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	8	3	0	1	0
BEST Institut GmbH	6	5	0	0	2
Danmar Computers LLC	9	3	2	0	1
Σύνολο	39	38	6	1	18

Επαγγελματίες - Εκπαιδευτές

Φύλο

Εταίρος	Άντρες	Γυναίκες
Civiform	3	3
IFRTS	3	2
ISON PSYCHOMETRICA	0	5
VHS CHAM	3	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	2	3
BEST Institut GmbH	1	2
Danmar Computers LLC	2	3
Σύνολο	14	20

Επαγγελματική εμπειρία

Εταίρος	<1 χρόνο	1-3 χρόνια	4-6 χρόνια	6 χρόνια+
Civiform	0	0	1	5
IFRTS	0	1	1	3
ISON PSYCHOMETRICA	0	1	1	3
VHS CHAM	0	3	0	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	0	1	1	3
BEST Institut GmbH	0	2	1	0
Danmar Computers LLC	0	1	1	3
Σύνολο	0	9	6	19



Erasmus+



sofia

Εμπειρία των επαγγελματιών που δουλεύουν με άτομα με (ΔΕΛ)

Εταίρος	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Civiform	0	6
IFRTS	0	5
ISON PSYCHOMETRICA	0	5
VHS CHAM	0	5
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	0	5
BEST Institut GmbH	1	2
Danmar Computers LLC	0	5
Σύνολο	1	33

5. Κύρια Αποτελέσματα

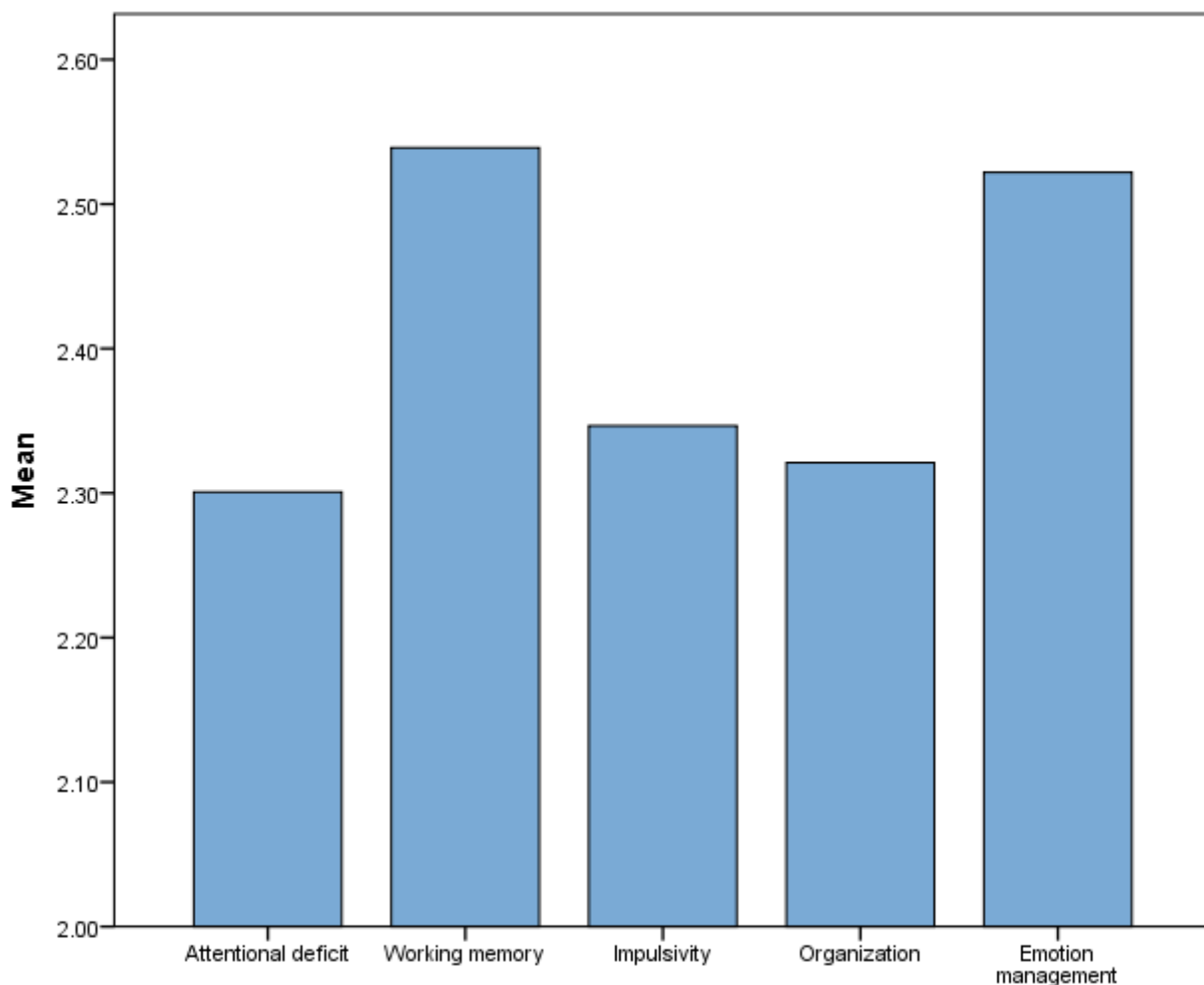
Α. Αποτελέσματα ενηλίκων-Ποσοτικά δεδομένα-Ερωτηματολόγιο

Το αποτέλεσμα της ανάλυσης δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια τονίζει ότι οι ενήλικες θεωρούν ότι οι κύριες δυσκολίες στις Εκτελεστικές τους Λειτουργίες εντοπίζονται στη την **μνήμη εργασίας (working memory)** και τη **δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων**. Η μνήμη εργασίας (working memory) και ο συναισθηματικός έλεγχος εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες συγκριτικά με τις άλλες κλίμακες. Οι ενήλικες υπογραμμίζουν ότι αυτές οι δύο Εκτελεστικές Λειτουργίες είναι οι πιο σημαντικές για εκείνους, καθώς φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα έντονη η δυσκολία τους να συγκρατούν πληροφορίες και να διαχειρίζονται συναισθήματα.

Η Μνήμη Εργασίας (working memory) αναφέρεται στην ικανότητα να συγκρατούμε πληροφορίες στο μυαλό μας σε οποιαδήποτε στιγμή. Η ρίζα της σχετικής με την ηλικία γνωστική εξασθένηση μπορεί να αναφέρεται σε μια μειωμένη ικανότητα να αγνοήσουμε παράγοντες που μας αποσπούν την προσοχή. Μία πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες κάνουν περισσότερο κόπο για να συγκεντρωθούν προκειμένου να αντισταθμίσουν την μειωμένη ικανότητά τους να κρατούν πληροφορίες στην μνήμη τους. Στο άρθρο του «Πώς να βελτιώσετε την Μνήμη και Προσοχή» ο Dr. Tali Shenfield επιβεβαίωσε ότι η μνήμη είναι μία από τις πρώτες γνωστικές λειτουργίες που εξασθενούν όσο μεγαλώνουμε. Όταν η μνήμη είναι αδύναμη, είναι δύσκολο να μείνει κανείς συγκεντρωμένος, να αγνοεί περισπασμούς, να προγραμματίζει τα επόμενα βήματα, να θυμάται οδηγίες και να ξεκινά/τελειώνει εργασίες. Η δυσκολία στην μνήμη επηρεάζει επίσης κι άλλες ικανότητες όπως τη λεκτική ικανότητα (όπως για παράδειγμα να βρει κανείς την κατάλληλη λέξη για να εκφραστεί) και την ικανότητα να επεξεργάζεται νέες πληροφορίες στη μακρόχρονη μνήμη. Οι ενήλικες που αναφέρουν ότι η μνήμη τους δε λειτουργεί τόσο καλά, όσο στο παρελθόν, μάλλον απλά βιώνουν γνωστική υπερφόρτωση. Προκειμένου να μειωθεί η γνωστική υπερφόρτωση, είναι απαραίτητο να καταγράψουν ορισμένες από τις εργασίες τους σε ένα ημερολόγιο, ηλεκτρονικά προγράμματα, να χρησιμοποιούν γραπτές υπενθυμίσεις και άλλα βοηθήματα οργάνωσης. Επιπλέον, πρέπει να είναι σημαντικό το να εκπαιδεύει κανείς τους ενήλικες να μη σκέφτονται τις εργασίες που δεν εκτελούν εκείνη τη στιγμή. Στην πραγματικότητα, η γνωστική υπερφόρτωση μπορεί να προκύψει όταν οι άνθρωποι νιώθουν ανήσυχoi ή εκνευρισμένοι. Τα τελευταία χρόνια, επαναστατική έρευνα στη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου (Doidge et al., 2007) έδειξε ότι οι διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου μπορούν να δεχθούν εκπαίδευση και να ενδυναμωθούν με προσεκτικά καθορισμένες αυστηρές πνευματικές ασκήσεις (Klingberg et al., 2002).

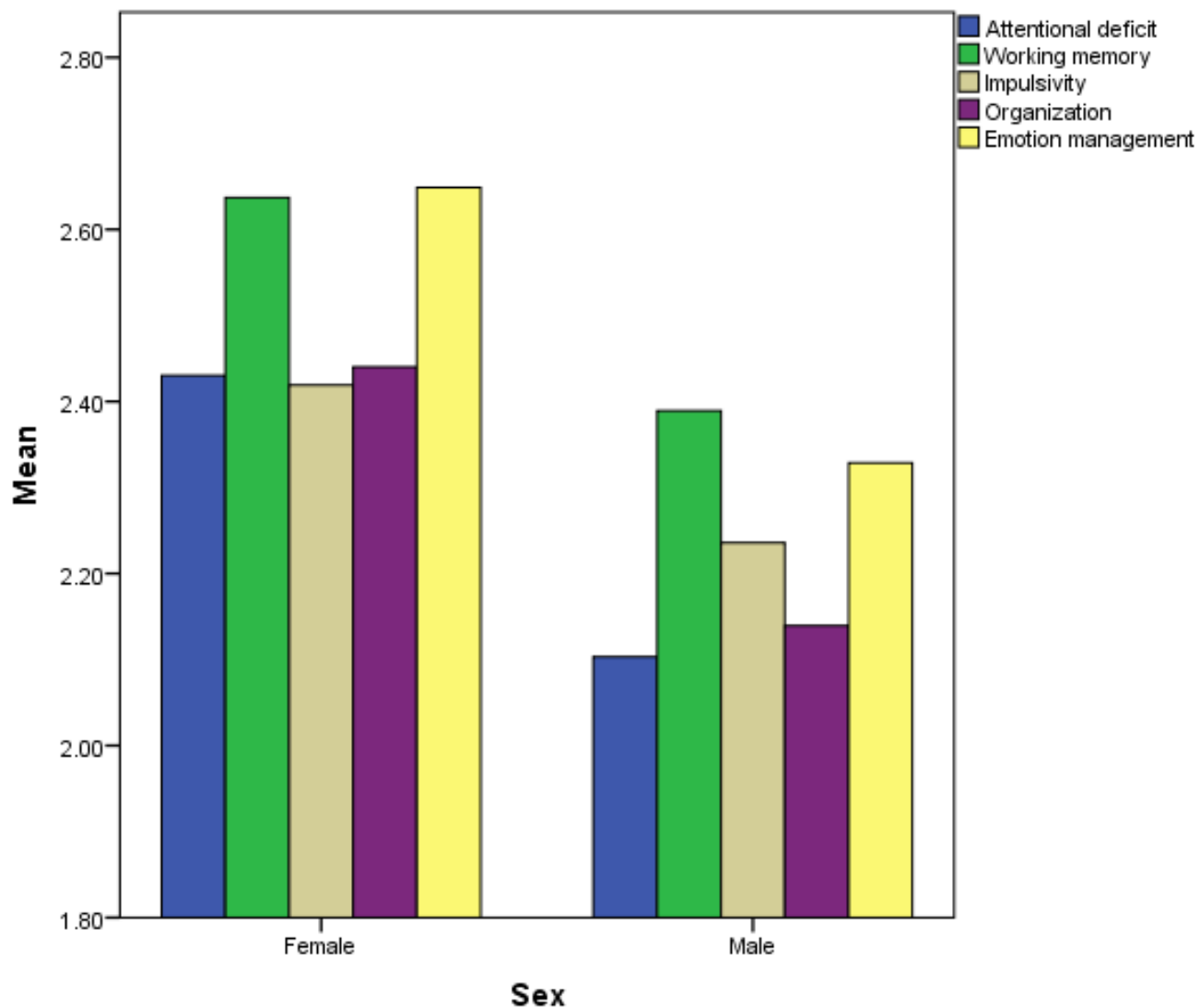
Η δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων είναι η δεύτερη Εκτελεστική Λειτουργία που αναφέρθηκε από τους ερωτηθέντες. Η αποτελεσματική συναισθηματική διαχείριση επηρεάζει τις γνωστικές ικανότητες. Στην πραγματικότητα, όταν τα συναισθήματά μας είναι τόσο έντονα που αποσυντονιζόμαστε, οι γνωστικές μας λειτουργίες δεν αποδίδουν πλήρως. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα συναισθήματα μπορούν να είναι κάτι τρομακτικό για τους ενήλικες και αυτό εξαρτάται κυρίως από το γεγονός ότι μερικές φορές δεν ξέρουν πώς να τα διαχειριστούν. Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα στο να μάθει κάποιος πώς να τα διαχειρίζεται.

Το ακόλουθο διάγραμμα δείχνει τις βαθμολογίες των ενηλίκων στις πέντε Εκτελεστικές Ικανότητες.



Διάγραμμα 1: Κατανομή δείγματος στις εκτελεστικές ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη το φύλο, οι γυναίκες ανέφεραν μεγαλύτερα προβλήματα από τους άνδρες. Οι άνδρες σημείωσαν μεγαλύτερα σκορ στην εκτελεστική μνήμη (Working memory) σε σύγκριση με τις υπόλοιπες EFD (βλ. Διάγραμμα 2).



Γράφημα 2. Κατανομή φύλου στις πέντε ικανότητες EF

Συγκρίνοντας τα δεδομένα από τις διαφορετικές χώρες που απεικονίζονται στη σύμπραξη του έργου, ενήλικες από την Ελλάδα και τη Ρωσία παρουσίασαν μεγαλύτερες ελλείψεις σε σχέση με τους υπόλοιπους που απάντησαν από την Αυστρία, την Ιταλία, τη Γαλλία, την Πολωνία. Ο λόγος για αυτό είναι ότι οι Έλληνες και Ρώσοι συνεργάτες συμπεριέλαβαν ενήλικες με μεγάλες διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (Executive functions), όμως οι άλλοι συνεργάτες του έργου συμπεριέλαβαν κυρίως ενήλικες εγγεγραμμένους σε κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης, δηλαδή ενήλικες που μπορούν να παρουσιάσουν ελλείψεις στις εκτελεστικές λειτουργίες (Executive functions) χωρίς καμία ωστόσο σχετική διάγνωση.

Αναφορικά με την **κλίμακα έλλειψης προσοχής (attentional deficit scale)** το γράφημα τονίζει ότι τα δύο στοιχεία της κλίμακας όπου φαίνεται να εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα είναι: το «να αλλάζει κανείς από το ένα πράγμα στο άλλο» και το «να ξεχνά πτυχές των καθημερινών δραστηριοτήτων» όπως το να επιστρέφει τηλεφωνικές κλήσεις και το να πληρώνει λογαριασμούς. Σχετικά με την **κλίμακα μνήμης εργασίας (working memory scale)**, αυτό είναι ένα από τα EFDs όπου διαφαίνεται μεγαλύτερο πρόβλημα και τα στοιχεία που προκαλούν το μέγιστο πρόβλημα και που τονίστηκαν από τους ενήλικες που ερωτήθηκαν ήταν το «να ζητήσει κάποιος επιπλέον οδηγίες όταν εκτελεί ένα έργο» και το «να αποφεύγει κανείς να εκτελέσει ένα έργο που μοιάζει ανιαρό ». Σε συνάρτηση με την **κλίμακα παρορμητικότητας (impulsivity scale)** δύο στοιχεία αναδείχθηκαν ως αυτά που προκαλούν το μεγαλύτερο πρόβλημα με σημαντικά υψηλότερα ποσοστά από τα άλλα πέντε: το «να μιλάω στον εαυτό μου σε περίπτωση όπου χρειάζεται έλεγχος» και το «να ενοχλούμαι όταν τα πράγματα κυλούν πολύ αργά». Σχετικά με την **κλίμακα οργάνωσης (organization scale)**, όλα τα στοιχεία που αναλύθηκαν συγκέντρωσαν την ίδια βαθμολογία και δεν υπήρχε σημαντική διαφοροποίηση για κάποιο ιδιαίτερα. Η **Διαχείριση Συναισθημάτων (Emotional Management)** –είναι ακόμη μια σημαντική Εκτελεστική Λειτουργία που θεωρείται ότι έχει σημαντικό αντίκτυπο στην καθημερινή ρουτίνα των ενήλικων ανθρώπων. Η επικρατέστερη δήλωση είναι η ακόλουθη: «να έχει κάποιος πρόβλημα να κοιμηθεί καθώς τον απασχολούν σκέψεις το μυαλό του».

Αναλύοντας την κατανομή των απαντήσεων για το κάθε στοιχείο της κλίμακας, οι ενήλικες τονίζουν ότι μπορούν «γενικά» ή «συχνά» να συγκεντρώνονται στις λεπτομέρειες. Ισχύει σχεδόν το ίδιο για την ικανότητα του «να δίνει κανείς προσοχή σε διάφορες εργασίες ταυτόχρονα», στην οποία οι μεγαλύτερες βαθμολογίες κυμαίνονται μεταξύ του «μερικές φορές» και του «συχνά». Αντίθετα, φαίνεται οι ενήλικες να έχουν μια αξιοπρόσεκτη ικανότητα να «ακούνε προσεκτικά όταν κάποιος απευθύνεται σε αυτούς ευθέως» η πλειονότητα των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι «πάντα» ή «συχνά» ακούνε με προσοχή. Όσον αφορά στα άλλα στοιχεία, όπως η ικανότητα του «να τελειώνει κανείς με επιτυχία τις εργασίες που ανέλαβε να κάνει» και του «να οργανώνει κανείς με ευκολία τις εργασίες στις δραστηριότητες του» η απάντηση ήταν «συχνά». Αντίθετα, τα άτομα που υποβλήθηκαν σε συνέντευξη φαίνεται να σκοράρουν υψηλότερα στο «να φροντίζουν

τα προσωπικά τους αντικείμενα», «να ορίζουν σωστά κι εύκολα τις προτεραιότητες τους», «να οργανώνουν τις δουλειές και τις δραστηριότητές τους», «να οργανώνουν καλά αντικείμενα στο γραφείο και στο χώρο». Σχετικά με την εκτελεστική μνήμη (working memory), τα συγκεκριμένα στοιχεία που δίνουν σημαντικές πληροφορίες σε αυτή την εκτελεστική λειτουργία (EF) είναι το «να απομνημονεύει κανείς νέες έννοιες χωρίς δυσκολία» (η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησαν ότι συχνά είχαν τέτοια προβλήματα), «να ξεχνά κανείς τι θέλει να πει αν δεν το πει με το σωστό τρόπο (η πλειοψηφία απάντησε θετικά στη δήλωση αυτή), «να θυμάται κανείς εύκολα τα ονόματα ανθρώπων που έχει συναντήσει αρκετές φορές (η πλειοψηφία των ερωτηθέντων παραδέχθηκε ότι συναντά δυσκολίες καθώς απάντησαν «μερικές φορές»).

Σχετικά με την ικανότητα του «**να οργανώνει κανείς τον εαυτό του**», οι ερωτηθέντες μας παραδέχθηκαν ότι συχνά χρειάζονται «να ζητήσουν επιπρόσθετες οδηγίες όταν χρειάζονται να εκτελέσουν μια καινούρια εργασία». Φαίνεται οι ενήλικες να χρειάζονται να εμπλέκονται σε πιο ενεργητικές και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες καθώς συνήθως προσπαθούν να «αποφεύγουν εργασίες που τους φαίνονται ανιαρές/ μη ενδιαφέρουσες». Μερικοί από τους ενήλικες παραδέχθηκαν ότι χρειάζονται κάποιον να τους δίνει κίνητρο/ ελέγχει/ καθοδηγεί προκειμένου να ολοκληρώσουν τα επαγγελματικά τους καθήκοντα.

Όσον αφορά στις δηλώσεις που σχετίζονται με την ικανότητα «να ακούει κανείς με προσοχή», παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ενηλίκων σκόραρε υψηλά στην ικανότητα «να ακούει κανείς τους ανθρώπους με προσοχή», παραδέχθηκαν επίσης ότι μερικές φορές ξαφνικά «απαντούν προτού διατυπωθεί η ερώτηση».

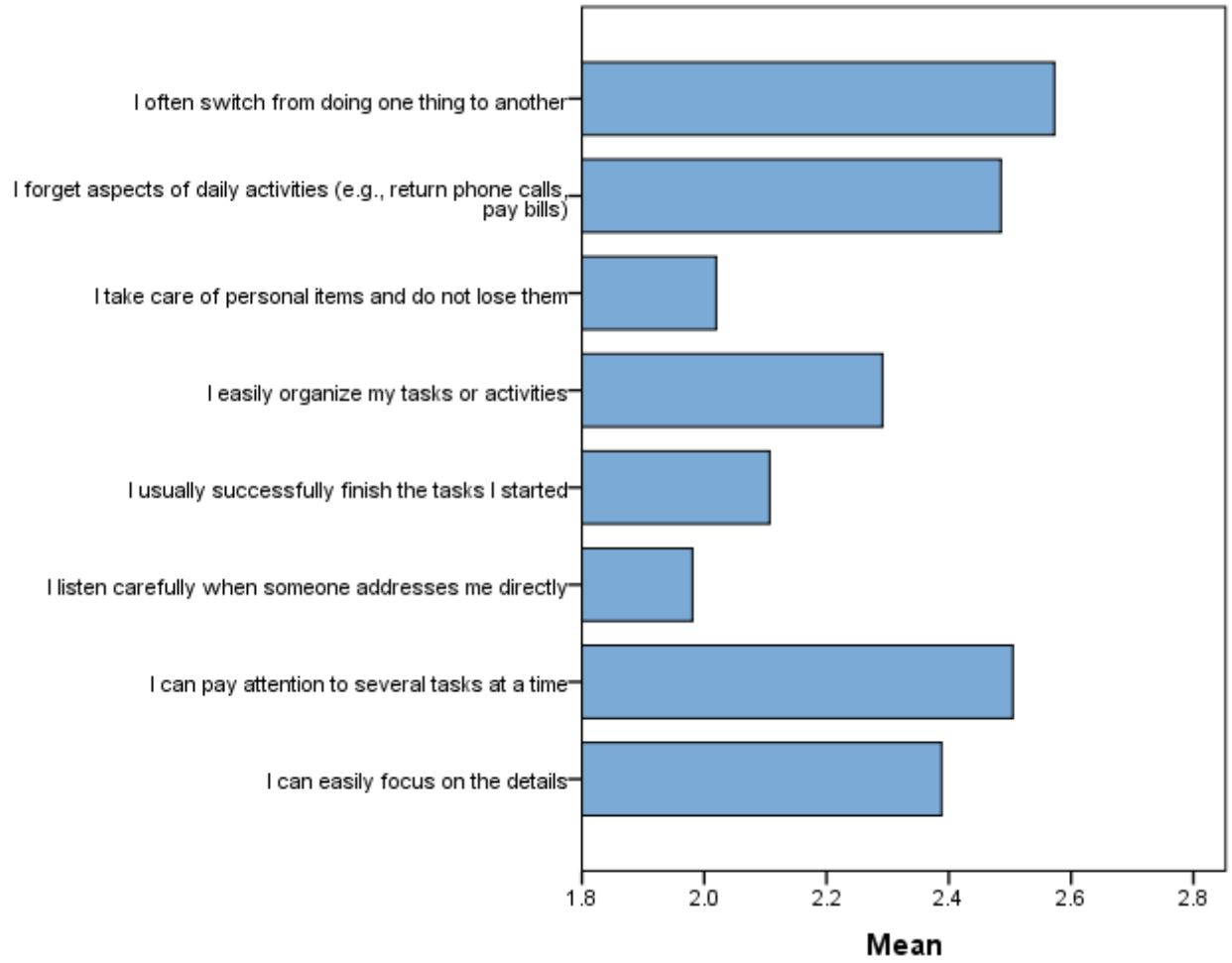
Σε συνάρτηση με την ικανότητα της « διαχείρισης συναισθημάτων», οι ενήλικες ανέφεραν ότι συχνά «αντιδρούν γρήγορα στο τι κάνουν και λένε οι άλλοι» και ότι «παίρνουν παρορμητικές αποφάσεις». Φαίνεται ότι για τους περισσότερους ερωτώμενους «τα πράγματα πρέπει να εξελίσσονται γρήγορα στη σωστή κατεύθυνση αλλιώς τείνουν να μπερδεύονται εύκολα» και ομολογούν ότι «είναι ανυπόμονοι όταν τα πράγματα εξελίσσονται πολύ αργά». Επιπρόσθετα, παραδέχονται ότι «χρειάζονται να μιλήσουν στον εαυτό τους σε περιστάσεις όπου απαιτείται μεγαλύτερος αυτοέλεγχος».



Erasmus+



sofia





Erasmus+



sofia

Β. Αποτελέσματα Εκπαιδευτών- Ποσοτικά Δεδομένα- Ερωτηματολόγια

Από τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν από τους εκπαιδευτές, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πιο ελαττωματική εκτελεστική λειτουργία (EF) είναι η **οργάνωση στην εργασία**, δηλαδή, η έλλειψη ή αδυναμία να διευθετεί και να θέτει κανείς προτεραιότητες σε εργασιακές διαδικασίες σε διάφορα επίπεδα. Η οργάνωση των ικανοτήτων στην εργασία είναι στενά συνδεδεμένη με το πρόβλημα της διαχείρισης χρόνου, με το πρόβλημα να κάνει κανείς λίστα προτεραιοτήτων και την αδυναμία να μπορεί να χρησιμοποιεί τις απαραίτητες πηγές για την εκπλήρωση της εργασίας κάποιου στο χρόνο και στο χώρο. Οι δυσκολίες που παρατηρήθηκαν σχετίζονται με μια έλλειψη διορατικότητας για το εργαλείο/τα εργαλεία που χρειάζονται για να επιτελεστεί μια εργασία. Για παράδειγμα, σε εκπαιδευτικά μαθήματα για μάγειρες, είναι αρκετοί οι ενήλικες κατά τη διάρκεια προετοιμασίας του πάγκου εργασίας που ξεχνούν τον απαραίτητο εξοπλισμό για την επιτέλεση της εργασίας τους. Αυτή η έλλειψη οργάνωσης προκαλεί μια σημαντική απώλεια χρόνου στην εργασία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερη αποδοτικότητα. Επομένως, η κύρια ανάγκη είναι να δημιουργηθεί μια σειρά ασκήσεων/ εργαλείων (λίστα προτεραιοτήτων, λίστα με τα απαραίτητα βήματα για μια εργασία, και ούτω καθεξής) που μπορούν να βοηθήσουν να ενισχυθούν οι οργανωσιακές λειτουργίες.

Οι ερωτηθέντες εκπαιδευτές πρότειναν τους ακόλουθους αποτελεσματικούς τρόπους για να βελτιωθεί η εν λόγω εκτελεστική λειτουργία (EF):

- Συχνή άσκηση
- Να γίνεται περισσότερη χρήση των πρακτικών εμπειριών
- Χρήση Λιστών Ελέγχου (Check Lists)
- Επαναλήψεις εργασιακών ακολουθιών με πιο σωστό τρόπο
- Χρήση διορθωτικής ανατροφοδότησης (corrective feedback) για να δειχθεί η σωστή ακολουθία προγραμματισμού
- Χρήση οπτικών βοηθημάτων και εικόνων για τη δημιουργία πνευματικών εννοιών

Το δεύτερο κύριο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτές σε σχέση με τους εκπαιδευόμενους τους έχει να κάνει με την ικανότητα των δεύτερων **να παραμένουν συγκεντρωμένοι για μικρές και μεγάλες περιόδους**. Η ικανότητα του να μένει κανείς συγκεντρωμένος είναι αναγκαία σε κάθε μορφή εργασίας προκειμένου να ολοκληρωθεί η εργασία ή να υπάρχει η δυνατότητα λήψης σημαντικών πληροφοριών. Οι εκπαιδευτές έχουν παρατηρήσει ότι τμήμα των εκπαιδευόμενων μπορεί να μείνει συγκεντρωμένο μόνο για μικρό χρονικό διάστημα και, επομένως, μπορούν μόνο μερικώς να ολοκληρώσουν μια εργασία ή ξεχνούν να εκτελέσουν διαδικασίες που αποτελούν τμήμα μιας συγκεκριμένης εργασίας.

Επομένως, αυτή η έλλειψη μπορεί να σχετίζεται με την αδυναμία οργάνωσης μιας εργασίας, γιατί, προκειμένου να γίνει αυτή, η προσοχή πρέπει να βρίσκεται στο μέγιστο επίπεδο.

Πρέπει επίσης να προσθέσουμε ότι παρατηρείται έλλειψη πνευματικής ευελιξίας, υπομονής στη διαδικασία της μάθησης, επίγνωσης ότι για να επιτευχθεί ένα αποτέλεσμα απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, αλλά και δυσκολία λόγω χαμηλής αυτοπεποίθησης εξαιτίας του ότι ο ενήλικας συνήθως πιστεύει ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών, οι πιο **βοηθητικές μέθοδοι** για να βελτιωθούν οι προαναφερθείσες εκτελεστικές λειτουργίες είναι οι ακόλουθες:

- Ενεργή συμμετοχή στις ασκήσεις
- Συνεργατικός προγραμματισμός
- Δημιουργία πρωτότυπων τεστ και δοκιμασιών
- Αύξηση μη τυπικών καταστάσεων στην τάξη
- Εναλλαγή διάφορων εργαλείων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων (βίντεο, ομαδικές δραστηριότητες, τεστ, κλπ.)

Το τρίτο κύριο πρόβλημα που φαίνεται να ανέφεραν οι εκπαιδευτές είναι ο **συναισθηματικός έλεγχος**, ο οποίος είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για να διαχειρίζεται κανείς τη δουλειά του ή μια εργασία. Αυτό το πρόβλημα σχετίζεται με την ανασφάλεια συγκριτικά με τις ικανότητες που αποκτούνται και την ικανότητα να διαχειριστεί κανείς το στρες κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Λαμβάνοντας υπόψη τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τους εκπαιδευτές, οι καλύτεροι τρόποι να βοηθήσει κανείς τους ενήλικες στο να βελτιώσουν αυτή την έλλειψη καταγράφονται παρακάτω:

- Εκπαίδευση στη διαχείριση άγχους
- Προσομοίωση της πραγματικής ζωής ή της εργασίας
- Μάθηση μέσω μίμησης
- Χρήση ειρωνείας για να υποβαθμιστούν καταστάσεις κρίσης
- Ομαδικές δραστηριότητες για επεξεργασία συναισθηματικών δυσκολιών

Οι δύο τελευταίες εκτελεστικές λειτουργίες είναι σημαντικές **στην μνήμη εργασίας (working memory)** και στη **διαχείριση της παρόρμησης (impulse control)**.



Erasmus+



sofia

Η **μνήμη εργασίας (working memory)** συνδέεται στενά με τη δυσκολία στην αλληλουχία διαφορετικών εργασιακών διαδικασιών, δυσκολία στην κατανόηση του πριν και μετά, την αδυναμία οργάνωσης της εργασίας μέχρι την ολοκλήρωσή της και δυσκολία στη συγκράτηση στη μνήμη οδηγιών.

Τρόποι βελτίωσης:

- Κάνοντας τους ανθρώπους πιο υπεύθυνους τους κάνεις πιο αυτόνομους
- Εντατικοποίηση ασκήσεων που βοηθούν στη βελτίωση της μνήμης
- Επανάληψη βημάτων ή οδηγιών
- Χρήση ρουτίνας στη χρήση εξοπλισμού ή στην εκτέλεση μιας εργασίας

Τέλος, η **διαχείριση της παρόρμησης** συνδέεται στενά με τη δυσκολία της μετάθεσης της ικανοποίησης μιας ανάγκης η οποία για τον ενήλικα, σε μια δεδομένη στιγμή, μοιάζει αδύνατον να ικανοποιηθεί.

Τρόποι διαχείρισης:

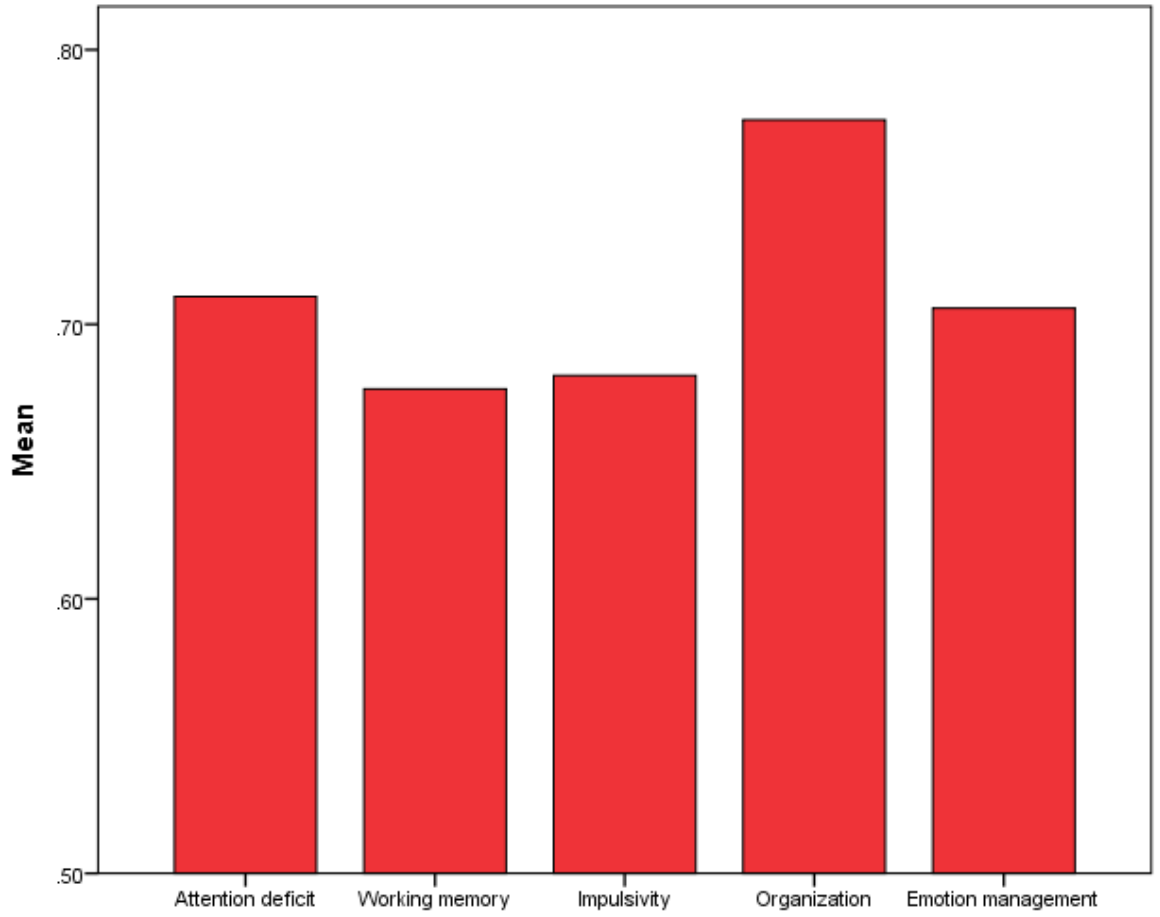
- Προσπάθεια ικανοποίησης αναγκών προτού ξεκινήσει μια άσκηση ή μια εργασία
- Πρόληψη της ανάγκης του ενήλικα
- Ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας ως τρόπο για την αντιμετώπιση της αναστολής των παρορμήσεων και επίτευξης αυτοελέγχου.



Erasmus+



sofia





Erasmus+



sofia

Γ. Αποτελέσματα ενηλίκων- Ποιοτικά δεδομένα- Ομάδα Εργασίας

Η ομάδα εργασίας είναι μια μεθοδολογία ποιοτικής ανάλυσης, χρήσιμη για την κατανόηση σε βάθος των κοινωνικών θεμάτων και στην περίπτωση μας των εκτελεστικών λειτουργιών των ενηλίκων. Η μέθοδος αποσκοπεί στη συλλογή δεδομένων από μία σκοπίμως επιλεγμένη ομάδα ατόμων που μπορούν να παρέχουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Όλοι οι συνεργάτες του προγράμματος SOFIA οργάνωσαν συναντήσεις ομάδων εργασίας με δύο διαφορετικές ομάδες –στόχο, όπως οι ενήλικες και/ή οι εκπαιδευτές. Κάθε συνάντηση διήρκεσε 2-3 ώρες με την παρουσία υπεύθυνου συντονιστή, ο οποίος διευκόλυνε τη διαδικασία και ενίσχυε την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ όλων των παρευρισκόμενων. Με την ολοκλήρωση κάθε συνάντησης ο συντονιστής συνέταξε αναλυτική αναφορά με τα αποτελέσματα της ομάδας.

Οι δυσκολίες των ενηλίκων με EFD, σύμφωνα με τις δηλώσεις τους, παρουσιάζονται σε όλες τις πέντε δραστηριότητες, όπως η προσοχή, η μνήμη εργασίας, η διαχείριση παρόρμησης, η οργάνωση και ο προγραμματισμός, και ο συναισθηματικός αυτοέλεγχος. Παρόλο που παρατηρήθηκαν μικρές διαφορές μεταξύ των ατόμων από διαφορετικές χώρες (κυρίως για αυτούς από Γερμανία), υπήρχε γενικά μεγάλη συμφωνία στα ευρήματα. Οι συμμετέχοντες που κλήθηκαν να προσδιορίσουν έννοιες σχετικές με το EFD (στην Ιταλία) έδωσαν ενδιαφέρουσες απαντήσεις.

Δυσκολίες στη συγκέντρωση προσοχής:

- Δυσκολίες στη συγκέντρωση προσοχής για μεγάλο χρονικό διάστημα ή σε πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα. (Πολωνία, Ρουμανία)
- Αδυναμία υλοποίηση πολλών πραγμάτων ταυτόχρονα (μερικοί προσπαθούν αλλά δεν τα καταφέρνουν).
- Οι κύριοι παράγοντες αποπροσανατολισμού: κινητό τηλέφωνο, facebook/ίντερνετ, περιβαλλοντικός θόρυβος, τηλεόραση (Ρουμανία), κάπνισμα (Γερμανία), συναισθηματικά προβλήματα (Ιταλία).
- Η τάση του να λέει κάποιος «ναι» σε διάφορα πράγματα: οι λόγοι διαφέρουν ανάλογα με τις χώρες. Γερμανία: «Είναι πιο εύκολο να μη χρειάζεται να διαπληκτιστεί κανείς για μια απάντηση», Ρουμανία: «Δεν ξέρω πώς να πω «όχι»

Δυσκολίες στη μνήμη εργασίας (working memory)/ επιλεκτική προσοχή

- Συχνά ξεχνούν τι έχουν να πουν εάν δεν μπορούν να το πουν αμέσως (οι συμμετέχοντες από τη Γερμανία απάντησαν ότι σπάνια έχουν τέτοια προβλήματα)
- Ξεχνούν να φέρουν στο σπίτι τα πράγματα που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα ή εργασία
- Έχουν δυσκολίες στο να θυμούνται τα ονόματα των ανθρώπων, ακόμη και αν είχαν συναντηθεί αρκετές φορές. Στη Γερμανία, μόνο το ένα τέταρτο των συμμετεχόντων είπαν ότι αντιμετωπίζουν τέτοια δυσκολία
- Παρά τις προσπάθειες να είναι στην ώρα τους, συχνά καθυστερούν στην εργασία τους ή/και σε άλλες δραστηριότητες όπου εμπλέκονται.
- Όταν πρόκειται να εκτελέσουν μια νέα εργασία ζητούν παραπάνω πληροφορίες ή επιλέγουν να μη ζητήσουν, παρόλο που το έχουν ανάγκη. Συμμετέχοντες από τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Ιταλία ζητούν συχνά επιπλέον εκπαίδευση και εκτιμούν ότι αυτό είναι φυσιολογικό
- Για να θυμούνται νέα δεδομένα οι ενήλικες καταφεύγουν σε κάποιες αποτελεσματικές μεθόδους (σημειώσεις, υπενθυμίσεις από φίλους), ακολουθούν ένα λογικό σύστημα στην αλληλουχία των δράσεων, τείνουν στην αυτοματοποίηση (Ιταλία)
- Καθιερώνουν μια σειρά προτεραιοτήτων λιγότερο αποτελεσματικών (Ρουμανία, Ιταλία).
- Αντιμετωπίζουν δυσκολία να ξεκινήσουν μια σύνθετη εργασία που περιλαμβάνει διάφορα επιμέρους στάδια
- Έχουν δυσκολία στο να συγκρατούν στη μνήμη τους οδηγίες
- Όταν μια εργασία φαίνεται βαρετή ή μη ενδιαφέρουσα, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ασχολούνται
- Χρειάζονται κάποιον να τους παρακινήσει/ ελέγξει / καθοδηγήσει για να ολοκληρώσουν τις επαγγελματικές τους εργασίες (εξαίρεση στους συμμετέχοντες από τη Γερμανία όπου οι περισσότεροι δεν το χρειάζονται)



Erasmus+



sofia

Δυσκολίες στον Έλεγχο Παρόρμησης

- Τείνουν να απαντούν προτού διατυπωθεί η ερώτηση, να αντιδρούν παρορμητικά όταν οι άλλοι συμπεριφέρονται με ακατάλληλο τρόπο. Όμως, θεωρούν ότι ελέγχουν αυτές τις παρορμήσεις. Η αντίδρασή τους βασίζεται στο πρόσωπο-ερέθισμα
- Τείνουν να λαμβάνουν παρορμητικά αποφάσεις και μετά θέλουν να αναθεωρήσουν την απόφαση που πήραν ή τείνουν να καθυστερούν τη λήψη αποφάσεων, αναζητώντας τη γνώμη των άλλων
- Οι περισσότεροι δεν επικοινωνούν με τους εαυτούς του όταν χρειάζεται να έχουν επίγνωση της κατάστασής τους
- Έχουν δυσκολίες στο να ελέγχουν τις αντιδράσεις όταν οδηγούν
- Έχουν ανάγκη να μιλάνε, να συζητάνε
- Έχουν δυσκολία στο να καθυστερούν την ικανοποίηση μιας ανάγκης
- Έχουν δυσκολία στο να περιμένουν τη σειρά τους σε μια συζήτηση

Οργανωτικές δυσκολίες – Δυσκολίες προγραμματισμού

- Τείνουν να χρονοτριβούν
- Ακόμη και αν προγραμματίζουν το χρόνο τους, αποτυγχάνουν στο να ακολουθήσουν το πρόγραμμα. Για άλλη μια φορά, οι συμμετέχοντες από τη Γερμανία αποτελούν την εξαίρεση.
- Δεν μπορούν με ακρίβεια να προβλέψουν το χρόνο που χρειάζεται για να φέρουν εις πέρας μια αρμοδιότητα, και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ξεκινήσουν μια εργασία όταν είναι πιο δύσκολη.
- Υψηλή δυσκολία στη διαχείριση πολύπλοκων έργων. Μονάχα μερικοί ενήλικες δήλωσαν ότι και το δωμάτιο και το γραφείο τους είναι ακατάστατα, ενώ άλλοι υποστήριξαν ότι είναι τακτοποιημένα (Γερμανία).
- Υπάρχουν δυσκολίες στο να θέτουν προτεραιότητες
- Αποτυγχάνουν στο να τηρούν τις προθεσμίες για την ολοκλήρωση εργασιών. Εξαίρεση αποτέλεσαν οι συμμετέχοντες στη Γερμανία
- Υπάρχουν δυσκολίες στον προγραμματισμό δραστηριοτήτων. Εξαιρέσεις υπήρξαν σε αυτούς που απάντησαν από τη Γερμανία
- Δυσκολίες στην οργάνωση/ στον προγραμματισμό

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Εργαλεία και στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στον προγραμματισμό (Ιταλία)
- Καθορισμός του χρόνου που απαιτείται για την ολοκλήρωση μιας εργασίας
- Κατανομή εργασιών που πρέπει να γίνουν για να επιτευχθεί ένας στόχος
- Να είναι κάποιος ρεαλιστής αποφασισμένος όταν θέλει να πετύχει ένα στόχο
- Υπομονή

Δυσκολίες στη συναισθηματική αυτορρύθμιση

- Όταν αξιολογούνται παρουσιάζουν: άγχος, νευρικότητα (Ελλάδα), ανησυχίες (Ιταλία), αρνητικά συναισθήματα.
- Περισσότεροι από τους μισούς δήλωσαν ότι «είναι δύσκολο να αποκρύψουν εκδηλώσεις συναισθημάτων», «είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν στην επίλυση προβλημάτων ή εργασιών όταν έχουν αρνητικό συναίσθημα». Εξαιρεση αποτέλεσαν οι συμμετέχοντες από τη Γερμανία οι οποίοι υποστηρίζουν ότι αν δε συμβεί κάτι την ίδια στιγμή, μπορούν να διαχειριστούν και να ολοκληρώσουν άλλες εργασίες.
- Να αλλάζουν εύκολα και χωρίς λόγο από το ένα συναίσθημα στο άλλο.
- Ορισμένοι από αυτούς που απάντησαν δηλώνουν ότι διακατέχονται από κάποιο συναίσθημα σε μεγαλύτερο βαθμό από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Άλλοι διαφώνησαν με την εν λόγω δήλωση.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Εργαλεία και στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στη συναισθηματική διαχείριση (Ιταλία)
- Συμμετοχή σε δραστηριότητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων
- Αποδοχή δυσκολιών και δοκιμασιών της ζωής
- Εξάσκηση αισιοδοξίας
- Διαμόρφωση λίστας με τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας σαν μια μορφή εξάσκησης ως προς τα συναισθήματα



Erasmus+



sofia

Δ.Αποτελέσματα εκπαιδευτών- Ποιοτικά Δεδομένα- Ομάδα Εργασίας

Από την ανάλυση των αναφορών, προκύπτει ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτές (με εξαίρεση τη Ρουμανία και την Πολωνία) δεν έχουν ακούσει για την έννοια της έλλειψης των εκτελεστικών λειτουργιών παρά μόνο κάποιες σχετικές έννοιες της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας, του αυτισμού, των γνωστικών λειτουργιών, κλπ. Οι συμμετέχοντες στην Ιταλία σημειώνουν πώς στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού θα πρέπει να υπάρχει εκπαίδευση στις εκτελεστικές λειτουργίες και χρειάζεται να αφιερώνουν στιγμές για ενδυνάμωση στους εκπαιδευόμενους τους. Αφότου διευκρινίστηκε η σημασία της έννοιας, οι περισσότεροι υποστήριξαν ότι εργάζονται και έχουν εργαστεί με αυτή την κατηγορία ενηλίκων και ότι κάνουν την εκπαίδευσή τους πολύ σκληρά

Τα πιο συνηθισμένα θέματα που εντοπίστηκαν από τους εκπαιδευτές στους ενήλικες με EFD είναι: προβλήματα συγκέντρωσης, ενασχόληση με πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα, οργάνωση, προγραμματισμός και ολοκλήρωση και οριστικοποίηση των εργασιών στην ώρα τους, αδυναμία διαχείρισης σύγχυσης, ιεράρχησης. Επίσης, εντοπίστηκαν δυσκολίες μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια αρνητικών συναισθημάτων, αναζήτηση επιπλέον πληροφοριών για την υλοποίηση εργασιών, παρορμητικές αποφάσεις, έλλειψη ενδιαφέροντος, κακή προσαρμοστικότητα, δυσκολία συνειδητοποίησης της σύνδεσης μεταξύ σώματος και μυαλού (Ιταλία).

Μεταξύ των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν από τους εκπαιδευτές για να βοηθήσουν τους ενήλικες με ελλείψεις στις εκτελεστικές εργασίες (EFD), αναφέρθηκαν τα ακόλουθα:

- Παρουσίαση της Ατζέντας του Μαθήματος στην αρχή των εκπαιδευτικών συνεδριών: βοηθάει τους εκπαιδευόμενους να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους (ρεαλιστικές προσδοκίες), να μοιράζουν σε δόσεις την ενέργειά τους, να διευκρινίζουν τους στόχους τους, να παρακινούνται από μόνοι τους
- Καθορισμός επιμέρους στόχων/ υπο-στόχων
- Χρήση συμβολαίων για την ολοκλήρωση της εργασίας
- Μικρές παύσεις και διαλείμματα
- Χρήση χρωμάτων στο διάβασμα για την ιεράρχηση των εργασιών
- Παρακολούθηση και τήρηση του ημερολόγιου προγράμματος
- Χρήση λίστας ελέγχου των εργασιών



Erasmus+



sofia

- Προγραμματισμός των μεταβατικών περιόδων και αλλαγών στη δραστηριότητα
- Χρήση διαγραμμάτων ροής που να δείχνουν τα βήματα σε μια εργασία
- Χρήση φορητών υπολογιστών, σημειωματαρίων, για καταγραφή πληροφοριών
- Διαδραστικές μέθοδοι διδασκαλίας και χρήση διάφορων εργαλείων για να διευκολύνεται η εκπαιδευτική διαδικασία(ομιλίες, διαγράμματα και εικόνες, βίντεο, podcasts...)
- Δημιουργία ενός κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος (λαμβάνοντας υπόψη το φωτισμό, τη θερμοκρασία, οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα...)
- Συχνή ανατροφοδότηση (feedback) από τους εκπαιδευόμενους σχετικά με το μαθησιακό περιεχόμενο

Χρήσιμα εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν έναν ενήλικα με ελλείψεις στις εκτελεστικές ικανότητες (EFD) είναι:

- Google Calendar ή iCal για διαχείριση χρόνου (ή κάποιο παρόμοιο λογισμικό)
- Annex 30/30 (για συσκευές Apple-δωρεάν) για διαχείριση χρόνου
- TToodleDo (για Android) για οργάνωση λιστών εργασιών και ιεράρχησης εργασιών

1. Οι κύριοι λόγοι για απόσπαση της προσοχής, που καταγράφηκαν από τους εκπαιδευτές, είναι: το κινητό τηλέφωνο, το facebook, περιβαλλοντικός θόρυβος (συζητήσεις μεταξύ άλλων συμμετεχόντων, θόρυβος από το δρόμο), οπτικά ερεθίσματα άσχετα με την εργασία (π.χ. αντικείμενα στους τοίχους, πολύ έντονα χρώματα), δυσλειτουργικές συναισθηματικές καταστάσεις, κατάθλιψη, άγχος.

2. Οι περισσότεροι εκπαιδευτές συμφωνούν ότι οι ενήλικες με ελλείψεις στις εκτελεστικές λειτουργίες (DFE) είναι άνθρωποι που δεν μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

3. Οι εκπαιδευτές χρησιμοποιούν τις ακόλουθες στρατηγικές για να κρατήσουν την προσοχή των εκπαιδευόμενων σε μια εργασία:

- Συχνά διαλείμματα (45-50 λεπτά)
- Διαδραστικές δραστηριότητες
- Πρακτικές Εφαρμογές (Apps)



Erasmus+



- Παρουσίαση εργασιών ακουστικά και οπτικά
 - Κατάλληλη κινητοποίηση (εστιάζοντας στις άμεσες ανάγκες της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής)
 - Συνεργατικός σχεδιασμός της εκπαίδευσης
 - Πρωτότυπα και απαιτητικά τεστ
4. Οι εργασίες/ δραστηριότητες στις οποίες εστιάζουν συχνά οι ενήλικες με ελλείψεις στις εκτελεστικές λειτουργίες (EFD) είναι: πρακτικές δραστηριότητες, ατομικές δραστηριότητες σε μορφή παιχνιδιών, ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές δραστηριότητες, ανάλαφρες και χαλαρωτικές.

Μνήμη εργασίας

1. Χρειάζονται επιπλέον πληροφορίες αλλά δεν τις ζητάνε όλοι/ Υπάρχουν διαφορές εξαιτίας της σοβαρότητας της έλλειψης, του επιπέδου αυτοπεποίθησης, της κουλτούρας από την οποία προέρχονται (είναι ή δεν είναι εξοικειωμένοι με το να ζητούν βοήθεια)
2. Όταν προτείνονται ανιαρές εργασίες, οι περισσότεροι χάνουν το ενδιαφέρον τους, βαριούνται, δε συμμετέχουν, τείνουν να καθυστερούν την εργασία ή να την εγκαταλείπουν.
3. Στρατηγικές κινητοποίησης που χρησιμοποιούνται από τους εκπαιδευτές για την διεκπεραίωση των εργασιών είναι:
 - Βήμα-βήμα προσέγγιση
 - Προσωπικό όφελος για τον μαθητή
 - Συναγωνισμός και έπαθλο/ανταμοιβή
 - Παροχή θετικής ανατροφοδότησης μπροστά στην ομάδα
 - Προηγούμενες επιτυχίες
 - Πιστοποιητικό

Διαχείριση/Έλεγχος Παρόρμησης

Οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους εκπαιδευτές έδειξαν ότι εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τύπο της προσωπικότητας. Για αυτό το λόγο, οι απαντήσεις τους διαχωρίστηκαν. Μερικοί

συμμετέχοντες εκτίμησαν ότι οι ενήλικες με ελλείψεις στις εκτελεστικές λειτουργίες μιλούν πολύ, απαντούν προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση, παίρνουν παρορμητικές αποφάσεις και αντιδρούν με αρνητικό τρόπο όταν αμφισβητούνται. Υπήρχαν, όμως, κάποιοι συμμετέχοντες (περίπου το 1/3) που υποστήριξαν την αντίθετη άποψη. Τα εργαλεία και οι στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν τους ενήλικες να βελτιώσουν τον έλεγχο παρόρμησής τους: (Ιταλία) ικανοποίηση των αναγκών προτού ξεκινήσει το μάθημα, προώθηση σωματικής δραστηριότητας για να επιτευχθεί η αναστολή, αυτοέλεγχος, ικανοποίηση των αναγκών του μαθητή.

Οργάνωση/ Σχεδιασμός

1. Οι ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) έχουν δυσκολία στο να οργανώνουν, να προγραμματίζουν, να τηρούν τις προθεσμίες όταν η εργασία που έχουν να ολοκληρώσουν είναι δύσκολη ή περίπλοκη (δεν έχουν την υπομονή να την τελειώσουν, δεν μπορούν να συγκεντρωθούν μέχρι το τέλος, χάνονται στην πορεία της διαδικασίας, δεν μπορούν να ακολουθήσουν τα προγραμματισμένα βήματα).
2. Οι περισσότεροι έχουν δυσκολίες στη διαχείριση του χρόνου, χάνονται στις λεπτομέρειες, αναβάλλουν μια εργασία. Ορισμένοι εκπαιδευτές εκτίμησαν ότι ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) δεν καθυστερούν συνειδητά τις εργασίες τους, αλλά δεν ξέρουν από πού και πότε να ξεκινήσουν. Συμμετέχοντες στη Γερμανία δεν συμφώνησαν πλήρως ότι οι συγκεκριμένοι ενήλικες θα είχαν προβλήματα στο να οργανώνουν, να προγραμματίζουν ή να τελειώνουν τις εργασίες στην ώρα τους, εκτιμώντας ότι καθυστερούν τη λήψη αποφάσεων και «κρύβονται πίσω» από τους συναδέλφους τους, παραμένουν οι τελευταίοι στις παρουσιάσεις τους, και επομένως έχουν περισσότερο χρόνο να ολοκληρώσουν.

Διαχείριση Συναισθημάτων

1. Σε καταστάσεις αξιολόγησης, οι ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) είναι αγχωμένοι, μπερδεμένοι, και νευρικοί
2. Έπειτα από ένα δυνατό συναίσθημα, οι περισσότεροι εκπαιδευτές παρατήρησαν ότι οι ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) έχουν δυσκολία στο να συγκεντρώνονται στις εργασίες. Χρειάζονται χρόνο για να ηρεμήσουν ή κάποιον να τους βοηθήσει.

3. Όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα, οι ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) έχουν τις ακόλουθες εκδηλώσεις:
- Σύγχυση (για παράδειγμα, δεν ξέρουν τι να πουν ή πώς να το ερμηνεύσουν)
 - Νευρικότητα
 - Άρνηση συμμετοχής στη δραστηριότητα
 - Λεκτική επιθετικότητα
 - Τάση να υπερβάλλουν στις συναισθηματικές εκδηλώσεις
4. Οι εκπαιδευτές ανακάλυψαν ότι βοηθούν τους ενήλικες με Διαταραχές στις Εκτελεστικές Λειτουργίες (EFD) να ελέγχουν τα συναισθήματά τους όταν χρησιμοποιούν τις ακόλουθες μεθόδους:
- Ασκήσεις αναπνοής, συνομιλία με φίλους, αθλητισμό, χαλαρωτική μουσική, εικαστικές δραστηριότητες, ζωγραφική, διαλογισμό, παιχνίδι με μια μικρή μπάλα ή ένα μολύβι, περπάτημα, τρέξιμο ή άθληση για διαχείριση των συναισθημάτων όταν προκύπτουν.
 - Μικρός αριθμός εκπαιδευόμενων
 - Ανατροφοδότηση / ανταμοιβή αμέσως μετά την επίδειξη της επιθυμητής συμπεριφοράς.
 - Σύντομες εργασίες με διαλείμματα ενδιάμεσα των δραστηριοτήτων
 - Εξάλειψη ή μείωση θορύβου
 - Εναλλαγή του τύπου της δραστηριότητας- Εξοικείωση με το άγχος μέσα από μια δραστηριότητα δράματος-θεάτρου
 - Προσομοίωση περιστάσεων πραγματικής ζωής και εργασίας
 - Μάθηση μέσω της μίμησης, όπου ο δάσκαλος δείχνει μια στρατηγική αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων
 - Χρήση ειρωνείας για να ηρεμούν σε στιγμές έντασης

Η μεθοδολογία της αλληλοδιδασκτικής, συνίσταται στο να εργάζονται μαζί, σε ομαδικές δραστηριότητες, άτομα που παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία στη συναισθηματική διαχείριση με άτομα που διαθέτουν καλύτερο έλεγχο συναισθημάτων.

Συμπέρασμα/Επίλογος

Ποιες μπορεί να είναι οι μελλοντικές κινήσεις για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που συναντούν οι άνθρωποι στην σωστή ενεργοποίηση των εκτελεστικών λειτουργιών; Μπορούμε να δημιουργήσουμε χρήσιμα εργαλεία ή προτάσεις; Μετά την εξέταση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων και των Ομάδων Εργασίας, ποια μπορεί να είναι τα έγκυρα εργαλεία για να βοηθήσουν τους ενήλικες που παρουσιάζουν δυσκολίες στις Εκτελεστικές Λειτουργίες; Τα προβλήματα που σχετίζονται με τη μνήμη εργασίας (working memory) και τη συναισθηματική διαχείριση πρέπει συχνά να αντιμετωπίζονται μέσω ειδικών δραστηριοτήτων και να δημιουργηθούν πρωτόκολλα για τη διαχείριση αυτών των προβλημάτων. Μέσω της συνεχούς προληπτικής άσκησης είναι δυνατό να συνηθίσουν οι άνθρωποι να διαχειρίζονται κατάλληλα τα συναισθήματά τους (να μην παίρνουν παρορμητικές αποφάσεις για το μέλλον) και να εξασκούν τη μνήμη εργασίας (working memory) η οποία συχνά επηρεάζει την οργάνωση της εργασίας τους.

- 1) **Μνήμη εργασίας (Working memory)** : οι περισσότεροι από τους ενήλικες που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι η μεγαλύτερη δυσκολία τους έγκειται στη μνήμη εργασίας, ως μια δυσκολία στην παρακολούθηση της αλληλουχίας διαφορετικών εργασιακών διαδικασιών ή ως αδυναμία οργάνωσης της εργασίας μέχρι την τελική ολοκλήρωσή της.

Τρόποι διαχείρισης:

Πρώτο βήμα	Να υπάρχει βοήθεια στο να γίνουν οι ενήλικες αυτόνομοι στην εκτέλεση των καθηκόντων τους, να πηγαίνουν από μια απλή εργασία σε μια πιο σύνθετη. Πρέπει να δημιουργηθεί συνεργατικά μια αλληλουχία από μικρά βήματα, μικρές δράσεις που μπορούν να βοηθήσουν τη μνήμη (working memory)
Δεύτερο βήμα	Ενίσχυση των ασκήσεων που βοηθούν την ανάπτυξη της μνήμης, όπως οι επαναλήψεις ή επανάληψη οδηγιών και σε σύντομο χρονικό διάστημα
Τρίτο βήμα	Καθιέρωση μιας ρουτίνας δράσεων ή σκέψεων κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης εργασίας



Erasmus+



sofia

- 2) **Διαχείριση συναισθημάτων:** είναι η δεύτερη κύρια Διαταραχή Εκτελεστικής Λειτουργίας (EFD) που αναφέρθηκε από τους ενήλικες και αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι τα έντονα συναισθήματα μπορούν να απορρυθμίσουν τη συμπεριφορά και τη σκέψη μας.

Τρόποι διαχείρισης:

Πρώτο βήμα	Συμμετοχή σε ομάδες εργασίας, ώστε να μπορούμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα συναισθήματά μας, ή χρήση παραδειγμάτων στο πώς συμπεριφέρονται οι άλλοι άνθρωποι σε αντίστοιχες καταστάσεις. Επίσης, ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να δείξει τις καταλληλότερες στρατηγικές για τη λύση ενός προβλήματος ή διαφορετικών προβλημάτων.
Δεύτερο βήμα	Μια λύση για να επιτευχθεί ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι η δημιουργία ομάδας, όπου συνυπάρχουν άτομα που αδυνατούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και ταυτόχρονα υπάρχουν άτομα που λειτουργούν πολύ καλά κάτω από πίεση. Σε αυτή την περίπτωση, τα άτομα μαθαίνουν από τους γύρω τους πώς να αντιδρούν σε διάφορες καταστάσεις και ποιες στρατηγικές υιοθετούνται ανά περίπτωση.

Αυτά είναι μερικά από τα βήματα που μπορούν προληπτικά να βοηθήσουν τους ενήλικες στην εργασία τους και στις δραστηριότητές τους. Σε αυτή την περίπτωση, είναι πάντα καλύτερο να δημιουργούνται θεωρητικές και πρακτικές βάσεις που μπορούν να συνδεθούν με μια βέλτιστη λειτουργία των Εκτελεστικών Λειτουργιών.