



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

-

Intellectual Output 1, attività 5:
Report sull'indagine sulle caratteristiche e sui bisogni degli adulti
con deficit delle funzioni esecutive certificato e non certificato



Nome del progetto: 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

Codice del progetto: 2017-1-FR01-KA204-037216

Il progetto è stato finanziato con il sostegno del programma ERASMUS + della Commissione europea. Questa pubblicazione riflette le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni contenute nel presente documento.

Partner di progetto

 <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) Lead Partner, France www.ifrtscorse.eu</p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Partner di progetto e coordinatore delle attività dell'Intellectual Output 01, Italia www.civiform.it</p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureş Partner di progetto, Romania www.upm.ro</p>
 <p>Danmar Computers LLC Partner di progetto, Polonia www.danmar-computers.com.pl</p>	 <p>Ison Psychometrica Partner di progetto, Grecia www.ison.gr</p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. Partner di progetto, Germania vhs-cham.de</p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Partner di progetto, Austria www.best.at</p>



Erasmus+



sofia

Per maggiori informazioni sul progetto SOFIA, visita il sito www.sofia.erasmus.site o metti un like alla pagina [facebook page](#) !

Indice

Abstract

Introduzione

- 1. Il progetto SOFIA - scopo dell'indagine**
- 2. Fondamenti teorici**
- 3. La metodologia**
- 4. Caratteristiche del campione di adulti e di educatori/docenti coinvolti nel progetto**
- 5. Risultati principali**
 - a) I risultati del campione adulti - dati qualitativi - questionari
 - b) I risultati del campione formatori - dati quantitativi - questionari
 - c) I risultati del campione adulti – dati qualitativi - focus group
 - d) I risultati del campione formatori – dati qualitativi - focus group

6. Conclusioni

Abstract

Il progetto **SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults** – si incentra principalmente sul potenziamento delle funzioni esecutive negli adulti. Il termine Funzioni Esecutive (EF) si riferisce a quei processi mentali deputati a controllare a loro volta altri processi mentali e che consentono alle persone di pianificare, focalizzare l'attenzione, ricordare le istruzioni e aiutarsi a destreggiarsi tra più attività. In altre parole le EF possono essere equiparate all'attività che viene svolta da un controllore del traffico aereo. Il controllo del traffico aereo è quell'insieme di regole e di funzionalità che contribuiscono a rendere sicuro, spedito e ordinato il flusso degli aeromobili al suolo e nei cieli di tutto il mondo attraverso l'applicazione di opportune procedure e l'utilizzo di sistemi specifici. Attraverso il controllo del traffico aereo i controllori forniscono informazioni ai piloti per dirigere gli aeromobili da terra e a quelli in volo per raggiungere gli aeroporti. Lo scopo è quello di prevenire, organizzare e controllare il flusso aereo. Le Funzioni Esecutive - allo stesso modo - aiutano le persone a regolare il flusso di informazioni, prestare attenzione, pianificare, ricordare e a mantenersi flessibili. L'indagine è volta, inoltre, ad individuare delle strategie per potenziare le FE negli adulti stabilendo delle routine, modellizzando i comportamenti, creando e mantenendo relazioni di fiducia.

Il progetto SOFIA ha previsto la realizzazione di una indagine per comprendere le difficoltà che possono riguardare gli adulti con deficit delle Funzioni Esecutive. Le cinque funzioni esecutive che sono state prese in considerazione sono le seguenti:

- **Inibizione:** è il processo che permette agli adulti di inibire o controllare risposte impulsive o automatiche non adeguate a raggiungere gli obiettivi. E' grazie al controllo inibitorio che è possibile porre un freno ai comportamenti e arginare le reazioni automatiche inappropriate, potenziare le capacità attentive, il comportamento, i pensieri inappropriati al fine della realizzazione di un obiettivo da raggiungere.
- **attenzione:** è uno dei tanti processi cognitivi che ci permette di entrare in relazione con l'ambiente esterno e di focalizzarci su uno o più aspetti mettendo un filtro all'esperienza. Per esempio, l'attenzione può essere suddivisa in: **attenzione selettiva** che si focalizza solo sulle informazioni utili a metterci in grado di portare a termine un compito, **attenzione divisa** che si focalizza sulla capacità di controllare e



Erasmus+



sofia

dividere le risorse attentive tra più compiti contemporaneamente; **attenzione sostenuta** è la capacità di mantenere per un tempo prolungato l'attenzione di uno stimolo.

- **memoria di lavoro:** è la funzione che ci permette di conservare per un certo periodo tutte le informazioni necessarie, elaborarle e manipolarle per collegare il passato e il presente.
- **flessibilità:** è l'abilità che ci consente di adattarci a una nuova situazione rispettando i cambiamenti che possono verificare esternamente a un adulto e che possono interferire con la realizzazione di una specifica azione. In questo modo, l'adulto modifica il suo comportamento in base ai feedback che riceve e che gli permettono di convivere con questenuove situazioni.
- **pianificazione:** si tratta di una serie di abilità cognitive che consentono a una persona di organizzare e pianificare attività in vista del raggiungimento di obiettivi specifici; la pianificazione consiste nel creare una "mappa mentale" che comprende la situazione di partenza e l'obiettivo da raggiungere e le risorse da impiegare come la capacità attentiva, l'inibizione, la memoria di lavoro etc. Quando la capacità di pianificazione è parziale o inesistente, è facile commettere errori e non riuscire ad adottare strategie utili a raggiungere i propri obiettivi.

La ricerca ha coinvolto 104 adulti (42 uomini e 62 donne) e 34 insegnanti (14 uomini e 20 donne) impegnati nell'educazione degli adulti. La metodologia adottata ha previsto la somministrazione di questionari per la raccolta di dati quantitativi e l'organizzazione di focus group atti a ricevere feedback qualitativi. L'analisi dei risultati ha fatto emergere due principali deficit di funzioni esecutive: la prima legata alla memoria di lavoro e la seconda alla gestione delle emozioni. La memoria di lavoro e la gestione delle emozioni hanno infatti raggiunto punteggi significativamente molto più alti delle altre tre funzioni esecutive prese in considerazione. In relazione alla memoria di lavoro, molti degli intervistati hanno riportato di aver difficoltà nel ricordarsi la sequenza corretta dei diversi processi di lavoro, difficoltà a comprendere quali attività vanno intarprese in sequenza temporale al fine di completare il lavoro (ciò è quanto è emerso da alcune risposte del questionario). Riguardo alla gestione delle emozioni, gli adulti hanno spiegato che le emozioni intense tendono a influenzare spesso in modo negativo il loro comportamento.

D'altra parte, i formatori hanno riferito che una delle difficoltà principali riguardo alle FE è la mancanza o l'incapacità a ordinare e dare priorità ai processi di lavoro a vari livelli. "L'organizzazione del lavoro" è strettamente connessa alla gestione del tempo, alla



Erasmus+



sofia

lista delle priorità e all'incapacità di "trasferire le risorse necessarie per l'adempimento del proprio lavoro nel tempo e nello spazio".

Introduzione

Il presente report fornisce un resoconto dell'analisi dei dati effettuata sulla base della somministrazione dei questionari e dall'organizzazione dei focus group con adulti con un deficit di funzioni esecutive certificato e non certificato da una parte, e, con i professionisti impegnati nella formazione degli adulti dall'altra. Questo rapporto evidenzia le principali difficoltà espresse dai nostri due gruppi target e fornisce delle linee guida per i partner del progetto SOFIA per individuare delle strategie per potenziare le funzioni esecutive negli adulti.

Per mettere a punto percorsi ad hoc, personalizzati, efficaci per gli adulti è fondamentale dare voce ai beneficiari. Questa è l'idea principale di questa partnership: solo comprendendo e ascoltando i beneficiari, i risultati del progetto saranno davvero utili per gli utenti poichè sono stati costruiti tenendo conto delle loro reali esigenze. Lo scopo del progetto è di tipo preventivo ovvero è volto a rafforzare la forza interiore delle persone adulte al fine di aiutarle a regolare le loro emozioni. Verranno dati degli strumenti per insegnare ai discenti ad organizzare la loro vita, a migliorare la capacità di mantenere la concentrazione su un particolare obiettivo (esterno o interno) o comportamento, a gestire e resistere agli eventuali stimoli di distrazione, ovvero comprendere come monitorare autonomamente il proprio comportamento, le proprie emozioni e soprattutto come comportarsi al meglio nella propria vita quotidiana (famiglia, lavoro etc) mantenendo la preferenza per gli obiettivi a lungo termine e a quelli associati a ricompense maggiori.

Il progetto SOFIA

Il progetto SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults - si focalizza sul potenziamento delle Funzioni esecutive (FE) nella popolazione degli adulti. Le FE hanno recentemente acquisito una posizione centrale negli studi relativi al miglioramento delle condizioni degli adulti, dopo le nuove acquisizioni delle neuroscienze e della neuropsicologia. Le "funzioni esecutive" sono diventate una tematica sempre più importante in ambito psicologico e questo è molto più di una moda passeggera. In effetti, i neuropsicologi hanno studiato molto di questi processi negli ultimi anni e si ritiene che il focus sulle funzioni esecutive rappresenti un significativo progresso nella nostra comprensione del comportamento degli adulti e del potenziamento di certe abilità.

Secondo studi recenti, risulta che per sostenere gli adulti ad acquisire nuove competenze è necessario sviluppare percorsi su misura, più centrati sulle necessità e i bisogni specifici evidenziati dalle persone. È fondamentale confezionare percorsi formativi e interventi per adulti su quanto emerge dal confronto iniziale al fine di sviluppare strategie utili al potenziamento delle FE.

L'obiettivo generale del progetto si basa sulla stessa logica sopracitata ed è quindi quello di migliorare, rafforzare, sviluppare le funzioni esecutive negli adulti al fine di permettere loro di acquisire nuove abilità necessarie a migliorare le loro prospettive di vita, a trovare lavori più adatti, a essere meglio integrati nel mercato del lavoro e nella società, innalzando le loro capacità e competenze personali e professionali. L'obiettivo specifico comprende lo sviluppo di metodi e strumenti innovativi che consentano agli adulti di essere più efficaci e di migliorare le proprie competenze. Il progetto coinvolgerà due target group:

- adulti: i partner di progetto coinvolgeranno circa 100 adulti con un deficit di funzioni esecutive e adulti con scarse funzioni esecutive ma senza specifiche certificazioni;
- educatori/formatori/counsellor: i partner di progetto coinvolgeranno 20 professionisti che lavorano con adulti con un deficit nelle funzioni esecutive (EFD) e adulti con scarse funzioni esecutive ma senza specifiche certificazioni.

Il progetto SOFIA prevede lo sviluppo di 4 Intellectual Output.

Il presente documento è la versione finale del primo Intellectual Output. Questo documento consiste in un report sui bisogni (della popolazione adulta) che tenga conto

delle loro necessità in relazione alle funzioni esecutive. Il secondo Intellectual Output è un Toolkit di metodi per lo sviluppo/miglioramento/innalzamento delle funzioni esecutive nella popolazione adulta. Esso verrà sviluppato dai partner del progetto, tenendo conto dello stato dell'arte della letteratura scientifica. Si focalizzerà sui risultati delle ricerche sviluppate nei Paesi dei partner di progetto e sulle caratteristiche e sui bisogni degli adulti identificati nel corso dell'indagine con un deficit di Funzioni Esecutive certificato e non certificato. Sulla base delle acquisizioni e dei risultati ottenuti nell'Intellectual Output 1 (Rapporto sui bisogni della popolazione adulta in relazione ai disordini delle Funzioni Esecutive) e nell'Intellectual Output n. 2 (Compendio sui Metodi per lo sviluppo/innalzamento/miglioramento delle funzioni esecutive della popolazione adulta), verrà sviluppato un programma con tecniche specifiche incentrate principalmente sull'automonitoraggio/auto-controllo, memoria di lavoro e controllo delle emozioni. Questo programma verrà sviluppato e successivamente testato all'interno dei Centri di formazione professionale per adulti, partner del progetto. Il quarto Intellectual Output prevede invece lo sviluppo di un programma basato su strategie, esercizi per migliorare le tre Funzioni Esecutive di base: memoria di lavoro, gestione delle emozioni e pianificazione/organizzazione. Questo a differenza del precedente sarà disponibile in una APP dove gli adulti potranno sperimentare i vari esercizi.

I risultati del progetto SOFIA porteranno a uno sviluppo di strumenti innovativi per gli insegnanti e per i formatori atti a sostenere gli adulti a migliorare i loro atteggiamenti e comportamenti al fine di incrementare le funzioni esecutive: aumentare la loro capacità di controllo dell'attenzione e del controllo inibitorio, potenziare la flessibilità cognitiva, le abilità sociali, innalzare la motivazione ad imparare, rafforzare l'impegno ad acquisire nuove abilità e migliorare le competenze.

1. Fondamenti teorici

Le Funzioni Esecutive (FE) sono definite come l'insieme delle abilità di programmazione e controllo del comportamento. Si tratta dei processi mentali finalizzati all'elaborazione di schemi cognitivo-comportamentali adattivi in risposta a condizioni ambientali nuove ed impegnative.

Storicamente, le ricerche sulle Funzioni Esecutive hanno preso spunto dallo studio sul danno della corteccia prefrontale. Una definizione precisa è stata data da Wise, Murray e Gerfen (1996 p. 325) "Le lesioni prefrontali negli esseri umani producono una serie di deficit neuropsicologici che sono stati descritti come difficoltà di pianificazione, difficoltà a

formulare concetti, pensiero astratto, capacità di prendere decisioni, flessibilità cognitiva, uso dei feedback, ordinamento temporale degli eventi e monitoraggio della propria azione".

Proseguendo con la descrizione delle caratteristiche delle Funzioni Esecutive, un approccio alternativo consiste nel descrivere le funzioni esecutive come un processo inibitorio o un tentativo di collegare alcuni deficit comportamentali alle FE (e.g., Carlson, Moses, & Hix, 1998; Dempster, 1992). Un punto di vista alternativo suggerisce che "le funzioni esecutive si riferiscono a un modulo cognitivo consistente in elementi che coinvolgono l'inibizione, la memoria di lavoro e le strategie organizzative necessarie per preparare una risposta" (e.g., Baddeley, 1996; Norman & Shallice, 1986).

Le FE possono essere interpretate come la sequenza delle attività che ci portano al raggiungimento di uno scopo, una sorta di "torre di controllo del traffico aereo" del cervello che ci permette di raggiungere obiettivi o risolvere problemi. Il responsabile del controllo del traffico aereo deve gestire in modo sicuro, rapido ed efficace dozzine di voli da e verso un aeroporto con più piste e terminali. Lo stesso avviene con il nostro cervello. Le funzioni esecutive sono i processi relativi alle aree cognitive e metacognitive che rendono possibile l'autocontrollo fisico ed emotivo e consentono alle persone di raggiungere i loro obiettivi. Esse comprendono: la capacità di mantenere la concentrazione su un particolare obiettivo o comportamento resistendo a stimoli distrattori, l'abilità ad autocontrollare il proprio comportamento e le proprie emozioni, regolare volontariamente le emozioni e inibire il comportamento impulsivo, mantenere la preferenza su obiettivi a lungo termine e su quelli associati a ricompense maggiori, organizzare in modo flessibile il comportamento rispetto ai risultati in corso osservati dalle proprie emozioni.

Sholberg spiega che le funzioni esecutive sono una serie di processi cognitivi che comprendono l'abilità a prevedere in anticipo certe situazioni, definire gli obiettivi, la pianificazione, la scelta di un'azione, l'autocontrollo, la memorizzazione e la capacità di feedback. Si tratta di attività quotidiane come arrivare al lavoro in orario, pianificare in modo efficace la giornata lavorativa per concludere tutti i compiti prefissati, definire i diversi passaggi necessari a portare a termine le attività e rispettare le scadenze.

Sebbene le FE siano già state studiate dalla ricerca neurologica, la ricerca si è concentrata sull'analisi dei vari aspetti riguardanti lo sviluppo psicologico e la psicopatologia solo recentemente.

I punti focali della ricerca scientifica possono essere elencati così:

- le FE sono già presenti nella prima infanzia, probabilmente già alla fine del primo anno

- lo sviluppo delle FE avviene tra i 2 e i 5 anni
- un altro importante cambiamento avviene a 12 anni con un significativo sviluppo delle FE
- altri cambiamenti avvengono in età adulta
- Deficit di Funzioni Esecutive (EFD) possono iniziare a diverse età.

Ad esempio alcuni adulti possono aver imparato trucchi e strategie che li aiutano a svolgere i compiti e rispettare scadenze, mentre altri a causa delle loro scarse funzioni esecutive non ci riescono. Ne consegue che alcuni hanno perso il lavoro per non aver rispettato le scadenze, che possono talvolta aver sperimentato la solitudine perché possono aver perso degli amici in quanto non sono in grado di gestire le loro emozioni o che ricadono in povertà perché non sanno organizzare le loro spese finanziarie.

Come posso migliorare le funzioni esecutive?

La neuroplasticità è la capacità dei neuroni e delle reti neurali di cambiare le loro connessioni e il loro comportamento in risposta a nuove informazioni. La neuroplasticità è ciò che ci permette di creare nuove connessioni neurali nel nostro cervello apprendendo nuove attività e comportamenti, rendendo in definitiva più semplici le attività quotidiane. Essa ci consente di migliorare le funzioni esecutive, che possono aiutarci ad essere più efficienti nell'espletamento delle attività quotidiane.

La metodologia della ricerca

La metodologia scelta dai partner del progetto SOFIA è una metodologia partecipativa che intende rafforzare i beneficiari, ovvero coloro che sono i punti chiave di tutte le attività del progetto. Le attività e gli output di progetto verranno costruiti tenendo conto della filosofia partecipativa, così che i beneficiari verranno coinvolti in tutte le fasi strategiche al fine di sviluppare e mettere a punto prodotti e output personalizzati sulle esigenze e sui loro bisogni. I partner del progetto Sofia lavorano fin dalle prime fasi di pianificazione delle attività sui bisogni evidenziati dalla popolazione adulta: i bisogni dei beneficiari sono stati il primo punto di partenza. Di fatto più concreti e meglio analizzati sono i bisogni dei beneficiari, più rispondenti ed efficaci sono i risultati. Affinché un progetto abbia successo, infatti i bisogni dei beneficiari devono essere chiaramente analizzati e compresi per una pianificazione corretta. Al fine di raccogliere dati ed informazioni sui beneficiari, è stato messo a punto un questionario volto ad analizzare i bisogni e le necessità dei principali target group e sono stati organizzati dei focus group con

adulti e professionisti (formatori, insegnanti ed educatori) per raccogliere opinioni personali, commenti, indicazioni e specifiche richieste. L'approccio partecipativo adottato per coinvolgere in modo attivo i beneficiari è fondamentale per raggiungere risultati di qualità del progetto. Questo significa che è determinante non sono solo sentire le persone, ma ascoltarle, valorizzare i loro feedback per riuscire a modificare i risultati e apportare cambiamenti.

2. Caratteristiche del campione: adulti ed educatori

Questa ricerca ha previsto l'utilizzo di due differenti metodologie per raccogliere dati: un metodo quantitativo che comprende l'utilizzo di questionari e uno più qualitativo che comprende l'organizzazione di focus group con entrambi i beneficiari (adulti e professionisti compresi insegnanti, formatori, educatori etc) .

I questionari sono stati somministrati ad adulti coinvolti nei corsi o nelle attività formative delle organizzazioni dei partner e anche i loro insegnanti, tutor, coordinatori di attività formative. Un totale di 138 questionari sono stati somministrati: 104 ad adulti con deficit di funzioni esecutive certificato e non certificato e 34 professionisti. La somministrazione di questionari ha interessato tutti i partner di progetti e in particolare:

- Civiform (Italy): 25 adulti e 6 professionisti
- IFRTS (Francia): 15 adulti e 5 professionisti
- ISON PSYCHOMETRICA (Grecia): 10 adulti e 5 professionisti
- Danmar Computers LLC (Polonia): 15 adulti e 5 professionisti
- BEST Institut GmbH (Austria): 15 adulti e 3 professionisti
- VHS CHAM (Germania): 12 adulti e 5 professionisti
- UNIVERSITATEA PETRU MAIOR (Romania): 12 adulti e 5 professionisti

Oltre ai questionari i cui scopi principali sono stati quelli di raccogliere dati quantitativi, l'organizzazione di focus group locali ci ha permesso di completare e di integrare la raccolta di informazioni sul deficit riguardante le funzioni esecutive e quindi di raccogliere più dati qualitativi. Durante i focus group è stato chiesto agli adulti e ai professionisti di compilare una tabella con un elenco di situazioni di vita quotidiana utili al fine di migliorare le funzioni esecutive.

Durante i focus groups, è stato chiesto agli adulti e ai professionisti di compilare una tabella con una lista di suggerimenti utili per sviluppare strumenti per migliorare le funzioni esecutive. Queste brevi descrizioni degli scenari sono particolarmente interessanti in

quanto forniti dalle persone che poi dovrebbero utilizzare gli strumenti e, in questo senso, probabilmente possono soddisfare al meglio le loro esigenze. Lo scopo della ricerca è quello di raccogliere informazioni su una serie di variabili relative al deficit di funzioni esecutive e in particolare sui deficit di attenzione, memoria a breve termine, impulsività, gestione delle emozioni.

Analisi dei dati personali

Come già descritto, le persone coinvolte nell'indagine erano adulti e professionisti. Il campione coinvolto può essere descritto come segue:

Adulti

Genere

Partner coinvolti	Uomini	Donne
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
Totale	42	62

Età degli adulti

Partner coinvolti	18-25	25-35	36-45	46-63
Civiform	10	6	5	4
IFRTS	4	5	1	5



Erasmus+



sofia

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
Totale	24	33	24	23

Condizione lavorativa

Partner coinvolti	Occupati	Disoccupati	Disoccupati da un anno	Disoccupati da più di un anno	Disoccupati da più di due anni	Disoccupati da più di tre anni
Civiform	1	20	1	0	1	2
IFRTS	0	14	1	0	0	0
ISON PSYCHOMETRICA	3	6	1	0	0	0
VHS CHAM	0	1	1	4	0	6
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	1	11	0	0	0	0
BEST Institut GmbH	8	3	2	0	2	0
Danmar Computers LLC	3	9	0	2	1	0

Totale	16	64	6	6	4	8
---------------	----	----	---	---	---	---

Durata dell'istruzione

Partner coinvolti	1-8 anni	9-13 anni	13-17 anni	17 e più anni
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
Totale	7	55	34	7

Status

Partner coinvolti	Sposati	Single	Divorziati	Vedovi	In una relazione
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



Erasmus+



sofia

UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	8	3	0	1	0
BEST Institut GmbH	6	5	0	0	2
Danmar Computers LLC	9	3	2	0	1
Totale	39	38	6	1	18

Professionisti

Genere

Partner coinvolti	Uomini	Donne
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
Totale	14	20

Esperienza professionale

Partner coinvolti	meno di un anno	da 1 a 3 anni	da 4 a 6 anni	oltre 6 anni



Erasmus+



sofia

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
Totale	0	9	6	19

Esperienza dei professionisti impegnati con persone con EFD

Partner coinvolti	sì	no
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
Totale	1	33

3. Risultati principali

a) I risultati del campione adulti - dati qualitativi - questionari

I risultati dell'analisi della raccolta dei dati evidenzia che gli adulti ritengono che il loro deficit di EF più problematico derivi dalla memoria di lavoro e dalla difficoltà correlata alla gestione emotiva. La memoria di lavoro e la gestione emotiva hanno punteggi significativamente più alti rispetto alle altre tre FE. Gli adulti sottolineano questi due EFD come le più importanti per loro, poiché sembra che abbiano difficoltà a conservare nella memoria informazioni e a gestire le emozioni.

La memoria di lavoro si riferisce alla capacità di mantenere temporaneamente le informazioni nella nostra mente. L'origine del declino cognitivo associato all'età può riferirsi a una ridotta capacità di ignorare le distrazioni. Uno studio recente mostra che gli adulti più anziani si concentrano maggiormente per compensare la diminuzione della capacità di conservare le informazioni nella memoria di lavoro. Nel suo articolo "Come migliorare la tua memoria di lavoro e attenzione", il dott. Tali Shenfield ha confermato che la memoria di lavoro è una delle prime funzioni cognitive a diminuire con il passare degli anni. Quando la memoria di lavoro è debole, è difficile rimanere concentrati, ignorare le distrazioni, pianificare i nostri prossimi passi, ricordare istruzioni e iniziare / finire le attività. Il deficit della memoria di lavoro influisce anche su altre abilità come le abilità verbali (come ad esempio trovare la parola corretta per esprimersi) e la capacità di inviare nuove informazioni alla memoria a lungo termine. Gli adulti che riferiscono che la loro memoria di lavoro non funziona come in passato, probabilmente stanno vivendo solo un sovraccarico cognitivo. Al fine di ridurre il sovraccarico cognitivo, è necessario delegare alcune delle attività di memoria a una specie di calendario, programmi elettronici, promemoria scritti e o altro tipo di supporto organizzativo. Inoltre, deve essere importante far esercitare le menti degli adulti a non pensare ai compiti che le persone stesse non stanno eseguendo al momento. In effetti, il sovraccarico cognitivo può verificarsi quando le persone si sentono preoccupate o turbate. Negli ultimi anni, la ricerca rivoluzionaria in neuroplasticità (Doidge et al., 2007) ha dimostrato che le varie funzioni cerebrali possono essere allenate e rafforzate con rigorosi esercizi mentali (Klingberg et al., 2002).

La difficoltà della gestione emotiva è la seconda FE che è stato segnalata dagli intervistati. Una gestione emotiva efficace, inoltre, influenza le competenze cognitive. Infatti, quando le nostre emozioni sono così intense da diventare non governabili, la nostra funzione cognitiva non funzionerà a pieno regime. Secondo gli scienziati, le emozioni possono essere una cosa spaventosa per gli adulti e questo dipende principalmente dal fatto che a volte gli adulti non sanno come interagire con esse. Identificare e riconoscere le emozioni è il primo passo per imparare come affrontarle.



Erasmus+



sofia

Il grafico seguente mostra il punteggio degli adulti rispetto alle cinque funzioni esecutive.

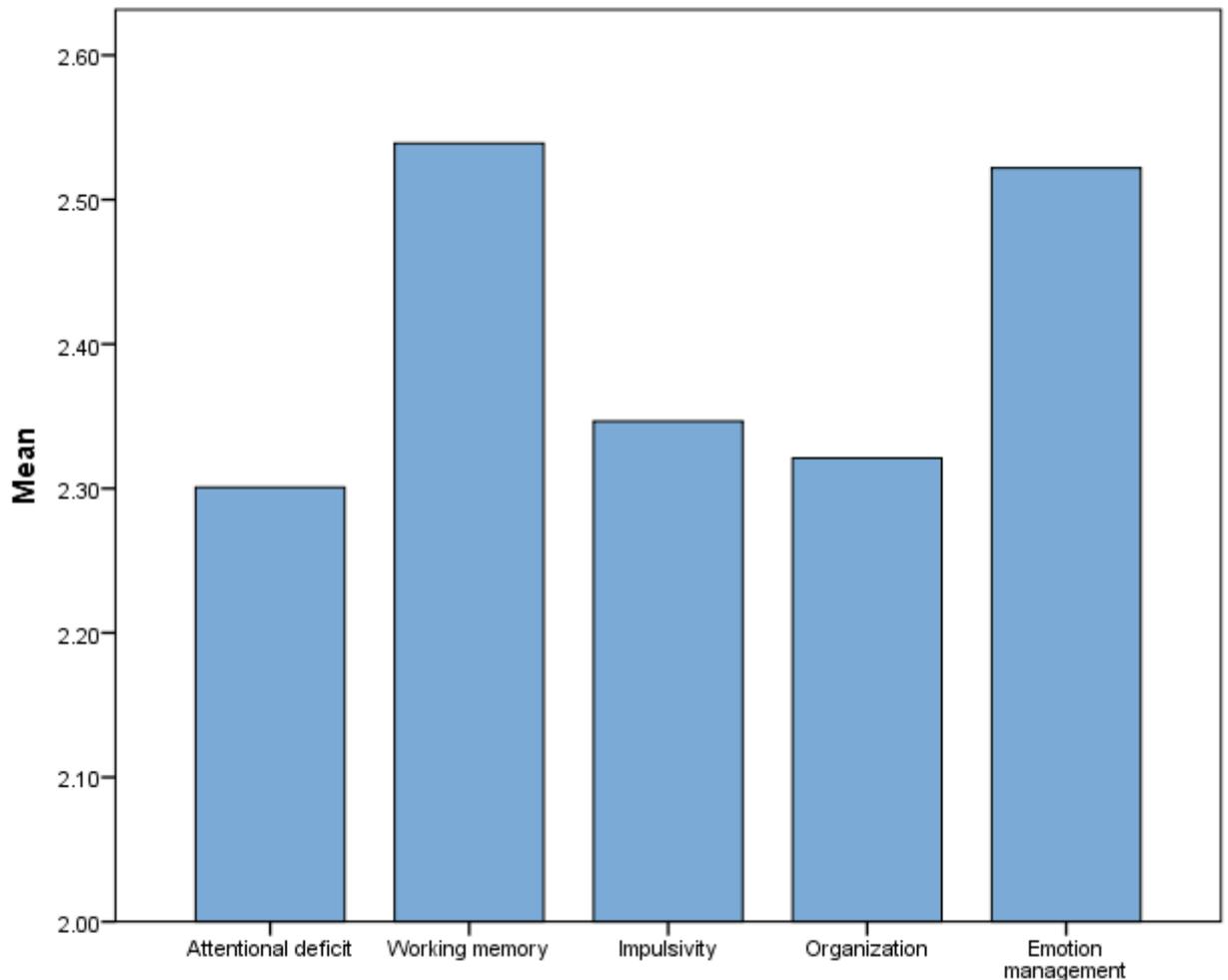


Grafico 1: esempio di distribuzione su cinque EFS

Tenendo conto della componente genere, le donne hanno riportato maggiori problemi rispetto ai maschi. I maschi hanno ottenuto punteggi più alti nella memoria di lavoro in relazione all'altro EFD (vedi grafico 2



Erasmus+



sofia

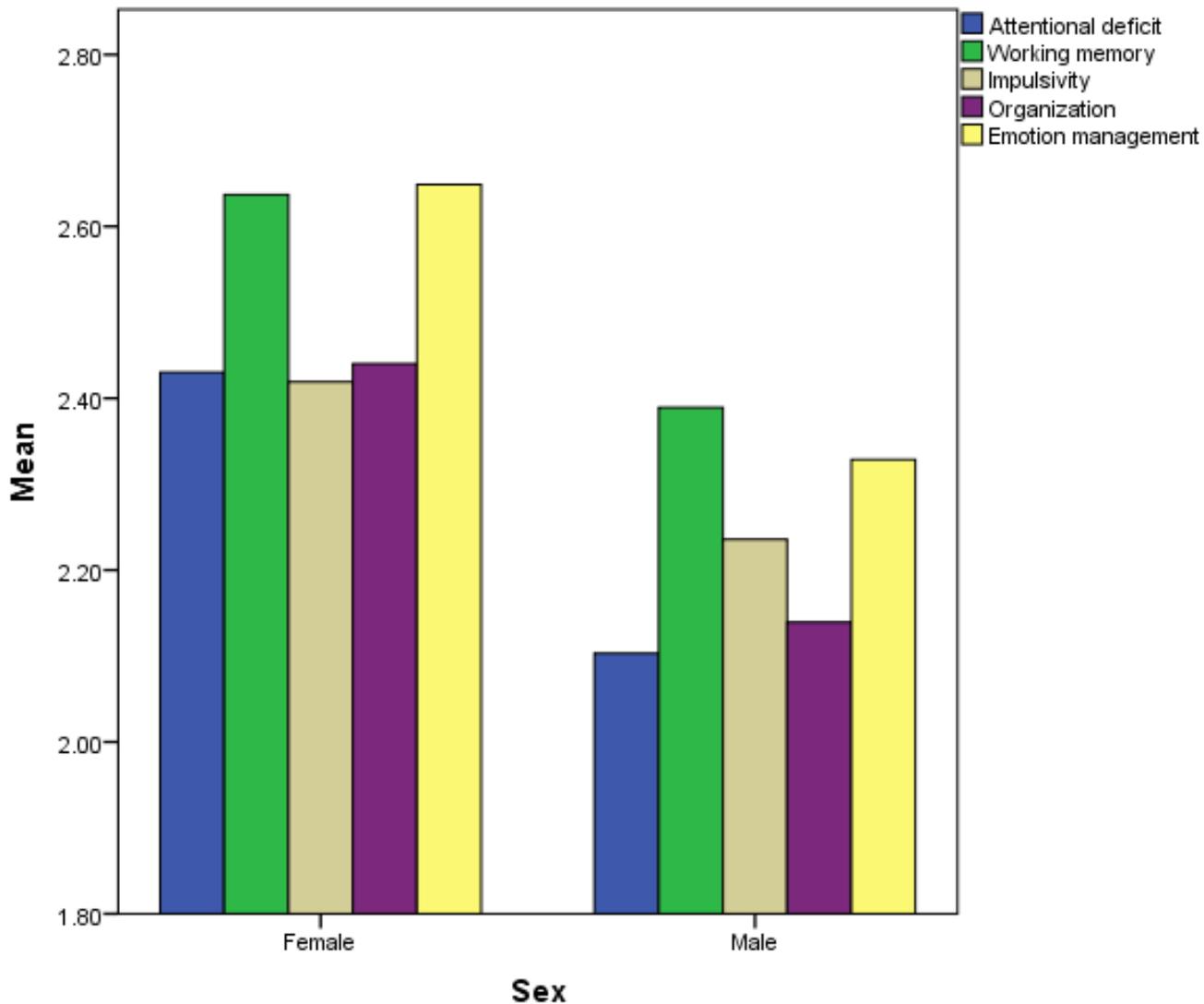


Grafico 2: Distribuzione di genere delle cinque FE

Confrontando i dati dei diversi Paesi rappresentati nel partenariato del progetto, gli adulti di Grecia e Romania hanno manifestato un deficit maggiore rispetto al resto degli intervistati in Austria, Italia, Francia, Polonia. La ragione è che i partner greci e rumeni hanno coinvolto adulti con deficit di funzione esecutiva elevato, mentre gli altri partner del progetto hanno coinvolto principalmente adulti impegnati in corsi di formazione presso i propri centri, quindi adulti che possono presentare deficit di funzioni esecutive senza alcun tipo di certificazione.

Per quanto riguarda la scala del deficit attentivo, il grafico evidenzia che i due elementi che sembrano più problematici sono: "passare da una cosa all'altra" e "dimenticare aspetti delle attività quotidiane" come richiamare al telefono o pagare le bollette. Per quanto riguarda la scala della memoria di lavoro, questo è uno degli EFD più problematici e i punti più delicati evidenziati dagli adulti intervistati sono stati "la richiesta di istruzioni aggiuntive nel momento dell'esecuzione di un'attività" e "evitare compiti che sembravano noiosi per gli adulti"

Rispetto alla FE relativa all'impulsività, sono emersi due elementi maggiormente problematici con punteggi significativamente più alti rispetto agli altri cinque elementi: "parlare con me stesso in situazioni in cui è richiesto il controllo" e "sentirsi frustrati quando le cose vanno troppo lentamente". Considerando la FE dell'organizzazione, tutti gli items analizzati riportano lo stesso punteggio, nessun elemento è emerso come particolarmente significativo o identificato come causa di maggiori problemi rispetto ad altri items. La Gestione emotiva è un'altra EF che si ritiene abbia un impatto significativo sulla routine quotidiana delle persone adulte. L'elemento più significativo è quello relativo ad "avere problemi nella fase di dormiveglia ovvero nel momento in cui ci si accinge a dormire e la mente divaga con i pensieri".

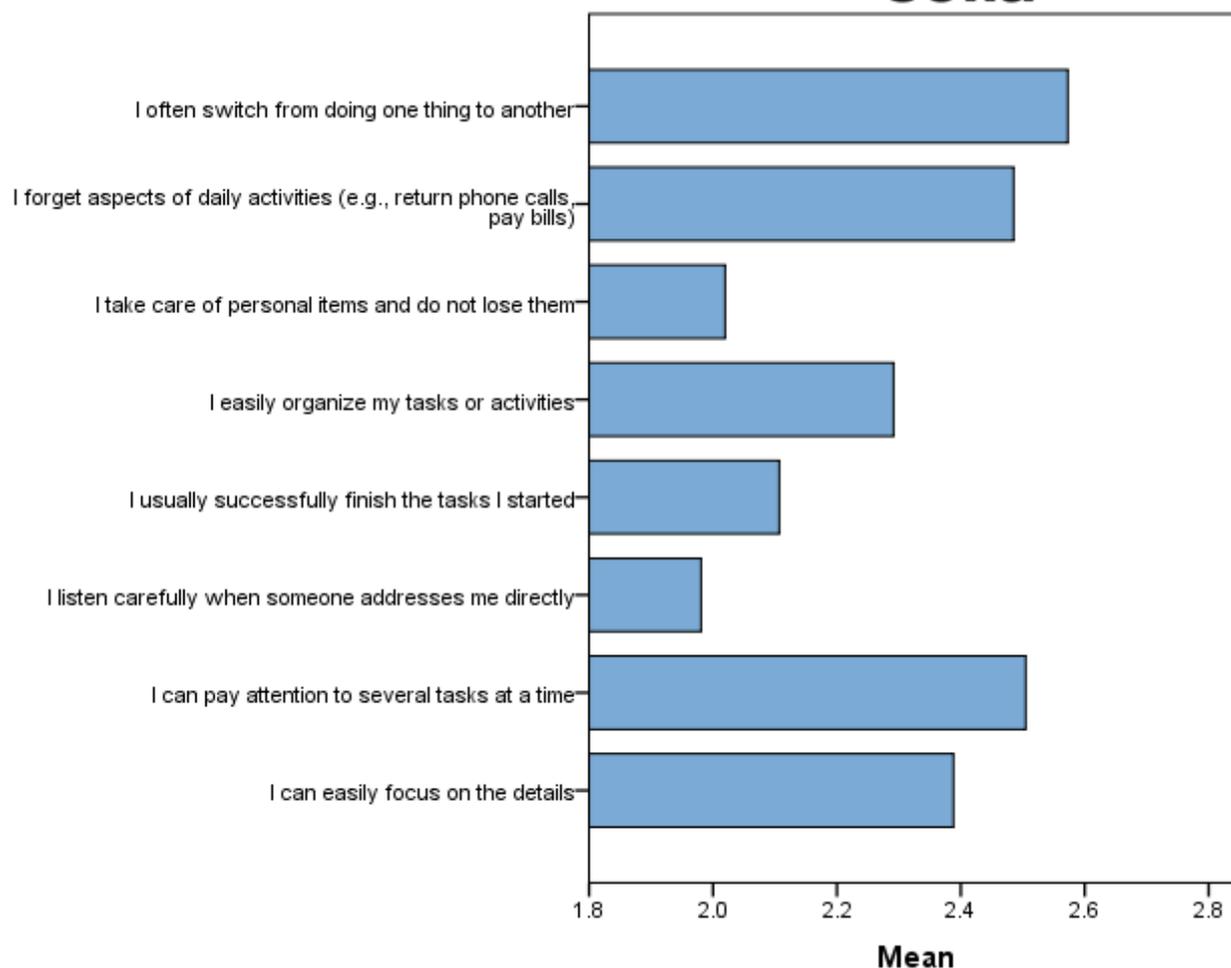
Analizzando la distribuzione delle risposte per ciascun elemento della scala, gli adulti evidenziano che solo "in generale" o "spesso" sono in grado di concentrarsi sui dettagli. È quasi la stessa cosa anche per l'abilità di "prestare attenzione a diversi compiti contemporaneamente", in cui i punteggi più alti sono tra "a volte" e "spesso". Al contrario, sembra che gli adulti abbiano una straordinaria capacità di "ascoltare attentamente quando qualcuno li indirizza direttamente"; la maggior parte dei nostri intervistati ha risposto che "sempre" o "spesso" ascoltano attentamente. Per quanto riguarda gli altri elementi, come la capacità di "terminare con successo i compiti che hanno iniziato" e "di organizzare facilmente i loro compiti o le loro attività", la risposta principale è stata "spesso". Al contrario, sembra che le persone intervistate abbiano un punteggio più alto nella capacità di "prendersi cura dei propri oggetti personali", di "stabilire le loro priorità correttamente e facilmente", "organizzare i loro compiti e attività", "organizzare bene le cose nel loro ufficio e nella loro camera". Per quanto riguarda la memoria di lavoro, gli elementi specifici che forniscono informazioni approfondite su questa EF sono la capacità di "memorizzare nuovi concetti senza difficoltà" (la maggior parte delle persone intervistate ha risposto che spesso hanno avuto questi problemi), "la capacità di dimenticare ciò che intendono dire se non lo espongono subito" (la maggioranza ha scelto a volte di rappresentare questa abilità), la capacità di "ricordare facilmente i nomi delle

persone che hanno incontrato spesso " (la maggior parte dei nostri intervistati ha ammesso di avere difficoltà così hanno semplicemente scelto "a volte" per rappresentare questa abilità).

In riferimento alla capacità di organizzarsi, i nostri intervistati hanno ammesso di aver spesso bisogno di "richiedere ulteriori istruzioni quando hanno avuto bisogno di eseguire un nuovo compito". Sembra che gli adulti debbano essere coinvolti in attività più attive e interessanti, poiché di solito cercano di "evitare compiti che sembrano noiosi / non interessanti per loro". Alcuni degli adulti hanno ammesso di "aver bisogno di qualcuno per motivarli / controllarli / guidarli al fine di completare i loro compiti professionali".

Per quanto riguarda gli items relativi alla capacità di "ascoltare attentamente", nonostante il fatto che la maggior parte degli adulti abbia ottenuto un punteggio elevato nell'abilità di "ascoltare attentamente le persone", hanno anche ammesso che a volte improvvisamente "rispondono prima che la domanda sia formulata" .

In linea con la capacità riguardante la gestione emotiva, gli adulti hanno riferito che spesso "reagiscono rapidamente a ciò che gli altri stanno facendo e dicendo" e che "prendono decisioni impulsive". Sembra che "le cose debbano andare avanti rapidamente in modo corretto, altrimenti tendono ad essere facilmente frustrati" e confessano di "essere impazienti quando le cose vanno troppo lentamente". Inoltre, ammettono "di dover parlare con se stessi in situazioni in cui è necessario un maggiore autocontrollo".



b) I risultati del campione formatori - dati quantitativi - questionari

I RISULTATI DEI FORMATORI

Dai questionari compilati dai formatori, i risultati mostrano che la FE maggiormente deficitaria nei discenti adulti è l'organizzazione/la pianificazione del lavoro, in altre parole, la mancanza o l'incapacità di ordinare e stabilire le priorità dei processi di lavoro a vari livelli. L'organizzazione del proprio lavoro è strettamente connessa al problema della gestione del tempo, al problema di stabilire una lista di priorità e all'incapacità di utilizzare le proprie competenze/risorse necessarie per l'adempimento del proprio lavoro nel tempo e nello spazio dati. Le difficoltà che sono state notate sono legate proprio alla mancanza di visione degli strumenti necessari per eseguire un determinato compito. Ad esempio, nei corsi di formazione per cuochi, è possibile notare quanti adulti nella preparazione della loro postazione di lavoro dimentichino l'attrezzatura necessaria per lo svolgimento dei loro

compiti. Questa mancanza di organizzazione causa una significativa perdita di tempo al lavoro da cui ne consegue una minore efficienza. Pertanto, l'esigenza principale è quella di creare una serie di esercizi / strumenti (elenco di priorità, elenco di passaggi obbligati in un determinato lavoro e così via) che possono aiutare a rafforzare le funzioni organizzative.

I formatori intervistati hanno proposto i seguenti modelli considerati efficaci per migliorare le FE:

- esercizi più frequenti
- fare pratica
- uso di liste di controllo
- ripetizioni di sequenze di lavoro nel modo più corretto
- uso del feedback educativi per mostrare la corretta sequenza di pianificazione
- uso di supporti video e immagini per la creazione di concetti mentali

Il secondo problema principale evidenziato dai formatori è legato alla capacità di rimanere concentrati. La capacità di rimanere concentrati è necessaria in qualsiasi tipo di lavoro per completare l'attività o essere in grado di ricevere informazioni importanti. I formatori hanno osservato che parte degli studenti può rimanere concentrata solo per brevi periodi, e, quindi, possono completare solo parzialmente un lavoro oppure si dimenticano di eseguire processi che fanno parte di un determinato compito. Quindi, questa mancanza può essere correlata all'incapacità di organizzare il proprio lavoro perché, per fare ciò, l'attenzione deve essere massima. Dobbiamo anche aggiungere che c'è una certa mancanza di flessibilità mentale, una sorta di mancanza di pazienza nell'apprendimento, una scarsa consapevolezza della capacità di prestare attenzione, o di automotivarsi nell'apprendimento e una significativa bassa autostima che si riflette nell'incapacità dell'adulto a pensare di potercela fare.

Secondo le risposte degli educatori, i metodi più utili per migliorare la suddetta funzione esecutiva sono i seguenti:

- coinvolgimento attivo negli esercizi
- pianificazione della co-attività
- proporre test impegnativi e non noiosi
- aumentare le situazioni informali in classe
- più esercizi pratici
- alternare vari strumenti durante le lezioni (video, attività di gruppo, test, ecc.)

Il terzo problema principale riscontrato dai formatori è il controllo emotivo che è una parte essenziale della gestione del proprio lavoro o del compito assegnato. Ciò che meglio

identifica il controllo emotivo negli adulti è la fase di giudizio che condiziona le prestazioni e quindi costringe l'adulto a non accettare la valutazione del proprio lavoro. Questo problema è legato all'insicurezza rispetto alle abilità acquisite e alla capacità di gestire lo stress durante il lavoro / gli esercizi.

Prendendo in considerazione i dati raccolti dai formatori, i modi più consoni per aiutare gli adulti a migliorare questo deficit sono di seguito elencati:

- abituare le persone allo stress durante l'allenamento
- simulazione della vita reale o del lavoro
- apprendimento per imitazione oppure dall'insegnante che mostra una strategia per affrontare una o più situazioni
- usare l'ironia per minimizzare le verifiche/esami/test
- scegliere individui che hanno maggiori difficoltà emotive per svolgere attività di gruppo di tutoraggio tra pari.

Le ultime due FE sono importanti per la memoria di lavoro e il controllo degli impulsi.

La memoria di lavoro è strettamente correlata alla difficoltà di porre in sequenza i diversi processi di lavoro, difficoltà a comprendere il prima e il dopo, scarsa capacità di organizzare il lavoro completandolo, difficoltà a mantenere in memoria le istruzioni, poca autonomia nell'esecuzione delle attività assegnate.

Come evitare questo:

- rendere le persone più responsabili favorendo una maggiore autonomia
- intensificare gli esercizi che aiutano a migliorare la memoria
- ripetere i passaggi o le istruzioni più volte
- impostare una routine nell'uso dell'apparecchiatura o nell'esecuzione di un'attività

Infine, il controllo degli impulsi è strettamente correlato alla difficoltà di posticipare la soddisfazione di un bisogno che per l'adulto sembra impossibile.

Come evitare questo:

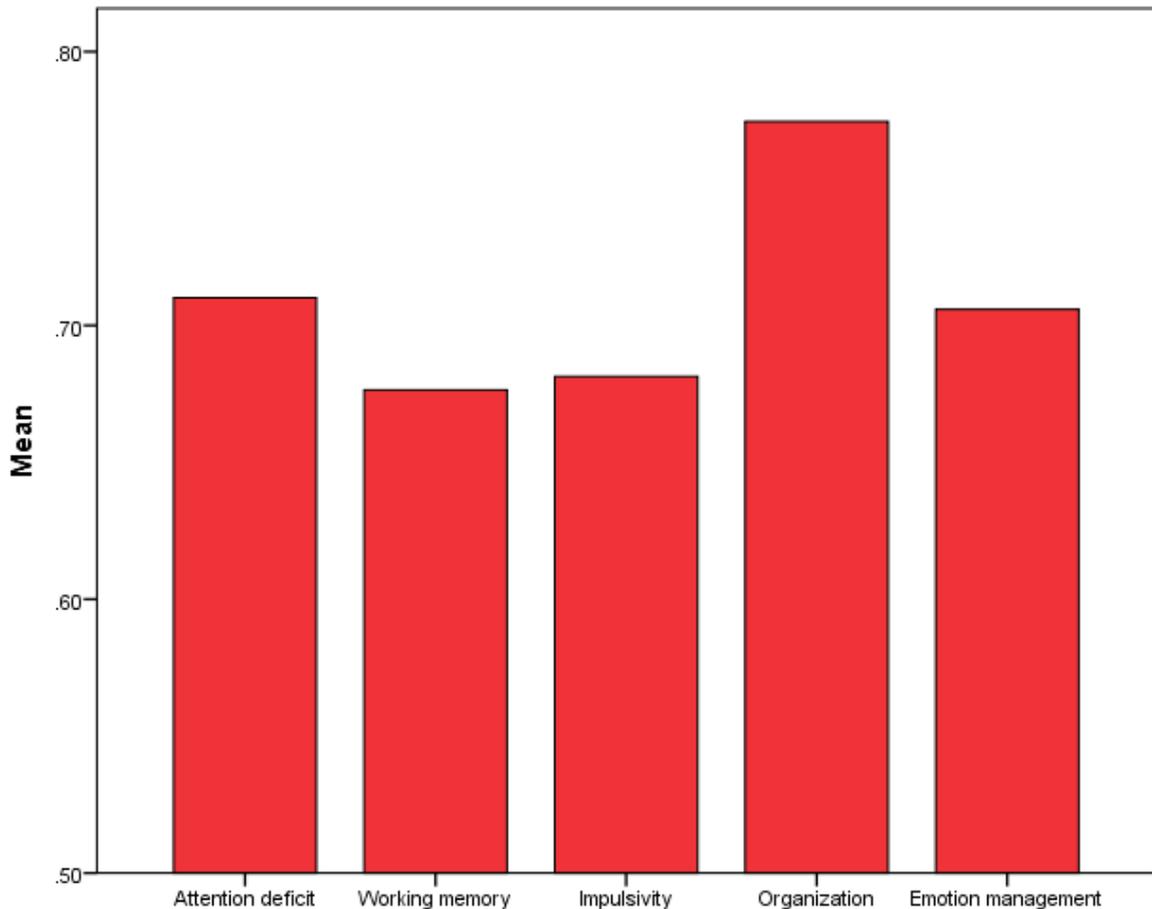
- cercare di soddisfare le esigenze prima di cominciare con un esercizio o un incarico
- prevenire il bisogno dell'adulto
- promuovere il movimento come attività per stimolare l'inibizione e l'autocontrollo



Erasmus+



sofia



b) I RISULTATI DEGLI ADULTI

Il focus group è una metodologia qualitativa utile per acquisire una comprensione approfondita delle problematiche sociali e nel nostro caso delle abilità delle funzioni esecutive degli adulti. Il metodo si propone di raccogliere ulteriori dati per comprendere informazioni interessanti su un argomento specifico intervistando un gruppo di individui appositamente selezionato. Tutti i partner del progetto SOFIA hanno organizzato focus group con le due diverse tipologie di beneficiari ovvero adulti e professionisti (es. formatori, insegnanti, educatori). Questi incontri sono durati 2 o 3 ore con la presenza di un facilitatore che ha invitato i partecipanti a parlare vicendevolmente con approfondimenti sulle problematiche analizzate e talvolta di un osservatore che ha aiutato il facilitatore a prendere appunti. I facilitatori coinvolti hanno scritto dei report alla fine di ogni riunione.

Le difficoltà degli adulti con deficit di FE, secondo le loro dichiarazioni, si manifestano in tutte e cinque le aree identificate, ovvero focalizzazione dell'attenzione,



Erasmus+



sofia

memoria di lavoro, controllo degli impulsi, organizzazione e pianificazione e autoregolazione emotiva. Sebbene abbiamo notato lievi differenze tra gli interpellati dei diversi Paesi partecipanti (principalmente per gli intervistati in Germania), c'è stato ancora un ampio accordo tra la maggioranza degli intervistati. Le risposte hanno fornito i seguenti spunti di riflessione:

Difficoltà nella concentrazione o focalizzazione dell'attenzione:

- difficoltà a concentrarsi o focalizzare l'attenzione per periodi lunghi o su più attività contemporaneamente (Polonia, Romania)
- difficoltà con il multitasking; alcuni provano ma non riescono
- i principali fattori di distrazione identificati dagli adulti con DFE sono stati: telefono cellulare, Facebook / Internet, rumore ambientale (traffico, aula), televisione (Romania), fumo (Germania), problemi emotivi (Italia).
- la tendenza a dire sì a molte cose, i motivi per cui i partecipanti affermano di non riuscire a dire no variano a seconda dei Paesi. In Germania gli intervistati affermano di non riuscire a discutere e a sostenere le risposte negative, mentre in Romania affermano di avere difficoltà a dire di no

Difficoltà nella memoria di lavoro / attenzione selettiva

- Spesso dimenticano ciò che devono dire se non riescono a dirlo immediatamente (gli intervistati dalla Germania riportano di non riscontrare di avere tali problemi)
- Si dimenticano di portare a casa le cose di cui hanno bisogno per completare un'attività o un lavoro
- Hanno difficoltà a ricordare i nomi delle persone, anche se le hanno incontrate più volte. In Germania, solo un quarto dei partecipanti afferma di avere tali problemi
- Nonostante gli sforzi per essere in orario, spesso sono in ritardo al lavoro, e anche in altre attività in cui sono coinvolti
- Gli adulti, a seconda della loro personalità e del livello di fiducia nelle proprie forze, quando devono svolgere un nuovo compito richiedono informazioni aggiuntive o scelgono di non chiedere, anche se ne hanno bisogno. I partecipanti provenienti da Germania, Grecia, Italia richiedono frequentemente informazioni supplementari e ritengono che ciò sia normale
- Per mantenere nel tempo i ricordi, alcuni utilizzando specifici metodi che risultano molto efficaci (esempio note, chiamare gli amici per ricordarli), oppure seguono uno schema logico nella sequenza delle azioni o tendono ad automatizzare (Italia)
- Stabiliscono delle priorità anche se tale strategia risulta meno efficace in Romania e in Italia.
- Trovano difficile mobilitarsi per un compito complesso che coinvolge diverse fasi di lavoro



Erasmus+



- Hanno difficoltà a ricordare le istruzioni
- Quando un'attività sembra noiosa o non interessante, la maggior parte delle persone perdono interesse e risultano meno coinvolte
- Hanno bisogno di qualcuno che li motivi / controlli / diriga per completare i loro compiti professionali eccetto per gli intervistati in Germania, dove la maggior parte non ne ha bisogno

Difficoltà nel controllo dell'impulso

- Tendono a rispondere prima che la domanda sia formulata, a reagire impulsivamente quando gli altri agiscono in modo inappropriato, anche se pensano di riuscire a controllare questi impulsi. La loro reazione si basa sullo stimolo della persona e sul tipo di temperamento
- Prendono decisioni impulsivamente o tendono a rimuginare sulla decisione e tendono a rinviare il processo decisionale, necessitando dell'opinione degli altri
- La maggior parte non riflette e ciò porta a mancanza di autoconsapevolezza.
- Hanno difficoltà a controllare le reazioni durante la guida
- Hanno bisogno di parlare, di chattare
- Hanno difficoltà a rimandare la soddisfazione di un bisogno
- Hanno difficoltà nel rispettare il loro turno di parola durante una conversazione

Difficoltà organizzative / di pianificazione

- Tendono a procrastinare
- Anche se stanno pianificando il loro tempo, non riescono a seguire la pianificazione. Ancora una volta, i partecipanti dalla Germania rappresentano l'eccezione.
- Non riescono a pianificare con precisione il tempo necessario per svolgere un'attività e hanno bisogno di un tempo più lungo per iniziare un'attività quando è più difficile.
- Alta difficoltà nella gestione di grandi progetti. Inoltre solo pochi adulti hanno dichiarato che la loro stanza o il loro ufficio sono in disordine, mentre altri ritengono che sia in ordine (Germania)
- Ci sono difficoltà nella individuazione delle priorità
- Non riescono a rispettare le scadenze per l'esecuzione dei compiti (le eccezioni sono date dai partecipanti in Germania)
- Ci sono difficoltà nella pianificazione delle attività (le eccezioni sono date dagli intervistati della Germania)
- Hanno difficoltà ad individuare strumenti e strategie che potrebbero aiutare a migliorare la pianificazione (Italia)
- Hanno difficoltà a definire il tempo necessario a completare un'attività



Erasmus+



sofia

- Hanno difficoltà a suddividere le azioni per raggiungere un obiettivo
- Non sempre riescono ad essere realistici e concreti quando devono raggiungere un obiettivo
- Non sempre riescono ad avere pazienza

Difficoltà nell'autoregolazione emotiva

- Quando vengono valutati mostrano stress, nervosismo (Grecia), preoccupazioni (Italia) emozioni negative
 - Più della metà degli intervistati dichiara che è difficile nascondere le manifestazioni comportamentali legate alle emozioni; è difficile concentrarsi sulla risoluzione di problemi o compiti quando le persone avvertono una forte emozione negativa (gli intervistati della Germania rappresentano un'eccezione anche in questo caso in quanto sostengono di riuscire a gestire la situazione, a meno che il fatto che causa l'emozione negative non accada nello stesso momento in cui loro devono svolgere un'attività)
 - Passano facilmente e senza motivo da un'emozione all'altra
 - Alcuni degli intervistati ritengono di essere troppo condizionati dalle emozioni e ritengono di trovarsi in una posizione diversa rispetto al resto della popolazione; altri invece non sono d'accordo con questa affermazione
 - Non conoscono o non sanno utilizzare strumenti e/o strategie che possano aiutare nella gestione delle emozioni (Italia)
 - Impegnarsi in attività che aiutano a non preoccuparsi più
 - Accettare le difficoltà e le prove che la vita offre
 - Esercitare ottimismo
 - Fare una lista delle emozioni positive vissute durante il giorno

c) I risultati del campione adulti – dati qualitativi - focus group

Dall'analisi dei report dei focus group, emerge che la maggior parte dei formatori (ad eccezione della Romania e della Polonia) non ha sentito parlare del concetto di deficit della funzione esecutiva, ma solo di concetti in qualche modo correlati esempio ADHD, autismo, funzioni cognitive, ecc. I partecipanti in Italia osservano come la professione dell'insegnante includa anche la necessità di coinvolgere le funzioni esecutive e talvolta di dedicare momenti per il loro empowerment. Dopo aver chiarito il significato del concetto, molti hanno riconosciuto di aver lavorato e di lavorare con questa categoria di adulti e di aver riscontrato delle difficoltà durante l'attività formativa.

I problemi più comuni identificati dai formatori nell'adulto EFD sono: problemi di concentrazione in generale, concentrazione su più attività contemporaneamente,



Erasmus+



organizzazione, pianificazione, finalizzazione delle attività in tempo, incapacità a gestire la frustrazione, difficoltà a darsi delle priorità. Inoltre, sono state identificate difficoltà a ricordare e riportare alla mente alcune informazioni, incapacità di concentrarsi quando si è condizionati/influenzati da emozioni negative, difficoltà a richiedere maggiori informazioni per risolvere compiti, propensione a decisioni impulsive, mancanza di motivazione ed interesse, scarsa adattabilità, difficoltà a mantenere la consapevolezza tra corpo e mente (Italia).

Tra gli strumenti utilizzati dai formatori per aiutare gli adulti con EFD, citiamo:

- Presentare il programma del corso all'inizio della sessione di formazione: aiuta i discenti a soddisfare le loro aspettative (aspettative ragionevoli) per dosare le loro energie, per chiarire i loro obiettivi
- Definire sub-obiettivi con gli studenti
- Utilizzare i contratti formativi per completare il lavoro
- Comprendere piccole pause / interruzioni
- Utilizzare un codice colore per facilitare lo studio e dare la priorità alle attività
- Seguire il calendario definito all'inizio
- Utilizzare la lista di verifica delle attività
- Pianificare i periodi di transizione e i cambiamenti di attività
- Utilizzare i diagrammi di flusso per indicare i passaggi delle diverse attività
- Utilizzare un notebook o pianificatore per registrare informazioni
- Suddivisione delle attività ad opera del formatore
- Scegliere metodi di insegnamento interattivi
- Utilizzare vari strumenti per facilitare la sessione di formazione (discorso, diagrammi e immagini, video, podcast ...)
- Creare un ambiente di apprendimento appropriato (considerando luce, temperatura, stimoli visivi e uditivi ...)
- Chiedere feedback frequenti da parte degli studenti sui contenuti dell'apprendimento.

Gli strumenti che un adulto EFD può utilizzare sono:

- Google Calendar o iCal per la gestione del tempo (o qualsiasi software simile)
- Allegato 30/30 (per dispositivi Apple - gratuito) per la gestione del tempo
- TToDoDo (per Android) per l'organizzazione di elenchi di attività e l'assegnazione di priorità alle attività

1. I principali motivi di distrazione, rilevati dai formatori, durante le attività sono: telefono, facebook, rumore ambientale (discussioni con gli altri partecipanti, rumore della strada), attività con stimoli visivi troppo rilevanti (ad esempio, oggetti sui muri, colori troppo intensi), attività che procura stati emotivi disfunzionali e negativi, depressione, ansia.

2. I formatori più istruiti concordano sul fatto che gli adulti DFE non sono persone multitasking

2. I formatori usano le seguenti strategie per far mantenere l'attenzione dell'allievo su un compito:

- pause frequenti - (a 45-50 minuti)
- attività interattive
- attività pratiche
- compiti presentati con supporti uditivi e visivi
- motivazione appropriata (concentrandosi sui bisogni immediati della vita personale e professionale)
- co-design della loro formazione
- prove avvincenti e non noiose
- aumentare le situazioni informali al di fuori della classe

4. I compiti / attività a cui la maggior parte degli adulti con EFD si concentra maggiormente sono: attività pratiche, attività individuali sotto forma di giochi, attività interessanti e divertenti, lettura, attività rilassanti.

Memoria di lavoro

1. Spesso gli adulti hanno bisogno di ulteriori informazioni, ma non le chiedono sempre. Ci sono differenze dovute alla gravità del deficit, al tipo di temperamento, alla fiducia in se stessi, alla cultura da cui provengono (sono stati o non sono abituati a chiedere aiuto)
2. Quando vengono proposti compiti noiosi, la maggior parte degli adulti risulta disinteressata, annoiata, non coinvolta, tende a rinviare l'incarico o ad abbandonarlo
3. Le strategie di motivazione degli studenti utilizzate dai formatori per svolgere l'attività sono:
 - approccio passo passo con gratificazione immediata
 - dare agli studenti riconoscimenti personali
 - creare un ambiente dove c'è una competizione sana ma anche ricompensa
 - fornire feedback positivi di fronte al gruppo
 - richiamare i successi precedenti
 - assegnare attestazioni formali/certificati

Controllo dell'impulso

Le risposte fornite dai formatori intervistati risultano influenzate anche dalla personalità di questi ultimi e proprio per questo motivo, le loro risposte sono state diverse. Alcuni partecipanti hanno evidenziato che gli adulti con EFD tendono ad essere prolissi, altri hanno sottolineato che molti rispondono prima che termini la domanda, altri prendono decisioni impulsivamente e tendono a reagire negativamente quando vengono messi in discussione. C'erano, tuttavia, alcuni partecipanti



Erasmus+



sofia

(circa un terzo) che sostenevano il punto di vista opposto. Alcuni formatori sono concordi nel sostenere che vi sono strumenti e strategie che potrebbero aiutare gli adulti a migliorare il controllo degli impulsi: (Italia) soddisfacendo i bisogni prima dell'inizio della lezione, promuovendo l'attività sportiva per stimolare la razionalità, l'equilibrio, la moderatezza, la regolatezza, la modulazione e l'autocontrollo.

Organizzazione / pianificazione

1. Gli adulti con EFD hanno difficoltà nell'organizzare, pianificare, rispettare la scadenza quando il compito che devono risolvere è difficile o complesso (non hanno la pazienza di finire, non possono concentrarsi fino alla fine, si perdono nel processo, non possono seguire i passi previsti).
2. La maggior parte ha difficoltà nella gestione del tempo, si perde nei dettagli, posticipa un compito. Alcuni formatori hanno sottolineato il fatto che gli adulti con EFD non ritardino consciamente la risoluzione dei compiti, ma il problema è che loro non sanno come e quando iniziare. I formatori tedeschi sono di parere diverso rispetto a questa affermazione, essi ritengono infatti che gli adulti sono consapevoli di non pianificare adeguatamente la realizzazione delle loro attività, di ritardare appositamente la consegna del compito. Secondo i formatori tedeschi essi infatti si nascondono dietro ai compagni/colleghi e rimangono di fatto gli ultimi a completare i compiti e questo consente loro di avere più tempo a disposizione.

Autoregolazione emotiva

1. Nelle situazioni di valutazione e di confronto, gli adulti con EFD sono spesso stressati, incoerenti, confusi e nervosi
2. Dopo un'emozione forte, la maggior parte dei partecipanti ha notato che gli adulti con EFD hanno difficoltà a concentrarsi sui compiti. Hanno bisogno di più tempo per calmarsi o spesso di qualcuno che li aiuti a superare la forte emozione
3. Quando hanno emozioni, gli adulti con EFD hanno le seguenti manifestazioni:
 - Confusione (ad esempio, non sanno cosa dire o interpretare)
 - Nervosismo
 - Rifiuto di partecipare all'attività
 - Aggressività verbale contro l'autorità
 - Tendenza a esagerare le manifestazioni emotive
4. Per supportare i discenti con EFD a controllare le loro emozioni, i formatori utilizzano le seguenti strategie:
 - riducono il numero di discenti per ciascuna classe o gruppo



Erasmus+



sofia

- forniscono feedback / ricompense subito dopo che i discenti hanno mostrato il comportamento desiderato
- organizzano compiti brevi prevedendo delle interruzioni tra le attività
- organizzano l'ambiente cercando di eliminare o ridurre il rumore
- alternano la tipologia di attività e talvolta utilizzano test pratici per abituare i discenti a gestire lo stress o talvolta possono prevedere attività di drammatizzazione
- simulare situazioni reali o di lavoro
- apprendimento per imitazione, organizzando attività in cui l'insegnante mostra una strategia per affrontare situazioni stressanti
- uso dell'ironia per smorzare i momenti di tensione
- prevedono esercizi di respirazione, infine possono consigliare ai discenti di organizzare incontri con amici per chiacchierare, parlare di sport, musica, attività di pittura, colorazione, meditazione, giocare con una piccola palla o una matita tra le mani, camminare, correre o esercitarsi a controllare le emozioni quando compaiono.

Metodologia di tutoraggio tra pari, che consiste nel mettere insieme, in attività di gruppo, individui che mostrano maggiori difficoltà nel controllo emotivo con individui che mostrano maggiori capacità emotive.

CONCLUSIONI

Quale può essere la ricaduta futura sulle difficoltà incontrate dalle persone nell'attivazione corretta delle funzioni esecutive? È possibile fornire strumenti o suggerimenti utili? Dopo aver esaminato i risultati dei questionari e dei focus group, quali possono essere gli strumenti validi per aiutare gli adulti a compensare un deficit nelle Funzioni Esecutive? I problemi associati alla memoria di lavoro e alla gestione emotiva dovrebbero spesso essere affrontati, ad esempio nel caso di corsi di formazione, attraverso moduli specifici al fine di creare protocolli per la gestione di questi problemi. È proprio attraverso il continuo esercizio di prevenzione che è possibile abituare le persone a gestire le proprie emozioni in modo appropriato (non prendere decisioni impulsive per il futuro) e ad esercitare la memoria lavorativa che spesso influenza l'organizzazione del proprio lavoro.

1 Memoria di lavoro: la maggior parte degli adulti intervistati ha riferito che la loro maggiore difficoltà si evidenzia nella memoria di lavoro ovvero come una difficoltà nel sequenziare diversi processi di lavoro, difficoltà nella comprensione della sequenza delle attività e incapacità ad organizzare il proprio lavoro e a completarlo

Cosa possiamo fare:

Primo passo	Fare in modo che le persone siano autonome nell'esercizio delle proprie funzioni, passando da un'attività semplice a una più complessa. Dobbiamo co-costruire un percorso fatto di piccoli passi, piccole azioni, fasi che possono aiutare la memoria di lavoro
Secondo passo	Abbiamo bisogno di intensificare gli esercizi che aiutano a sviluppare memoria come ripetizioni o istruzioni da ripetere più volte e in un breve periodo di tempo
Terzo passo	Stabilire una routine di azioni o pensieri nel corso di una determinata attività

Gestione delle emozioni: è il secondo principale EFD che è stato riportato dagli adulti intervistati e ciò significa che le emozioni intense possono essere invalidanti

Cosa possiamo fare:

Primo passo	Se siamo in gruppi di lavoro, possiamo imparare a gestire meglio le nostre emozioni ad esempio; se stiamo frequentando un corso e stiamo per iniziare un test, sarà l'insegnante che mostrerà le strategie più appropriate per risolvere un problema o problemi diversi.
Secondo passo	Una possibile soluzione per risolvere la gestione delle emozioni è quella di lavorare con piccoli gruppi di individui che non riescono a gestire le proprie emozioni e metterli assieme ad un altro gruppo di persone che invece sanno gestire le proprie emozioni anche se sono sotto pressione. In questo caso, le persone imparano dai loro coetanei osservando e vedendo di volta in volta le strategie adottate



Questi sono solo alcuni dei passaggi che potrebbero aiutare preventivamente gli adulti nel loro lavoro e nelle loro attività.