



Erasmus+



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

-

Rezultat pracy intelektualnej 1, Działanie 5:
Podręcznik o szczególnych cechach i potrzebach osób dorosłych
z zaburzeniami funkcji wykonawczych, rozpoznanych i/lub
nierozpoznanych



Nazwa projektu: 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

Numer referencyjny projektu: 2017-1-FR01-KA204-037216

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Partnerzy:

 IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire Institut de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Koordynator, Francja www.ifrtscorse.eu	
 Civiform Società Cooperativa Sociale Partner i koordynator aktywności O1, Włochy www.civiform.it	 Petru Maior University Partner, Rumunia www.upm.ro
 Danmar Computers Partner, Polska www.danmar-computers.com.pl	 Ison Psychometrica Partner, Grecja www.ison.gr
 VHS Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. Volkshochschule im Landkreis Cham eV Partner, Niemcy vhs-cham.de	 BEST BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Partner, Austria www.best.at

Aby dowiedzieć się więcej o projekcie SOFIA, odwiedź stronę www.sofia.erasmus.site lub polub nas na [Facebooku](#)!

Spis treści

Streszczenie

Wprowadzenie

- 1. Projekt SOFIA – zakres rezultatu**
- 2. Podstawy teoretyczne**
- 3. Opracowana metodologia**
- 4. Cechy szczególne próby, składającej się z osób dorosłych oraz dydaktyków zaangażowanych w projekt**
- 5. Główne rezultaty**
 - a) Wyniki dorosłych – Dane ilościowe – Kwestionariusz
 - b) Wyniki trenerów – Dane ilościowe – Kwestionariusz
 - c) Wyniki dorosłych – Dane jakościowe – Grupa fokusowa
 - d) Wyniki trenerów – Dane jakościowe – Grupa fokusowa

Podsumowanie

Streszczenie

Projekt **SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults** – skupia się na zwiększaniu FUNKCJI WYKONAWCZYCH wśród osób dorosłych. Termin funkcje wykonawcze (ang. executive functions) odnosi się do procesów poznawczych, które kontrolują procesy myślowe i umożliwiają planowanie, skupianie uwagi, zapamiętywanie instrukcji oraz zarządzanie wieloma zadaniami. Innymi słowy, funkcje wykonawcze można określić mianem ‘kontrolera ruchu lotniczego.’ Kontroler ruchu lotniczego odpowiada za ruch naziemny i powietrzny samolotów, w tym udzielanie wsparcia statkom powietrznym znajdującym się w niekontrolowanej przestrzeni powietrznej. Celem kontroli ruchu lotniczego jest zapobieganie kolizjom, organizowanie i kontrolowanie przepływu ruchu lotniczego, dostarczanie informacji i innych form wsparcia dla pilotów. Funkcje wykonawcze - w ten sam sposób - pomagają ludziom regulować przepływ informacji, koncentrować uwagę, planować z wyprzedzeniem, pamiętać o ważnych sprawach i przestrzegać zasad. Dorośli współdzielą umiejętności kontrolera ruchu lotniczego poprzez powtarzalność zachowań, modelowanie zachowań społecznych oraz tworzenie i utrzymywanie niezawodnych relacji.

Projekt SOFIA zakłada przeprowadzenie badania w celu sprawdzenia, które zaburzenia funkcji wykonawczych występują wśród osób dorosłych. Zbadano następujące funkcje wykonawcze:

- **Hamowanie:** proces, który umożliwia osobom dorosłym przerwanie niewłaściwych działań, aby osiągnąć określony cel; zdolność do skupiania uwagi, panowania nad zachowaniem, czy ignorowania niewłaściwych myśli dotyczących zadania, które wykonujemy w danej chwili.
- **Koncentracja:** proces, który pozwala dorosłemu skupić się na jednym lub kilku ważnych aspektach jednocześnie, uwzględniając doświadczenie danej osoby, na przykład można wyróżnić: **uwagę selektywną**, czyli skupianie się na jednej informacji, która jest w danej chwili użyteczna, aby postawić nas w kategoriach danego zadania; **podzielność uwagi**, czyli jednoczesne skupianie uwagi na kilku różnych ważnych rzeczach; **przedłużoną koncentrację**, czyli skupianie się na pewnej rzeczy przez dłuższy czas.
- **Pamięć operacyjna:** funkcja, która pozwala przez pewien okres czasu na przechowywanie, przetwarzanie oraz manipulowanie wszelkimi niezbędnymi informacjami, aby móc połączyć przeszłość z teraźniejszością.
- **Przełączanie się:** zdolność, która umożliwia przystosowanie się do nowej sytuacji z uwzględnieniem zewnętrznie zachodzących zmian mających wpływ na osobę dorosłą



Erasmus+



zaangażowaną w konkretną aktywność. W tym przypadku, osoba dorosła dostosowuje swoje zachowanie, dzięki czemu może zmieniać swoje strategie i działania tak, aby poradzić sobie w nowych sytuacjach

- **Kontrolowanie emocji:** umiejętność modulowania reakcji emocjonalnych przez wywoływanie uczuć racjonalnych.
- **Planowanie:** jest to szereg czynności poznawczych, które pozwalają osobie zorganizować się i stworzyć serię działań zorientowanych na konkretne cele. Planowanie polega na stworzeniu "mentalnej mapy" sytuacji początkowej i celu, który należy osiągnąć, dlatego musimy wziąć pod uwagę: skupienie się, odpowiednie działanie; pamięć roboczą. Kiedy zdolność planowania jest częściowa lub nieistniejąca, błędy popełniane są wielokrotnie i nie adaptujemy użytecznych strategii.

Badanie objęło 104 dorosłych (42 mężczyzn i 62 kobiety) oraz 34 nauczycieli (14 mężczyzn i 20 kobiet) pracujących w edukacji osób dorosłych. Nasza metodologia obejmowała opracowanie kwestionariuszy, w celu zebrania większej ilości danych ilościowych, oraz organizacja grupy fokusowej, w celu uzyskania danych jakościowych w postaci opinii zwrotnych. Analiza zebranych wyników wykazała, że pamięć operacyjna i zarządzanie emocjonalne były najczęściej wybieranymi przez respondentów przykładami zaburzeń funkcji wykonawczych. Jeśli chodzi o pamięć operacyjną, większość respondentów stwierdziła, że ma trudności z sekwencjonowaniem różnych zadań, trudności w zrozumieniu sytuacji 'przed i po' oraz nie potrafi ukończyć rozpoczętego zadania (były to niektóre z pytań zawartych w kwestionariuszu służącym zebraniu danych ilościowych). Jeśli chodzi o zarządzanie emocjonalne, respondenci odpowiedzieli, że silne emocje wpływają na deregulację ich zachowań.

Z drugiej strony, trenerzy odpowiedzieli, że najbardziej zaburzoną funkcją wykonawczą, jaką zauważyli podczas kursów/pracy z osobami dorosłymi, jest **organizacja pracy własnej**, tj. brak lub niezdolność do uporządkowania i priorytetyzacji procesów pracy na różnych poziomach. Organizacja pracy osób dorosłych jest ściśle związana z zarządzaniem czasem, określaniem priorytetów i niezdolnością do 'transferu niezbędnych zasobów w celu wykonania pracy w czasie i przestrzeni.'

Wprowadzenie

W podręczniku przedstawiono wyniki analizy danych z wypełnionych przez respondentów kwestionariuszy oraz tych, uzyskanych podczas lokalnych grup fokusowych z udziałem dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych, rozpoznanych i/lub nierozpoznanych, oraz specjalistów pracujących z takimi osobami dorosłymi. W niniejszym raporcie podkreślono główne trudności dwóch grup docelowych, a także przedstawiono wytyczne dla partnerów projektu SOFIA, aby mogli oni wspierać proces wzmacniania funkcji wykonawczych u osób dorosłych.

Aby budować spersonalizowane ścieżki dla osób dorosłych, zasadnicze znaczenie ma udzielenie głosu rzeczywistym beneficjentom. Taka jest główna idea tego partnerstwa. Organizacje zaangażowane w realizację projektu uważają, że tylko dzięki zrozumieniu i wysłuchaniu beneficjentów wyniki projektu będą dla nich naprawdę użyteczne, ponieważ zostały zbudowane z uwzględnieniem ich rzeczywistych potrzeb. Projekt ma cel prewencyjny i zmierza do wzmocnienia wewnętrznych sił osób dorosłych, w tym zdolności do panowania nad własnymi emocjami, organizowania czynności życiowych, zachowania koncentracji na określonym celu (opierając się wszelkim rozpraszającym bodźcom), kontrolowania własnego zachowania i emocji, oraz lepszego funkcjonowania w życiu codziennym (w rodzinie, pracy, itp.), jednocześnie skupiając się na dążeniu do celów długoterminowych i tych, związanych z możliwością osiągnięcia większych korzyści w porównaniu z tymi, które przynoszą natychmiastowe nagrody.

1. Projekt SOFIA

Projekt SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults – skupia się na zwiększaniu funkcji wykonawczych wśród osób dorosłych. Funkcje wykonawcze zajmują ostatnio centralne miejsce w badaniach związanych z poprawą warunków dla osób



Erasmus+



dorosłych, po nowych odkryciach w dziedzinie neurologii i neuropsychologii. Termin ‘funkcjonowanie wykonawcze’ zaczął być powszechnie używany w gabinetach psychologicznych i nie wygląda to na sytuację tymczasową. W rzeczy samej, neuropsycholodzy badają te umiejętności od wielu lat. Ponadto, uważa się, że skupianie się na funkcjonowaniu wykonawczym oznacza znaczny postęp w rozumieniu osób dorosłych i ich unikalnych profili mocnych i słabych stron.

W oparciu o ostatnio przeprowadzone badania, oczywistym stał się fakt, że aby pomóc dorosłym w zdobywaniu nowych umiejętności, trenerzy powinni opracowywać kursy dopasowane do indywidualnych potrzeb takich osób, które często muszą radzić sobie z konkretnymi problemami i wyzwaniami. W rzeczywistości, często brakuje im zdolności do przechowywania informacji w celu ukończenia zadania, przestawienia się z jednej sytuacji na drugą, czy elastycznego myślenia. Planowanie oraz organizacja pracy własnej, a także zarządzanie obecnymi oraz przyszłymi zadaniami wymaga zdolności do panowania nad emocjami.

Głównym celem projektu jest poprawa, wzmocnienie i rozwinięcie funkcji wykonawczych u osób dorosłych, tj. wyposażenie ich w umiejętności niezbędne do zdobywania nowych umiejętności, które pomogą w znalezieniu lepszej pracy i zwiększeniu perspektyw życiowych, ponadto wsparcie w takim zakresie, aby mogli być bardziej zintegrowani na rynku pracy i w społeczeństwie, dzięki podnoszeniu osobistych i zawodowych umiejętności oraz kompetencji.

Celem szczegółowym jest opracowanie innowacyjnych metod i narzędzi, które umożliwią dorosłym osiągnięcie większej skuteczności i poprawę ich kompetencji. Projekt obejmie następujące dwie główne kategorie grup docelowych:

- Dorosłych: partnerzy w projekcie zaangażują ok. 100 osób z zaburzeniami funkcji wykonawczych oraz dorosłych ze słabymi funkcjami wykonawczymi bez specjalnego formalnego rozpoznania, reprezentujących większość grup dorosłych;
- Edukatorów/trenerów/doradców, którzy pracują z dorosłymi z zaburzeniami funkcji wykonawczych oraz dorosłymi o słabych funkcjach wykonawczych bez specjalnego formalnego rozpoznania, w sumie licząc ok. 20 specjalistów.

Projekt SOFIA zakłada opracowanie czterech rezultatów pracy intelektualnej. Niniejszy dokument jest ostateczną wersją pierwszego z rezultatów, czyli podręcznika dotyczącego potrzeb populacji osób dorosłych w odniesieniu do zaburzeń funkcji wykonawczych. Drugi



Erasmus+



rezultat to zestaw metod dla opracowywania/wzmacniania/poprawiania funkcji wykonawczych u osób dorosłych, skonstruowany przez partnerstwo zgodnie z najnowszym stanem wiedzy międzynarodowych publikacji naukowych, ze szczególnym uwzględnieniem badań przeprowadzonych w krajach partnerskich, a także zgodnie z cechami i potrzebami dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych wskazanymi w podręczniku. Na podstawie ustaleń i wniosków z pierwszego rezultatu (raportu na temat potrzeb populacji dorosłych w związku z zaburzeniami funkcji wykonawczych) i drugiego rezultatu (zestawu metod dla opracowywania/wzmacniania/poprawiania funkcji wykonawczych u osób dorosłych), zostanie opracowany program z określonymi technikami koncentrującymi się głównie na samo-kontroli, pamięci operacyjnej oraz monitorowaniu zadań, który będzie następnie testowany wśród dostawców szkoleń dla osób dorosłych. Czwartym rezultatem będzie program oparty na kilku strategiach oraz ćwiczeniach służących poprawie trzech podstawowych funkcji wykonawczych: pamięci operacyjnej, kontrolowania emocji i planowania/organizacji.

Rezultaty projektu SOFIA będą prowadzić do poprawy oraz doskonalenia narzędzi pracy nauczycieli i trenerów wykorzystywanych we wsparciu osób dorosłych w poprawie postaw oraz zachowań, zwiększeniu umiejętności koncentracji, samo-kontroli, elastyczności poznawczej, umiejętności społecznych i życiowych, zwiększeniu motywacji do nauki, pogłębieniu zaangażowania w zdobywanie nowych umiejętności i zwiększaniu kompetencji osobistych.

2. Podstawy teoretyczne

Funkcje wykonawcze definiuje się, jako zestaw umiejętności poznawczych stosowanych w rozumowaniu oraz w nowych lub zmieniających się sytuacjach rozwiązywania problemów. Historycznie, badania nad funkcjami wykonawczymi pochodzą z analizy uszkodzenia kory przedczołowej. Dokładną definicję podają Wise, Murray i Gerfen (1996 s. 325): „Uszkodzenia funkcji wykonawczych u ludzi dają konstelację deficytów neuropsychologicznych, które opisywano jako trudności w planowaniu, tworzeniu koncepcji, abstrakcyjnym myśleniu, podejmowaniu decyzji, elastyczności poznawczej, wykorzystywaniu otrzymanych informacji, porządkowaniu zdarzeń w czasie, płynności ogólnej inteligencji lub monitorowaniu własnych działań.”

Kontynuując opis cech funkcji wykonawczych, alternatywne podejście obejmuje: „hamującą kontrolę i próbę wyjaśnienia różnych deficytów behawioralnych pod względem



Erasmus+



sofia

tego aspektu (np. Carlson, Moses i Hix, 1998, Dempster, 1992).” Kolejny alternatywny punkt widzenia sugeruje, że „funkcja wykonawcza odnosi się do modułu kognitywnego, składającego się z efektorowych elementów wyjściowych obejmujących hamowanie, pamięć operacyjną i strategie organizacyjne niezbędne do przygotowania odpowiedzi (Baddeley, 1996, Norman i Shallice, 1986).”

Funkcje wykonawcze można również interpretować, jako sekwencję działań, które prowadzą nas do celu, swego rodzaju centrum kontroli ruchu w mózgu. Osoba odpowiedzialna za kontrolę ruchu lotniczego musi bezpiecznie, szybko i skutecznie zarządzać dziesiątkami samolotów lądujących oraz wylatujących z pasów startowych oraz terminali lotniska. Tak samo jest z naszym mózgiem. Funkcje wykonawcze to procesy związane z obszarami poznawczymi i meta poznawczymi, które umożliwiają fizyczną i emocjonalną samokontrolę oraz pozwalają osiągać zamierzone cele. Obejmują one zdolność utrzymywania koncentracji na określonym celu lub zachowaniu, jednocześnie opierając się wszelkim rozpraszającym bodźcom, aby monitorować własne zachowanie i emocje, dobrowolnie regulować emocje i hamować impulsywne zachowanie, skupiając się na dążeniu do celów długoterminowych i tych, związanych z możliwością osiągnięcia większych korzyści w porównaniu z tymi, które przynoszą natychmiastowe nagrody, a także elastycznym organizowaniem zachowań w odniesieniu do obserwowanych bieżących wyników własnych działań.

Sholberg wyjaśnia, że funkcje wykonawcze to seria procesów poznawczych, które składają się z antycypacji, celów, planowania, wybierania akcji, samokontroli, zapamiętywania i informacji zwrotnych. Są to codzienne czynności, takie jak dotarcie do pracy na czas, skuteczne planowanie dnia pracy w celu wypełnienia wszystkich obowiązków dnia, zdefiniowanie różnych etapów przeprowadzania działań i dotrzymywania terminów.

Pomimo tego, że funkcje wykonawcze zostały już uwzględnione w badaniach neurologicznych, podjęto analizę różnych aspektów, które dopiero od niedawna są uznawane za elementy rozwoju psychologicznym i psychopatologii.

Oto główne punkty przeprowadzonych badań:

- Funkcje wykonawcze występują już w pierwszym stadium rozwoju dziecka, najprawdopodobniej pod koniec pierwszego roku życia;
- Rozwój funkcji wykonawczych następuje pomiędzy drugim, a piątym rokiem życia;
- Kolejne istotne zmiany następują w dwunastym roku życia, ze znacznym rozwojem w zakresie funkcji wykonawczych;



Erasmus+



- jednak inne zmiany zachodzą dopiero w dorosłym życiu.
- Zaburzenia funkcji poznawczych mogą wystąpić u osób w różnym wieku;
- Rozpoczyna się od identyfikacji problemu, poszukiwania możliwych rozwiązań, po czym przechodzi się do ewaluacji oraz planowania aktywności, aż wreszcie następuje etap wdrożenia w oparciu o plany.

Niektórzy dorośli mogli nauczyć się działań lub strategii, które pomagają im w wykonywaniu zadań w wyznaczonych terminach, podczas gdy inni ze względu na słabe funkcje wykonawcze mogą nie być w stanie wykonać niektórych zadań. W rezultacie, takie osoby mogą stracić pracę z powodu niedotrzymywania terminów, doświadczyć samotności po utracie przyjaciół z braku zdolności panowania nad emocjami, lub doświadczyć biedy, ponieważ nie są w stanie zorganizować wydatków finansowych.

W jaki sposób możemy poprawić własne funkcje wykonawcze?

Neuroplastyczność to zdolność neuronów i sieci neuronowych do zmiany ich połączeń oraz zachowania w odpowiedzi na nowe informacje. Ta neuroplastyczność pozwala nam tworzyć nowe połączenia neuronalne w naszym mózgu ucząc się nowych czynności i zachowań, ułatwiając codzienne wykonywanie zadań. Neuroplastyczność umożliwia również poprawę funkcji wykonawczych, co może pomóc w lepszym wykonywaniu codziennych zadań.

3. Opracowana metodologia

Metodologia wybrana przez partnerstwo projektu Sofia ma charakter partycypacyjny, co ma na celu zwiększenie udziału beneficjentów, którzy są w centrum wszystkich działań prowadzonych w ramach projektu. Działania i rezultaty projektu będą podejmowane z uwzględnieniem tej filozofii tak, aby beneficjenci byli zaangażowani we wszystkie strategiczne etapy projektowe w celu opracowania i rozwoju spersonalizowanych produktów oraz rezultatów. Partnerzy od momentu planowania aktywności projektowanych pracowali nad potrzebami populacji osób dorosłych: potrzeba była punktem wyjścia dla projektu. Im bardziej konkretne są potrzeby, tym bardziej skuteczne i obiecujące są wyniki. Aby projekt był sukcesem, należy dokładnie przeanalizować i zrozumieć potrzeby beneficjentów, aby umożliwić odpowiednie planowanie. W celu zebrania danych i informacji na temat potrzeb beneficjentów, wykorzystano kwestionariusz, który trafił do beneficjentów oraz trenerów, nauczycieli i doradców, a także



Erasmus+



zorganizowano grupy fokusowe, podczas których zebrano opinie, rekomendacje, komentarze i specyficzne wymagania. Podejście partycypacyjne umożliwia beneficjentom odgrywanie aktywnej i wpływowej roli w procesie podejmowania decyzji, co wpływa na rezultaty projektu. Oznacza to, że ludzie są nie tylko słuchani, ale także słyszani, a ich głosy kształtują rezultaty oraz prowadzą do powstania bardziej skutecznych rezultatów i dłużej trwających zmian w zachowaniach.

4. Cechy szczególne próby: dorośli oraz dydaktycy

W badaniu przewidziano dwie różne metody zbierania danych: ilościową metodę badawczą, która obejmuje głównie kwestionariusze, i jakościową metodę badawczą, która obejmuje organizację grup fokusowych z obiema grupami beneficjentów (osób dorosłych oraz specjalistów, głównie nauczycieli, trenerów, doradców i edukatorów).

Kwestionariusze zostały przekazane zarówno dorosłym, którzy uczestniczą w kursach lub szkoleniach prowadzonych przez organizacje partnerskie, jak i nauczycielom, korepetytorom oraz koordynatorom aktywności szkoleniowych. Rozdano w sumie 138 kwestionariuszy: 104 dorosłym z rozpoznanymi lub nierozpoznanymi zaburzeniami funkcji wykonawczych oraz 34 specjalistom. Poniżej przedstawiono ilość zebranych kwestionariuszy w podziale na partnerów oraz grupę beneficjentów:

- Civiform (Włochy): 25 dorosłych i 6 specjalistów
- IFRTS (Francja): 15 dorosłych i 5 specjalistów
- ISON PSYCHOMETRICA (Grecja): 10 dorosłych i 5 specjalistów
- Danmar Computers Sp. z o.o. (Polska): 15 dorosłych i 5 specjalistów
- BEST Institut GmbH (Austria): 15 dorosłych i 3 specjalistów
- VHS CHAM (Niemcy): 12 dorosłych i 5 specjalistów
- UNIVERSITATEA PETRU MAIOR (Rumania): 12 dorosłych i 5 specjalistów

Wraz z kwestionariuszami, których głównym celem było zebranie danych ilościowych, organizacja lokalnych grup fokusowych umożliwiła uzupełnienie informacji w zakresie zaburzeń funkcji wykonawczych oraz zebranie danych jakościowych. Podczas grup fokusowych, dorośli oraz specjaliści zostali poproszeni o wypełnienie tabeli zawierającej listę sugerowanych sytuacji życiowych, które mogą być pomocne w opracowywaniu narzędzi wspierających poprawę funkcji wykonawczych. Te krótkie opisy scenariuszy narzędzi są szczególnie interesujące ze względu na fakt, że zostały dostarczone

przez osoby, które mają z nich korzystać, stąd najprawdopodobniej lepiej spełniają ich potrzeby.

Celem tego badania jest zebranie informacji na temat szeregu różnych zmiennych związanych z zaburzeniami funkcji wykonawczych, w szczególności deficytu koncentracji, pamięci operacyjnej, impulsywności, organizacji i zarządzania emocjonalnego.

Analiza danych osobowych

Osoby zaangażowane w badanie to dorośli i specjaliści. Szczegóły na temat przeprowadzonej próby znajdują się poniżej:

Dorośli

Płeć

Partner	Mężczyzna	Kobieta
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 Sp. z o.o.	7	8
Suma	42	62

Wiek dorosłych

Partner	18-25	25-35	36-45	46-63
----------------	--------------	--------------	--------------	--------------



Erasmus+



sofia

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 Sp. z o.o.	2	6	7	0
Suma	24	33	24	23

Status zatrudnienia

Partner	Zatrudniony	Bezrobotny	Bezrobotny od roku	Bezrobotny ponad rok	Bezrobotny ponad dwa lata	Bezrobotny ponad trzy lata
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



Erasmus+



sofia

Danmar Computers Sp. z o.o.	3	9	0	2	1	0
Suma	16	64	6	6	4	8

Okres pobierania nauki

Partner	1-8 lat	9-13 lat	13-17 lat	17 lub więcej lat
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 Sp. z o.o.	2	8	1	4
Suma	7	55	34	7

Stan cywilny

Partner	Żonaty/zamężna	Stanu wolnego	Rozwodnik/rozwódka	Wdowiec/wdowa	W związku
Civiform	8	7	1	0	9



Erasmus+



sofia

IFRTS	4	7	0	0	4
ISON PSYCHOMET RICA	3	6	1	0	0
VHS CHAM	1	7	2	0	2
UNIVERSITAT EA PETRU MAIOR	8	3	0	1	0
BEST Institut GmbH	6	5	0	0	2
Danmar Computers Sp. z o.o.	9	3	2	0	1
Suma	39	38	6	1	18

Specjaliści

Płeć

Partner	Mężczyzna	Kobieta
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 Sp. z o.o.	2	3
Suma	14	20

Staż pracy

Partner	Poniżej jednego roku	1-3 lat	4-6 lat	Ponad sześć lat
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 Sp. z o.o.	0	1	1	3
Suma	0	9	6	19

Doświadczenie w pracy z osobami z zaburzeniami funkcji wykonawczych

Partner	Tak	Nie
Civiform	0	6
IFRTS	0	5
ISON PSYCHOMETRICA	0	5
VHS CHAM	0	5



Erasmus+



UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	0	5
BEST Institut GmbH	1	2
Danmar Computers Sp. z o.o.	0	5
Suma	1	33

5. Główne rezultaty

a) Wyniki dorosłych – Dane ilościowe – Kwestionariusz

Wyniki analizy danych zebranych za pomocą kwestionariuszy pokazują, że dorośli uznają **pamięć operacyjną** oraz **trudności w kontrolowaniu emocji** za najbardziej problematyczne deficyty wśród innych zaburzeń funkcji wykonawczych. Pamięć operacyjna i zarządzanie emocjonalne mają znacznie wyższe wyniki niż pozostałe trzy przykłady. Dorośli wymieniają te dwa zaburzenia funkcji wykonawczych jako najważniejsze dla nich, ponieważ wydaje się, że ankietowani mają trudności w zapamiętywaniu informacji i zarządzaniu emocjami.

Pamięć operacyjna odnosi się do możliwości przechowywania informacji w naszym umyśle w każdej chwili. Źródło zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem może odnosić się do zmniejszonej zdolności do ignorowania czynników rozpraszających. Ostatnie badania pokazują, że starsi dorośli dokładają więcej starań w proces koncentracji, aby zrekompensować zmniejszoną zdolność przechowywania informacji w pamięci operacyjnej. W artykule *'Jak poprawić pamięć operacyjną i koncentrację'*, Dr Tali Shenfield potwierdziła, że pamięć operacyjna jest jedną z pierwszych funkcji poznawczych, które osłabiają się wraz z wiekiem. Gdy pamięć operacyjna jest słaba, trudno się skupić, ignorować zakłócenia, planować, zapamiętywać instrukcje oraz rozpocząć/zakończyć zadania. Zaburzenia pamięci operacyjnej wpływają również na inne zdolności, takie jak umiejętność werbalną (na przykład znalezienie właściwego słowa do wyrażenia siebie) i zdolność do przekazywania nowych informacji do pamięci długoterminowej. Dorośli stwierdzający, że ich pamięć operacyjna nie działa tak dobrze jak w przeszłości, prawdopodobnie doświadczają przeciążenia poznawczego. Aby je zmniejszyć, konieczne jest uwzględnienie niektórych zadań w kalendarzu, elektronicznym terminarzu, notesie lub innym zasobie tego typu. Co więcej, ważne jest szkolenie umysłów dorosłych, aby nie myśleć o zadaniach, które obecnie

nie są wykonywane. W rzeczywistości przeciążenie poznawcze może wystąpić, gdy osoby czują się zaniepokojeni lub zdenerwowani. Przeprowadzone w ostatnich latach rewolucyjne badania nad neuroplastycznością (Doidge i in., 2007) pokazały, że różne funkcje mózgu mogą być ćwiczone i wzmacniane dzięki starannie przepisany rygorystycznym ćwiczeniom umysłowym (Klingberg et al., 2002).

Trudności w zarządzaniu emocjonalnym to drugie zaburzenie funkcji wykonawczych, które zostało rozpoznane przez respondentów. Skuteczne zarządzanie emocjami wpływa na kompetencje poznawcze. W rzeczywistości, kiedy doświadczamy silnych emocji, które prowadzą do zaburzeń, nasza funkcja poznawcza nie działa w pełni swoich możliwości. Zdaniem naukowców, emocje mogą być czymś przerażającym dla dorosłych, co wynika głównie z braku wiedzy jak sobie z nimi radzić. Rozpoznanie emocji jest pierwszym krokiem do nauki radzenia sobie z emocjami.

Poniższa tabela przedstawia pięć funkcji wykonawczych w ocenie dorosłych.

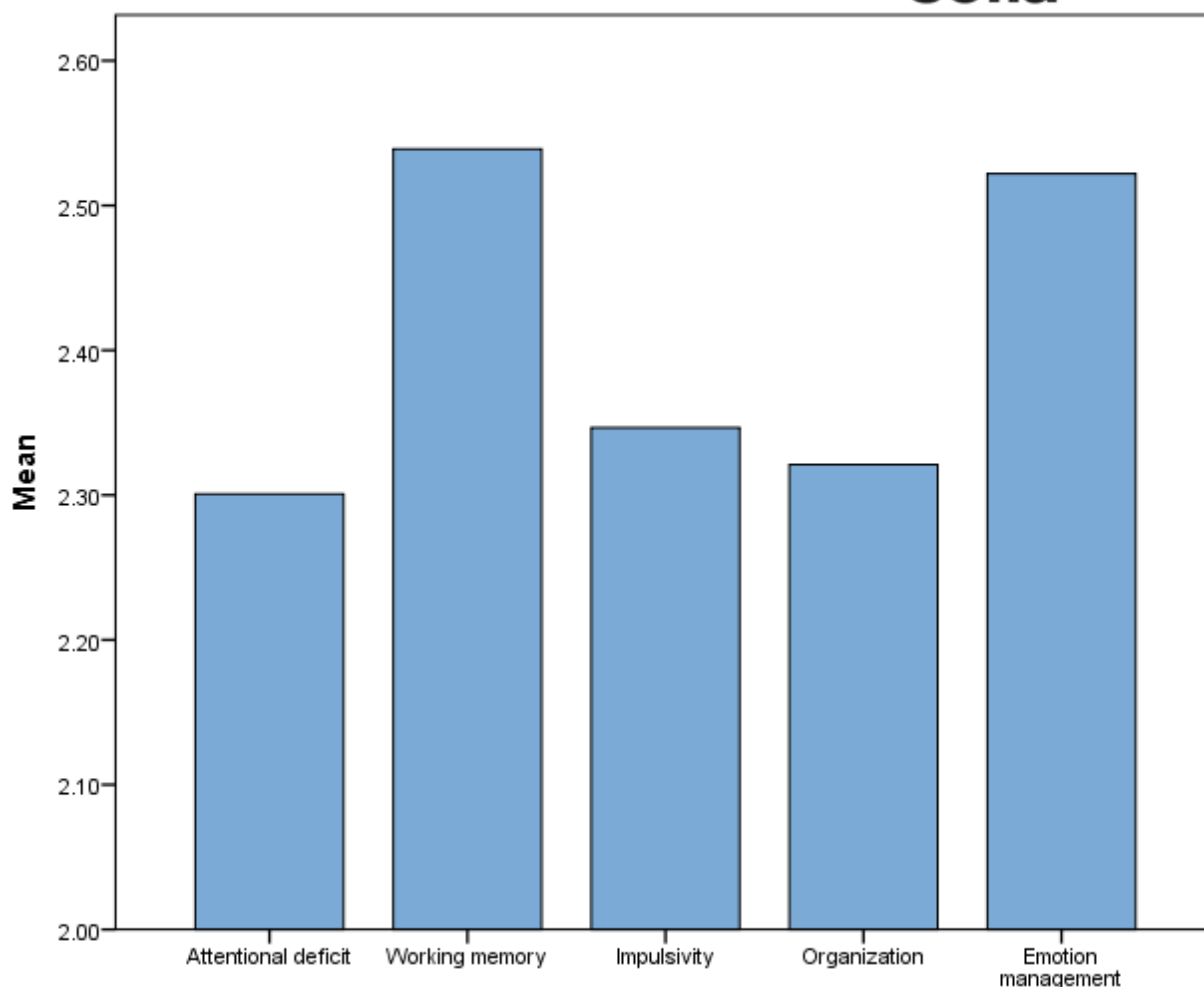


Tabela 1: Wyniki próby w podziale na pięć zaburzeń funkcji wykonawczych

Biorąc pod uwagę płeć, według badań kobiety doświadczają większych problemów niż mężczyźni. Analizując wyniki mężczyzn, najczęściej wskazało na pamięć operacyjną w porównaniu do innych zaburzeń funkcji wykonawczych (patrz tabela 2).



Erasmus+



sofia

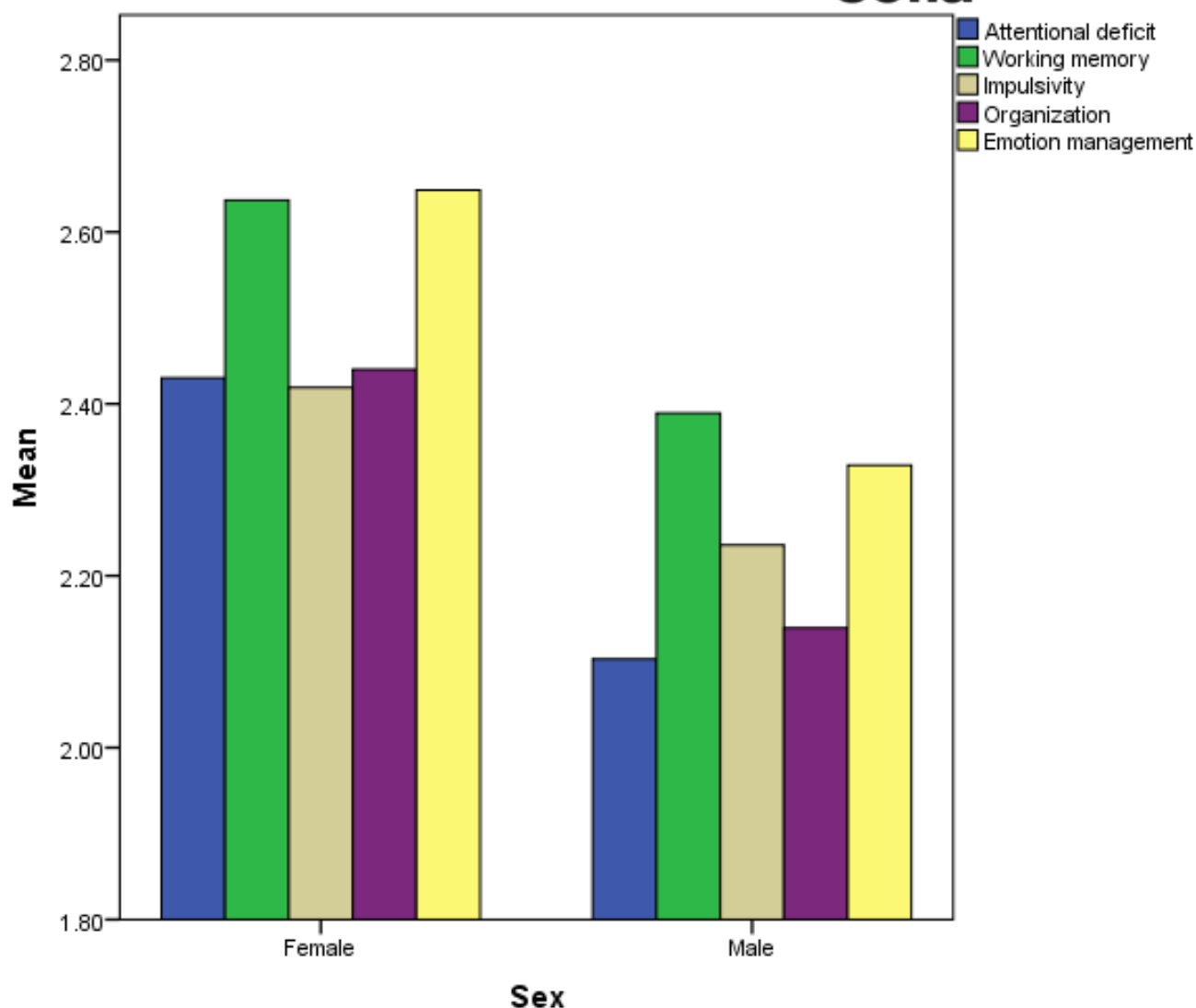


Tabela 2: Podział zaburzeń funkcji wykonawczych ze względu na płeć

Porównując zebrane z krajów partnerów w projekcie dane, dorośli z Grecji i Rumunii wykazywali większe deficyty niż w Austrii, Włoszech, Francji i Polsce. Powodem takiego stanu rzeczy jest fakt, że greccy i rumuńscy partnerzy zaangażowali w badania dorosłych ze znacznym stopniem zaburzeń funkcji wykonawczych, podczas gdy pozostali partnerzy głównie dorosłych z ośrodków szkolenia zawodowego, więc takie osoby, którzy mogą posiadać zaburzenia funkcji wykonawczych, ale bez rozpoznania.



Erasmus+



Jeśli chodzi o **skalę zaburzenia koncentracji**, kolejny wykres uwypukla dwie rzeczy, które wydają się być najbardziej problematyczne: „przejsie od robienia jednej rzeczy do drugiej” oraz „zapominanie o aspektach codziennych czynności,” takich jak oddzwanianie, czy płacenie rachunków. Jeśli chodzi o **skalę pamięci operacyjnej**, jest to jeden z najbardziej problematycznych rodzajów zaburzeń funkcji wykonawczych, a najbardziej problematyczne elementy, które zostały wymienione przez ankietowanych dorosłych, to: „wnioskowanie o dodatkowe instrukcje podczas wykonywania zadania” oraz „unikanie zadań, które wydają się nudne dla dorosłych.” W odniesieniu do **skali impulsywności** dwa problemy okazały się najbardziej problematyczne: „mówienie do siebie w sytuacji, gdy wymagana jest kontrola” oraz „frustracja, gdy sprawy idą zbyt wolno.” Biorąc pod uwagę **skalę organizacji**, wszystkie analizowane przypadki zostały ocenione na tym samym poziomie, gdzie okazało się, że żaden przywołany przypadek nie wykazywał więcej problemów w porównaniu do innych. **Zarządzanie emocjami** – to kolejna funkcja wykonawcza, która ma znaczący wpływ na codzienność dorosłych. W tej skali, wskazano, że najczęściej występują „problemy z zasypianiem, kiedy głowa wciąż pracuje.”

Analizując odpowiedzi w podziale na wymienione w skali, ankietowani podkreślili, że są ‘ogólnie’ lub ‘często’ w stanie skupić się na szczegółach. Niemal to samo dotyczy zdolności ‘koncentracji uwagi na kilku zadaniach jednocześnie,’ gdzie najwięcej osób wskazywało ‘czasami’ lub ‘często.’ Ponadto, wydaje się, że dorośli mają niezwykłą zdolność ‘uwážnego słuchania, gdy ktoś bezpośrednio się do nich zwraca;’ większość respondentów odpowiedziała, że ‘zawsze’ lub ‘często’ uważnie słucha. Jeśli chodzi o inne elementy, takie jak umiejętność ‘pomyślnego ukończenia rozpoczętych zadań’ oraz ‘łatwego organizowania zadań lub działań,’ przeważająca liczba odpowiedziała ‘często.’ Co więcej, wydaje się, że ankietowane osoby wykazują umiejętności ‘dbania o przedmioty osobiste,’ ‘właściwego wyznaczania własnych priorytetów,’ ‘organizowania własnych zadań i działań’ oraz ‘organizowania rzeczy w biurze i swoim pokój.’ Jeśli chodzi o **pamięć operacyjną**, konkretne elementy, które dostarczają szczegółowych informacji na temat tej funkcji wykonawczej, to umiejętności: ‘zapamiętywania nowych koncepcji bez trudności’ (większość ankietowanych odpowiedziała, że często doświadczała tego typu problemy), ‘zapominania tego, co chce się powiedzieć, jeśli nie mówi się tego we właściwy sposób’ (większość ankietowanych wskazała, tę umiejętność) oraz ‘łatwego zapamiętywania nazwisk osób wielokrotnie poznanych (większość ankietowanych przyznała, że czasami ma trudności w tym zakresie).’

W odniesieniu do **zdolności do samoorganizacji**, ankietowani przyznali, że często muszą ‘prosić o dodatkowe instrukcje, kiedy muszą wykonać nowe zadanie.’ Wydaje się, że dorośli powinni być zaangażowani w bardziej aktywne i interesujące zajęcia, ponieważ zazwyczaj starają się ‘unikać zadań, które wydają się dla nich nudne/nieciekawe.’ Niektórzy



Erasmus+

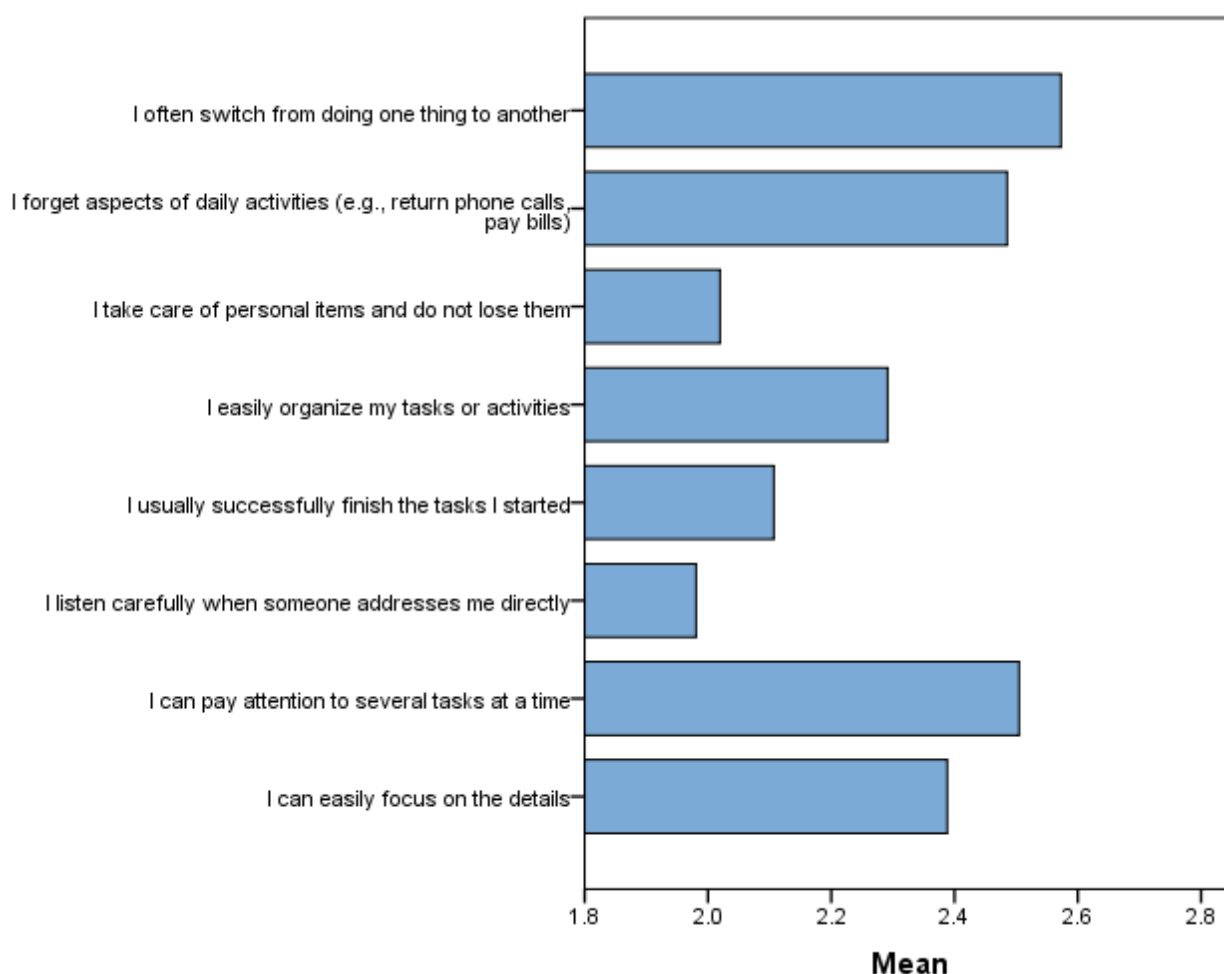


sofia

dorośli odpowiedzieli, że 'potrzebują kogoś, kto ich zmotywuje, pokieruje lub będzie kontrolować, aby mogli sprostać obowiązkom zawodowym.'

Jeśli chodzi o elementy związane z **umiejętnością 'uważnego słuchania,'** pomimo faktu, że większość dorosłych osiągnęła wysoki poziom umiejętności 'uważnego słuchania,' przyznali się również to tego, że czasami nagle 'reagują, zanim pytanie zostanie sformułowane.'

W kwestii zdolności **zarządzania emocjonalnego,** dorośli stwierdzili, że często 'reagują szybko na to, co robią i mówią inni' oraz, że 'podejmują decyzje pod wpływem impulsu.' Ankietowani przyznali, że 'sprawy muszą przebiegać szybko i we właściwy sposób, bo w przeciwnym razie mogą łatwo ulec frustracji' oraz, że są 'niecierpliwi, gdy sprawy przebiegają zbyt wolno.' Ponadto ankietowani wskazali, że 'muszą porozmawiać ze samym sobą w sytuacjach, w których wymagana jest większa samokontrola.'





Erasmus+



sofia

b) Wyniki trenerów – Dane ilościowe – Kwestionariusz

Z kwestionariuszy wypełnionych przez trenerów wynika, że najczęściej występującym zaburzeniem funkcji wykonawczych jest **organizacja pracy własnej**, innymi słowy brak lub niezdolność do uporządkowania i ustalania priorytetów w pracy na różnych poziomach. Umiejętności organizacyjne w pracy są ściśle związane z kwestią zarządzania czasem, ustalaniem priorytetów i niezdolnością do przekazywania zasobów niezbędnych do realizacji pracy w odpowiednim czasie i przestrzeni. Trudności, które zostały zauważone, są ściśle związane z brakiem wizji tego, jakie narzędzie są potrzebne do wykonania danego zadania. Przykładowo, podczas kursów szkoleniowych dla kucharzy można zauważyć, ile osób przygotowując stanowisko pracy zapomina o potrzebnym im sprzęcie. Wraz z brakiem organizacji tracimy cenny czas, co skutkuje niższą efektywnością. Dlatego, główną potrzebą jest stworzenie serii ćwiczeń/narzędzi (listy priorytetów, listy obowiązkowych kroków w danym zadaniu, itd.), które mogą pomóc w wzmocnieniu funkcji organizacyjnych.

Trenerzy, którzy udzielili odpowiedzi w kwestionariuszach, zaproponowali następujące możliwe sposoby poprawy funkcji wykonawczych:

- Częstsze ćwiczenia
- Lepsze wykorzystanie doświadczeń
- Korzystanie z list kontrolnych
- Utrwalanie kolejności prac w najbardziej właściwy sposób
- Wykorzystywanie informacji zwrotnych, aby lepiej wskazywać metody planowania
- Wykorzystywanie materiałów wideo oraz zdjęć do tworzenia możliwych koncepcji

Drugim znaczącym problemem, z jakim muszą się mierzyć trenerzy to zdolność **utrzymania koncentracji przez krótszy oraz dłuższy czas**. Zdolność ta jest niezbędna w każdej pracy, aby móc wykonać zadanie lub uzyskać ważne informacje. Trenerzy zauważyli, że część uczniów nie jest w stanie się skupić przez dłuższy czas, co skutkuje wyłącznie częściowym wykonaniem zadania lub zapominaniem o wykonaniu czynności, które są częścią danego zadania. Braki te mogą być związane z niezdolnością do organizacji pracy własnej, ponieważ aby to zrobić, należy być całkowicie skoncentrowanym. Musimy również dodać, że często występuje brak tzw. elastyczności umysłowej, brak cierpliwości w uczeniu się, brak świadomości polegania na koncentracji w motywowaniu się do nauki oraz niskie poczucie własnej wartości, ponieważ dorośli zazwyczaj nie wierzy, że jest w stanie coś zrobić.

W oparciu o odpowiedzi udzielone przez dydaktyków, najbardziej skutecznymi metodami poprawy wyżej wymienionych funkcji wykonawczych są:

- Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach
- Wspólne planowanie aktywności
- Opracowywanie ciekawych testów, które jednocześnie będą wyzwaniem
- Zwiększanie sytuacji nieformalnych interakcji w klasach
- Bardziej praktyczne ćwiczenia
- Stosowanie alternatywnych rozwiązań podczas lekcji (materiałów wideo, ćwiczeń w grupie, testów, itd.)

Trzecim znaczącym problemem, z którym mieli do czynienia trenerzy, to **kontrola emocjonalna** - istotny element zarządzania własną pracą lub przydzielonym zadaniem. To, co najlepiej identyfikuje kontrolę emocjonalną u dorosłych, to faza osądu, która warunkuje wykonanie, a zatem powoduje akceptację pracy własnej przez osobę dorosłą. Problem ten wiąże się z brakiem bezpieczeństwa w porównaniu z nabytymi umiejętnościami i umiejętnością radzenia sobie ze stresem podczas pracy/ćwiczeń.

Uwzględniając odpowiedzi trenerów, najlepsze sposoby wsparcia dorosłych w poprawie ich zaburzeń, to:

- Przyzwyczajanie do odczuwania stresu w ramach szkolenia
- Symulacja sytuacji prawdziwego życia lub pracy
- Nauka przez naśladownictwo lub z nauczycielem, który pokazuje strategię radzenia sobie z sytuacją lub wieloma sytuacjami
- Wykorzystanie ironii w celu umniejszania sytuacji osądu
- Zaangażowanie w ćwiczenia grupowe osób, które doświadczają trudności emocjonalnych

Ostatnie dwie z najważniejszych funkcji wykonawczych to **pamięć operacyjna oraz kontrola impulsywności**.

Pamięć operacyjna jest ściśle związana z trudnością do sekwencjonowania różnych zadań, trudnościami w zrozumieniu sytuacji 'przed i po,' słabą zdolnością do organizowania pracy w celu jej ukończenia, trudnościami w zapamiętywaniu instrukcji, a także małą autonomią w wykonywaniu przydzielonych zadań.

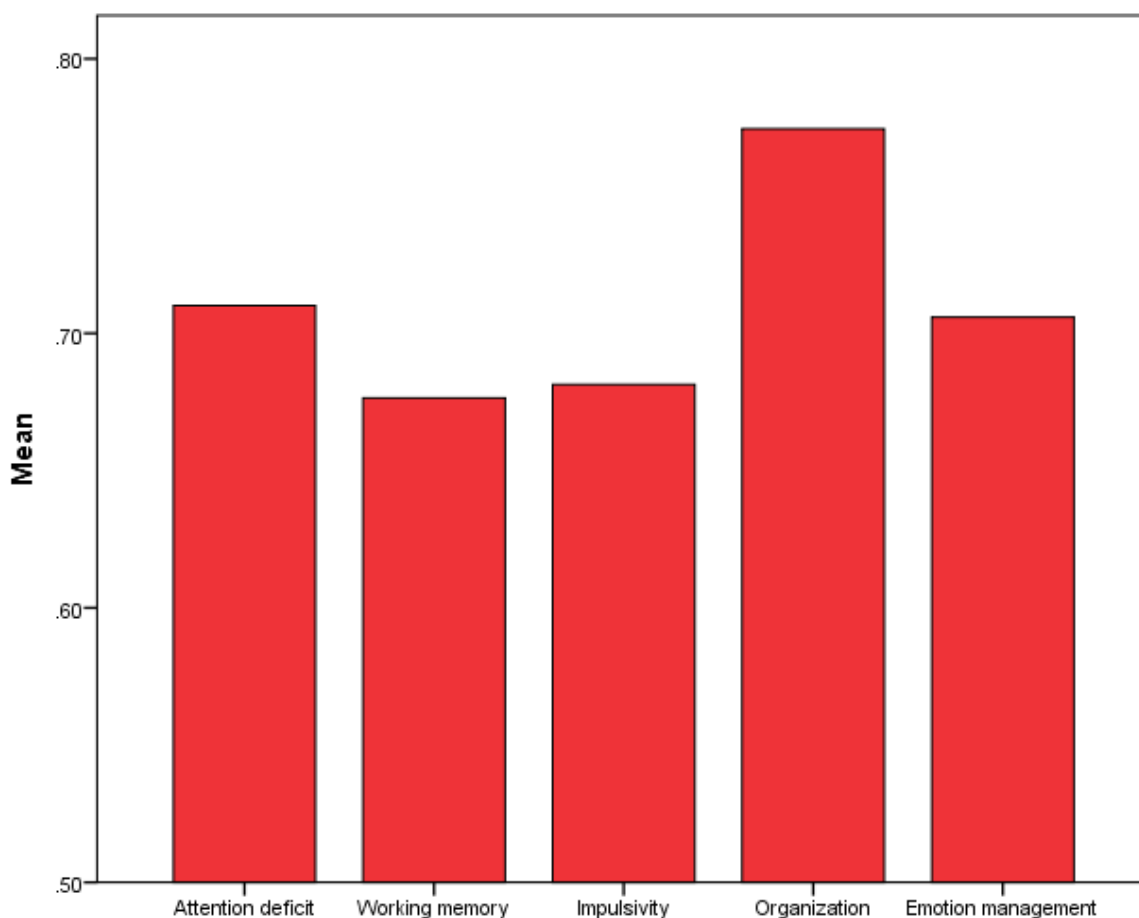
Można tego uniknąć:

- Zachęcając dorosłych do większej odpowiedzialności, czyniąc ich bardziej autonomicznymi
- Opracowując więcej ćwiczeń, które wspierają techniki zapamiętywania
- Powtarzając kroki lub instrukcje, które należy powtórzyć kilka razy
- Ustalając protokół korzystania ze sprzętu lub wykonywania zadania

Kontrola impulsywności jest ściśle związana z trudnością **odroczenia zaspokojenia potrzeby**, która dla dorosłego, w danym momencie, wydaje się oczywistą do zaspokojenia.

Można tego uniknąć:

- Próbuąc zaspokoić potrzeby przed rozpoczęciem ćwiczenia lub zadania
- Zapobiegając potrzebom dorosłych
- Promując działanie stymulujące hamowanie i samokontrolę



c) Wyniki dorosłych – Dane jakościowe – Grupa fokusowa

Grupa fokusowa to metodologia jakościowa, która jest przydatna do dogłębnego zrozumienia zagadnień społecznych, a w tym przypadku umiejętności funkcji wykonawczych u dorosłych. Metoda ta ma na celu zebranie danych od celowo wybranej grupy osób, którzy mogą dostarczyć interesujących informacji dotyczących konkretnego tematu. Wszyscy partnerzy projektu SOFIA zorganizowali spotkania grupy fokusowej, uwzględniając różnych beneficjentów: osoby dorosłe oraz/lub profesjonalistów, do których zaliczono trenerów, nauczycieli oraz dydaktyków. Pod koniec każdego ze spotkań, które trwało od dwóch do trzech godzin, moderatora, który również uczestniczył w spotkaniu, opracował raport. Moderator przede wszystkim zapraszał uczestników do dyskusji na temat analizowanych zagadnień, a czasami również pełnił rolę obserwatora, który pomagał prowadzącemu w robieniu notatek.

Trudności dorosłych w zakresie zaburzeń funkcji wykonawczych, w oparciu o ich odpowiedzi, dotyczą wszystkich pięciu zidentyfikowanych obszarów, czyli koncentrowania uwagi, pamięci operacyjnej, kontrolowania impulsywności, planowania i organizacji zadań, oraz panowania nad własnymi emocjami. Chociaż zauważyliśmy nieznaczne różnice u ankietowanych pochodzących z różnych krajów (głównie Niemców), większość ankietowanych była zgodna. Ankietowani poproszeni o określenie konkretnych sytuacji związanych z zaburzeniami funkcji wykonawczych, udzielili zadowolających odpowiedzi.

Trudności w koncentrowaniu uwagi:

- Trudności w koncentrowaniu uwagi przez dłuższy czas lub na kilku zadaniach odbywających się w tym samym czasie. (Polska, Rumunia)
- Niezdolność do wielozadaniowości; niektórzy próbują, ale bezskutecznie.
- Głównymi rozpoznanymi czynnikami rozpraszania uwagi u osób dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych są: telefon komórkowy, Facebook/Internet, hałas (uliczny, w pokoju), telewizja (Rumunia), palenie (Niemcy) oraz problem emocjonalne (Włochy).
- Tendencja do zgadzania się na wiele rzeczy: powody są różne w zależności od kraju, np. Niemcom łatwiej się zgodzić, aby nie argumentować odmiennego stanowiska; w Rumunii miewają trudności z mówieniem 'nie'



Erasmus+



Trudności z selektywnością uwagi/pamięcią operacyjną:

- Często zapominają co mają powiedzieć, jeśli nie mogą tego natychmiast wyrazić (choć ankieterzy z Niemiec rzadko doświadczają podobnych problemów)
- Zapominają zabrać do domu rzeczy, które będą potrzebne do wykonania zadania lub pracy
- Mają trudności z zapamiętaniem imion osób nawet, jeśli kilkakrotnie się z nimi spotkali. W Niemczech, tylko część ankieterowanych przyznała się do podobnych problemów.
- Pomimo wysiłków, aby być na czas, często spóźniają się do pracy oraz z pracą.
- Dorośli, w zależności od osobowości oraz poziomu pewności siebie, gdy mają wykonać nowe dla nich zadanie, unikają pytania o pomoc, nawet gdy jej potrzebują. Ankieterowani z Niemiec, Grecji oraz Włoch odpowiedzieli, że często wnioskują o szkolenia, co jest normalną sytuacją.
- Aby zapamiętywać nowe rzeczy, niektórzy wykorzystują sprawdzone metody (notatki, rozmowy telefony), inni idą za logicznym schematem sekwencji zadań lub mają tendencję do automatyzacji. (Włosi)
- Opracowanie listy priorytetów, tych mniej skutecznych (powtarzających się). (Rumunia, Włochy)
- Mają trudności w zmobilizowaniu się do zmierzenia się z kompleksowym zadaniem, który składa się z wielu etapów.
- Mają trudności w zapamiętaniu instrukcji.
- Kiedy zadanie wydaje się nudne lub nieinteresujące, więcej osób nie podejmuje się jego realizacji.
- Potrzebują kogoś, kto ich zmotywuje, pokieruje lub będzie kontrolować, aby mogli sprostać obowiązkom zawodowym, poza ankieterowanymi z Niemiec, z których większość nie potrzebuje takiego wsparcia.

Trudności w kontrolowaniu impulsywności:

- Mają tendencję do odpowiadania zanim pytanie zostanie sformułowane, impulsywnego reagowania, gdy inni nieodpowiednio się zachowują. Pomimo tego wydaje im się, że się kontrolują. Ich reakcja zależy od określonych bodźców i posiadanego temperamentu.
- Dokonują decyzji pod wpływem impulsu, po czym chcą przemyśleć swoją decyzję, albo mają skłonności do odkładania w czasie procesu podejmowania decyzji, oczekując opinii innych.
- Większość nie rozmawia ze sobą, gdy potrzebują być samoświadomi.



Erasmus+



- Mają trudności w kontrolowaniu zachowania podczas prowadzenia pojazdu.
- Mają potrzebę mówienia, rozmawiania.
- Mają trudności w odkładaniu odczuwania satysfakcji z zaspokojonej potrzeby.
- Mają trudności w szacunku do naprzemiennej roli mówcy podczas rozmowy.

Trudności w planowaniu/organizacji:

- Mają tendencję do odkładania rzeczy w czasie.
- Nawet, gdy planują swój czas, nie udaje im się postępować zgodnie z planem. Wyjątek stanowią ankietowani z Niemiec.
- Nie potrafią precyzyjnie przewidzieć, jaki czas jest potrzebny na wykonanie zadania, a także potrzebują więcej czasu, aby rozpocząć zadanie, gdy jest ono trudniejsze.
- Znaczące trudności w zarządzaniu dużymi projektami. Jedynie kilkorga dorosłych przyznało się, że ich pokoje oraz biura są w kompletnym nieładzie, przy czym pozostali ankietowani odpowiedzieli, że potrafią utrzymać porządek. (Niemcy)
- Mają trudności w ustalaniu priorytetów.
- Nie udaje im się wykonać zadania w wyznaczonych terminach. Wyjątek stanowią ankietowani z Niemiec
- Mają trudności w planowaniu zadań. Ponownie wyjątek stanowią Niemcy.
- Trudności w organizacji/planowaniu.
- Narzędzia oraz strategie, które mogłyby pomóc w usprawnieniu planowania. (Włochy)
- Ustanowienie czasu, jaki jest potrzebny na wykonanie zadania.
- Podział ról w celu osiągnięcia celu.
- Postawa realisty na drodze do osiągnięcia celu.
- Bycie cierpliwym.

Trudności w panowaniu nad własnymi emocjami:

- Podczas oceny demonstrują: stres, nerwowość (Grecja), zmartwienie (Włochy) oraz inne negatywne emocje.
- Ponad połowa ankietowanych przyznała, że trudno jest im ukrywać swoje emocje; trudno skupiać się na rozwiązywaniu problemów lub zadań, gdy doświadczają negatywnej emocji. Wyjątek stanowią Niemcy, którzy twierdzą, że jeśli nie idą one w parze, to są w stanie poradzić sobie z wykonaniem zadań.
- Z łatwością oraz bez powodu przechodzą z jednej emocji na drugą.
- Niektórzy z respondentów docenili, że pewne emocje są u nich bardziej dominujące w porównaniu do innych. Niektórzy się z tym nie zgodzili.



Erasmus+



- Narzędzia oraz strategie, które mogłyby pomóc w zarządzaniu emocjami. (Włochy)
- Zaangażowanie w aktywności, które nie powodują zamartwiania się.
- Akceptowanie trudności oraz wyzwań, oferowanych przez życie.
- Ćwiczenie optymizmu.
- Przygotowanie listy pozytywnych emocji doświadczanych podczas dnia, jako rodzaj treningu emocji.

d) Wyniki trenerów – Dane jakościowe – Grupa fokusowa

Wyniki analizy danych zebranych za pomocą kwestionariuszy pokazują, że większość trenerów (z wyjątkiem z Rumunii i Polski) nie słyszała o koncepcji deficytu funkcji wykonawczych, ale jedynie o nieco pokrewnych koncepcjach ADHD, autyzmie, funkcjach poznawczych, itp. Ponadto, ankietowani z Włoch zauważyli, że zawód nauczyciela uwzględnia potrzebę angażowania funkcji wykonawczych, a czasami poświęcania dodatkowego czasu na ich wzmacnianie. Po wyjaśnieniu znaczenia tej koncepcji, większość ankietowanych potrafiła stwierdzić, że pracowała i/lub pracuje z takimi dorosłymi, oraz fakt, że bardzo trudno pracuje się z taką grupą.

Trenerzy rozpoznali, że najczęstszymi problemami osób dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych są: problemy z koncentracją, koncentracja na wielu zadaniach jednocześnie, organizowanie, planowanie, kończenie oraz finalizowanie zadań na czas; nieumiejętność radzenia sobie z frustracją oraz ustalanie priorytetów. Ponadto zidentyfikowano trudności w zapamiętywaniu i przypominaniu, niezdolność do skoncentrowania się podczas doświadczania negatywnych emocji, żądanie większej ilości informacji do rozwiązywania zadań, impulsywne decyzje, brak zainteresowania, słaba zdolność do adaptacji, trudności w zrozumieniu związku między ciałem i umysłem (Włochy).

Wśród narzędzi wykorzystywanych przez trenerów w pracy z dorosłymi z zaburzeniami funkcji wykonawczych są:

- Prezentacja agendy szkoleniowej na początku sesji treningowej: pomaga kursantom sprostać oczekiwaniom (rozsądnym), rozłożyć energię, zrozumieć założenia, zmotywować się
- Ustalenie celów podrzędnych z uczniami
- Korzystanie z umów, aby sfinalizować pracę
- Uwzględnianie krótkich przerw
- Używanie kolorów w celu poruszania się przez zadania i zaznaczania priorytetów



Erasmus+



- Pilnowanie ustalonych w kalendarzu terminów
- Kontrolna lista zadań
- Planowanie okresów przejściowych oraz zmiany w aktywnościach
- Schematy blokowe, aby wskazać etapy zadania
- Zeszyty oraz terminarze do zapisywania informacji
- Sekwencjonowanie musi wynikać z postawy trenera
- Interaktywne metody uczenia oraz wykorzystanie różnych narzędzi pomocnych w prowadzeniu sesji szkoleniowej (diagramy, obrazki, materiały wideo, itd.)
- Utworzenie właściwego środowiska edukacyjnego (uwzględniając oświetlenie, temperaturę, bodźce wzrokowe oraz słuchowe, itd.)
- Częste zbieranie opinii od kursantów nt. treści szkoleniowych

Przydatne narzędzia dla osoby dorosłej z zaburzeniami funkcji wykonawczych to:

- Kalendarz Google lub iCal (lub podobne) - do zarządzania czasem
 - Annex 30/30 (dla urządzeń Apple - darmowe) - do zarządzania czasem
 - TToodleDo (dla Androida) - do organizowania listy z zadaniami oraz określania priorytetów w zadaniach
1. Trenerzy zaobserwowali, że główne przyczyny rozproszenia uwagi podczas wykonywania zadań, to: telefon, Facebook, hałas z otoczenia (rozmowy, czy ruch uliczny), bodźce wzrokowe niepowiązane z zadaniem (przedmioty na ścianie, czy zbyt intensywne kolory przyciągające uwagę), dysfunkcyjne emocjonalne stany, depresja, pragnienie zrobienia czegoś.
 2. Większość ankietowanych trenerów była zgodna, że dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych nie są osobami wielozadaniowymi
 3. Trenerzy wykorzystują następujące strategie, aby zatrzymać uwagę kursantów na zadaniu:
 - Częste przerwy - (co 45 -50 min.)
 - Ćwiczenia interaktywne
 - Praktyczne aplikacje mobilne
 - Zadania prezentowane akustycznie i wizualnie
 - Odpowiednia motywacja (skupianie się na natychmiastowych potrzebach życia osobistego oraz zawodowego)
 - Współtworzenie szkolenia
 - Ciekawe testy
 - Zwiększanie nieformalnych sytuacji poza salą lekcyjną



Erasmus+



4. Zadania/ćwiczenia, w które osoby dorosłe z zaburzeniami funkcji wykonawczych najczęściej się skupiają to: ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia indywidualne w formie gier, ciekawe, zabawne i odprężające ćwiczenia.

Pamięć operacyjna

1. Potrzebują dodatkowych instrukcji, ale nie każdy o nie pyta. Widoczne są pewne różnice ze względu na stopień deficytu, typ temperamentu, pewność siebie, kulturę pochodzenia (byli lub nie są przyzwyczajeni do proszenia o pomoc).
2. W przypadku nudnych ćwiczeń, większość jest niezainteresowana, niezaangażowana, ma tendencję do odkładania zadania lub rezygnacji z niego.
3. Wśród strategii motywujących kursantów, z jakich trenerzy korzystają podczas zadania są:
 - Podejście krok po kroku z natychmiastową gratyfikacją
 - Dostarczanie kursantom osobistych korzyści
 - Rywalizacja i nagrody
 - Pochwały przed całą grupą
 - Wskazywanie na poprzednie sukcesy
 - Certyfikat

Kontrolowanie impulsywności

Odpowiedzi udzielone przez ankietowanych trenerów wykazały, że zależy to w dużej mierze od rodzaju osobowości. Z tego powodu ich odpowiedzi zostały podzielone. Niektórzy ankietowani docenili, że dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych dużo mówią, reagują przed zakończeniem pytania, podejmują impulsywne decyzje i reagują negatywnie, gdy stawia się im wyzwania. Było jednak kilku ankietowanych (około jednej trzeciej), którzy twierdzili, że jest inaczej. Narzędzia i strategie mogą pomóc dorosłym w lepszej kontroli impulsywności: (Włochy) zaspokajając potrzeby przed rozpoczęciem lekcji, promując aktywność sportową w celu stymulowania hamowania, modulacji i samokontroli, zaspokajając potrzeby ucznia.

Organizacja/planowanie

1. Dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych mają trudności w organizowaniu, planowaniu oraz dotrzymywaniu terminu wykonania zadania, gdy jest ono skomplikowane lub złożone (nie mają cierpliwości, aby je skończyć; nie potrafią się skupić do końca trwania zadania, gubią się w procesie, nie potrafią iść za sekwencją zaplanowanych kroków).



Erasmus+



sofia

2. Większość miewa trudności w zarządzaniu czasem, gubi się w szczegółach oraz odkłada zadania. Niektórzy trenerzy doświadczyli przypadków, gdy dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych nie opóźniali wykonywanie zadań w sposób świadomy, ale dlatego, że nie wiedzieli gdzie oraz kiedy je rozpocząć. Ankietowani z Niemiec niezupełnie się zgodzili, aby Ci dorośli mieli trudności w organizowaniu, planowaniu lub kończeniu zadań na czas, doceniając opóźnianie procesu podejmowania decyzji, chowanie się za kolegami, czy przygotowywania prezentacji jako jedne z ostatnich, ponieważ z tego względu mają więcej czasu na wykonanie zadań.

Panowanie nad własnymi emocjami

1. W sytuacjach oceny, dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych są zestresowani, niespójni, dezorientowani i nerwowi.
2. Po doświadczeniu silnych emocji, większość trenerów zauważyła, że dorośli z zaburzeniami funkcji wykonawczych mają trudności w skoncentrowaniu się na zadaniach, potrzebują czasu, aby się uspokoić lub, aby ktoś im pomógł.
3. Objawy dorosłych z zaburzeniami funkcji wykonawczych, którzy doświadczają emocji:
 - Zamieszanie (np. nie wiedzą co powiedzieć lub jak zinterpretować sytuację)
 - Nerwowość
 - Odmowa udziału w ćwiczeniu
 - Agresja słowna w stosunku do autorytetu
 - Tendencja do wyolbrzymiania przejawów emocjonalnych
4. Trenerzy zauważyli, że pomagają dorosłym z zaburzeniami funkcji wykonawczych w kontrolowaniu ich emocji podczas:
 - Ćwiczeń oddechowych, rozmów z przyjaciółmi, aktywności sportowych, słuchania muzyki relaksacyjnej, ćwiczeń z malowaniem/rysowaniem, medytacji, gry z małą piłką lub ołówkiem w dłoni, spaceru, biegania lub wykonywania innych ćwiczeń w celu kontrolowania emocji, gdy się pojawiają
 - Tworzenia małych grup
 - Dostarczania pochwały/nagrody od razu po zademonstrowaniu przez kursanta pożądanego zachowania
 - Wykonywania krótkich zadań z przerwami
 - Zlikwidowania lub zmniejszenia hałasu
 - Zmiany rodzaju ćwiczenia



Erasmus+



- Przyzwyczajania do stresu związanego z wykonywaniem ćwiczenia praktycznego z elementami aktorstwa
- Pozorowania sytuacji z życia codziennego/zawodowego
- Nauki przez naśladowanie, gdzie nauczyciel wskazuje na strategię radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami
- Wykorzystywania ironii do uspokajania napiętych chwil

Metodologia wzajemnego uczenia się, polegająca na zestawianiu w zajęciach grupowych osób, które wykazują większe trudności w kontrolowaniu emocji z osobami wykazującymi większe zdolności emocjonalne.

Podsumowanie

Co może być przyszłością dla osób z trudnościami w prawidłowej aktywacji funkcji wykonawczych? Czy możliwe jest dostarczenie przydatnych narzędzi lub sugestii? Po zapoznaniu się z wynikami ankiet i grup fokusowych rozpoznano ważne narzędzia, które mogą pomóc dorosłym z deficytem funkcji wykonawczych. Problemy związane z pamięcią operacyjną i zarządzaniem emocjonalnym powinny być często adresowane, na przykład w przypadku kursów szkoleniowych za pośrednictwem konkretnych modułów w celu opracowania protokołów zarządzania tymi problemami. To właśnie dzięki ciągłemu prewencyjnemu treningowi można przyzwyczaić ludzi do właściwego zarządzania emocjami (nie podejmowania impulsywnych decyzji, które będą wpływać na przyszłość) i do ćwiczenia pamięci operacyjnej, która często wpływa na organizację pracy własnej.

- 1) **Pamięć operacyjna:** większość ankietowanych osób dorosłych odpowiedziało, że ich największe trudności związane są z pamięcią operacyjną, w tym uporządkowywaniu różnych procesów pracy, zrozumieniu sytuacji “przed i po” oraz niezdolnością do organizowania pracy poprzez jej ukończenie.

Co można zrobić:

Krok pierwszy	Sprawienie, by ludzie byli niezależni w wykonywaniu swoich obowiązków, rozpoczynając od prostego zadania i przechodząc do bardziej złożonego. Musimy współtworzyć ścieżkę złożoną z małych kroków, małych działań i krótkich etapów, które mogą wspomóc pamięć
---------------	--



Erasmus+



	operacyjną.
Krok drugi	Musimy zintensyfikować ćwiczenia, które pomagają rozwijać pamięć, takie jak powtórzenia lub instrukcje, które należy odtwarzać kilka razy i w krótkim czasie.
Krok trzeci	Ustalanie porządku działań lub myśli w trakcie trwania danego zadania.

- 2) **Zarządzanie emocjonalne:** to drugie główne zaburzenie funkcji wykonawczych, które zostało rozpoznane przez ankietowanych dorosłych, co wynika z faktu, że silne emocje mogą ulec deregulacji.

Co można zrobić:

Krok pierwszy	Jeśli pracujemy w grupach roboczych, możemy nauczyć się lepiej zarządzać naszymi emocjami obserwując jak inni ludzie się zachowują; jeśli uczestniczymy w kursie i wkrótce rozpoczniemy test, to nauczyciel wskaże najbardziej odpowiednie strategie rozwiązania problemu lub różnych problemów.
Krok drugi	Rozwiązaniem problemu zarządzania emocjami jest wspólna praca w grupie osób, które nie potrafią zarządzać swoimi emocjami z osobami, które potrafią nimi zarządzać będąc pod presją. W tym przypadku dorośli uczą się od siebie nawzajem, przyglądając się podziałom oraz przyjmowanym strategiom.

To tylko niektóre z kroków, które mogą prewencyjnie pomóc dorosłym w ich pracy i działaniach. W takim przypadku zawsze lepiej jest stworzyć teoretyczne i praktyczne podstawy, które można połączyć z optymalnym funkcjonowaniem funkcji wykonawczych.