



Erasmus+ KA2 SOFIA: Strategii de întărire a funcției executive la aduți

-

Output intelectual 1, Activitate 5:
Manualul caracteristicilor și nevoilor adulților cu deficit al funcției
executive (DFE) certificate sau non-certificate












Numele proiectului: 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

Numărul de referință al proiectului: 2017-1-FR01-KA204-037216

Acest proiect este finanțat cu sprijin din partea Comisiei Europene. Publicația de față reflectă strict viziunea autorilor iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru informațiile conținute în acest document.

Parteneri ai proiectului:

| | |
|---|---|
|  <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 Project partner and O1 Activity Leading org., Italy www.civiform.it</p> |  <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureș Project partner, Romania www.upm.ro</p> |
|  <p>Danmar Computers LLC Project partner, Poland www.danmar-computers.com.pl</p> |  <p>Ison Psychometrica Project partner, Greece www.ison.gr</p> |
|  <p>Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. Project partner, Germany vhs-cham.de</p> |  <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Project partner, Austria www.best.at</p> |

Află mai multe despre proiectul SOFIA vizitând website-ul www.sofia.erasmus.site sau de like paginii noastre de [facebook](https://www.facebook.com/) !

Cuprins

Abstract

Introducere

1. **Proiectul SOFIA - Domeniul de aplicare al proiectului**
2. **Fundament teoretic**
3. **Metodologia noastră**
4. **Caracteristicile eșantionului de adulți și educatori implicați în proiect**
5. **Rezultatele principale**
 - a) Rezultatele adulților - Date cantitative - Chestionar
 - b) Rezultatele formatorilor - Date cantitative - Chestionar
 - c) Rezultatele adulților - Date calitative - Grupul de focus
 - d) Rezultatele instructorilor - Date calitative - Grup de focus

Concluzie

Abstract

Strategiile SOFIA pentru întărirea funcțiilor executive la adulți - proiectul se axează pe îmbunătățirea funcțiilor de execuție în rândul populației adulte. Termenul de funcții executive (FE) se referă la procesele mentale care controlează alte procese ale creierului și ne permit să planificăm, să focalizăm atenția, să ne amintim instrucțiunile și să jonglăm cu mai multe sarcini. Cu alte cuvinte, FE poate fi definit ca un controlor de trafic aerian. Controlul traficului aerian îi ajută pe controlori să direcționeze aeronavele la sol și prin spațiul aerian controlat și oferă servicii de consultanță aeronavelor în spațiul aerian necontrolat. Scopul este de a preveni coliziunile, de a organiza și de a controla fluxul de trafic aerian, de a oferi informații și alte tipuri de asistență piloților. În același mod, funcțiile executive ajută oamenii să reglementeze fluxul de informații, să/și concentreze atenția, să planifice înainte, să-și amintească lucrurile importante și să respecte regulile. Adulții dezvoltă abilitățile de control al traficului aerian prin stabilirea de rutine, modelarea comportamentului social, crearea și menținerea relațiilor de susținere și de încredere.

Proiectul SOFIA planifică organizarea unui sondaj pentru a înțelege care dintre deficiturile de funcții executive (DFE) pot fi identificate în rândul adulților. Au fost investigate următoarele cinci funcții executive:

- **Inhibiția**: este un proces care permite adulților să întrerupă acțiuni necorespunzătoare pentru a atinge un scop obiectiv. Datorită controlului inhibitor, este posibil să ne controlăm atenția, comportamentul, gândurile să ignorăm un stimul necorespunzător pentru o sarcină pe care o facem la un moment dat.
- **Atenție**: este configurată ca un proces care permite unui adult să se concentreze pe unul sau mai multe aspecte importante și implică un filtru determinat de experiența sa. De exemplu, atenția poate fi împărțită în: **atenție selectivă**, care ne concentrăm pe singurele informații care sunt utile pentru a ne pune în funcție de o sarcină dată; **atenția distributivă**, când ne concentrăm atenția asupra diferitelor lucruri care au un beneficiu; o **atenție susținută** concentrându-se pe un anumit lucru pentru o lungă perioadă de timp.

- **Memorie de lucru:** este funcția care ne permite să stocăm, pentru o anumită perioadă de timp, toate informațiile necesare, procesarea și manipularea pentru a conecta trecutul și prezentul.
- **Schimbarea:** este abilitatea care ne permite să ne adaptăm la o nouă situație cu privire la schimbările care apar în exterior unui adult implicat într-o acțiune specifică. În acest caz, adultul își modifică comportamentul în funcție de feedback-ul divers, astfel încât el / ea poate schimba strategii și acțiuni pentru a face față situațiilor noi

Sondajul a implicat 104 adulți (42 de bărbați și 62 de femei) și 34 de profesori (14 bărbați și 20 de femei) care lucrează în educația adulților. Metodologia noastră a inclus administrarea chestionarelor pentru a colecta date cantitative și organizarea grupului de focus pentru a primi feedback calitativ. Analiza rezultatelor a evidențiat faptul că adulții intervievați au menționat că cele două principale deficite de funcții executive (DFE) sunt legate de memoria de lucru și de managementul emoțional. Memoria de lucru și managementul emoțional au scoruri semnificative mai mari decât celelalte trei FE. În ceea ce privește memoria de lucru, majoritatea intervievaților au raportat că au dificultăți în secvențializarea diferitelor procese de lucru, dificultăți în înțelegerea înainte și după și incapacitatea de a organiza munca prin completarea acestora (acestea au fost unele din întrebările chestionarului cantitativ). În ceea ce privește managementul emoțional, adulții au explicat că emoțiile intense tind să-și deregleze comportamentul.

Pe de altă parte, formatorii au raportat că cea mai defectuoasă funcție executivă pe care au observat-o în cursurile lor / când lucrează cu adulții este **organizarea la locul de muncă**, adică o lipsă sau incapacitate de a ordona și prioritiza procesele de lucru la diferite niveluri. Organizarea lucrului pentru adulți este strâns legată de gestionarea timpului, de listarea priorităților și de incapacitatea de a "transfera resursele necesare pentru îndeplinirea muncii în timp și spațiu".

Introducere

Prezentul manual oferă o analiză a datelor obținute din administrarea chestionarelor și organizarea focus-grupurilor cu adulți certificați și ne-certificați cu deficit de funcții executive (DFE) și profesioniști care lucrează cu persoane adulte. Acest raport evidențiază principalele dificultăți exprimate de cele două grupuri țintă și oferă orientări partenerilor proiectului SOFIA pentru consolidarea funcțiilor executive (FE) la adulți.

Pentru a construi căi personalizate pentru adulți, este esențială ascultarea doleanțelor beneficiarilor reali. Aceasta este ideea principală a acestui parteneriat, deoarece organizațiile din proiect consideră că numai prin înțelegerea și ascultarea beneficiarilor, rezultatele proiectului vor fi cu adevărat utile pentru ei, acestea fiind construite ținând cont de nevoile lor reale. Scopul proiectului este unul preventiv, menit să consolideze punctele forte ale persoanelor adulte pentru a le ajuta să-și reglementeze emoțiile, să învețe cum să-și organizeze viața, să-și îmbunătățească capacitatea de a menține concentrarea asupra unui anumit obiectiv (extern sau mental) sau comportament în timp ce rezistă oricăror stimuli care distrag atenția, înțelegând cum să-și auto-monitorizeze propriul comportament și emoții și să-și îndeplinească mai bine sarcinile în viața de zi cu zi (familii, muncă etc.), menținerea preferinței pentru obiectivele pe termen lung și a celor asociate cu recompense mai mari atunci când se confruntă cu recompense imediate.

1. Proiectul SOFIA

Proiectul SOFIA (Strategies to strengthen executive Functions In Adults) se axează pe îmbunătățirea funcțiilor executive (FE) ale populației adulte. FE au ocupat recent o poziție



Erasmus+



sofia

centrală în studiile legate de îmbunătățirea condițiilor adulților, după noile dezvoltări din neuroștiințe și neuropsihologie. Termenul de "funcție executivă" a devenit un cuvânt cheie comun în laboratoarele de psihologie și acesta este mai mult decât un trend trecător. De fapt, neuropsihologii au studiat aceste abilități timp de mulți ani și se crede că accentul pus pe funcționarea executivă reprezintă un progres semnificativ în înțelegerea adulților și profilul lor unic de puncte forte și puncte slabe.

Conform unor studii recente, este clar că, pentru a ajuta persoanele adulte să dobândească noi competențe, formatorii ar trebui să dezvolte cursuri personalizate și ar trebui să aibă în vedere că adulții care învață adesea trebuie să facă față problemelor și provocărilor specifice. De fapt, adesea le lipsește capacitatea de a ține minte informațiile în scopul îndeplinirii unei sarcini, trecerea de la o situație la alta, gândirea într-un mod flexibil. Planificarea și organizarea activității și gestionarea sarcinilor actuale și orientate spre viitor necesită capacitatea de a asigura controlul emoțional.

Obiectivul general al proiectului este de a spori, consolida, dezvolta funcții executive la adulți pentru ca aceștia să fie echipați cu abilități necesare pentru a dobândi noi abilități utile în găsirea unor locuri de muncă mai bune și pentru a-și îmbunătăți perspectivele de viață, pentru a le ajuta să devină mai integrate pe piața muncii și în societate, prin consolidarea competențelor și a competențelor lor personale și profesionale.

Obiectivul specific include dezvoltarea de metode și instrumente inovatoare care permit adulților să fie mai eficienți și să își îmbunătățească competențele. Proiectul va implica două categorii principale de grupuri țintă care includ:

- adulți: partenerii de proiect vor implica aproximativ 100 de persoane cu tulburări de funcții executive (DFE) și adulți cu funcții executive slabe, dar fără recunoaștere oficială specifică și care reprezintă majoritatea adulților;
- educatori / formatori / consilieri care lucrează cu adulți cu DFE și adulți cu funcții executive slabe, dar fără o recunoaștere oficială specifică. dintre care proiectul va implica aprox. 20 de profesioniști.

Proiectul SOFIA planifică dezvoltarea a 4 rezultate intelectuale. Prezentul document este versiunea finală a primei producții intelectuale. Este alcătuit dintr-un manual privind necesitățile populației adulte în legătură cu tulburările funcției executive. Cel de-al doilea rezultat intelectual este un set de instrumente pentru dezvoltarea / îmbunătățirea / funcțiilor executive ale populației adulte, construit de parteneriat, pe de o parte, în conformitate cu stadiul actual de dezvoltare al literaturii științifice internaționale și, în special, în țările partenere și, pe de altă parte, în funcție de caracteristicile și nevoile adulților cu DFE identificați în manual. Pe baza concluziilor la care s-a ajuns la Rezultatele intelectuale 1 (Raport privind nevoile populației adulte în legătură cu tulburările funcției executive) și Rezultatele intelectuale 2 (Compendiu de metode pentru dezvoltarea / îmbunătățirea / îmbunătățirea funcțiilor executive în populația adultă), Programul cu tehnici specifice care se concentrează în cea mai mare parte pe auto-monitorizare / control, memoria de lucru și monitorizarea sarcinilor vor fi dezvoltate și ulterior testate în cadrul furnizorilor de instruire pentru formarea adulților. Al patrulea OI va include un program bazat pe mai multe strategii, exerciții pentru îmbunătățirea a trei dintre funcțiile executive de bază: memoria de lucru, managementul emoțional și planificarea / organizarea.

Rezultatele proiectului SOFIA vor duce la îmbunătățirea instrumentelor profesorilor și instructorilor care îi ajută pe adulți să-și îmbunătățească atitudinile și comportamentele, să își sporească abilitățile de control al atenției, controlul inhibitor, flexibilitatea cognitivă, abilitățile sociale și de viață, să-și intensifice motivația de a învăța, angajamentul lor de a dobândi noi competențe și de a-și spori competențele.

2. Cadru teoretic

Funcțiile executive (FE) sunt definite ca setul de abilități cognitive utilizate în raționament și în situații noi sau în situații de rezolvare a problemelor. Din punct de vedere istoric, cercetarea despre FE a fost derivată din analiza deteriorării cortexului prefrontal. O definiție precisă este dată de Wise, Murray și Gerfen (1996, p. 325): "Leziunile CPF la oameni produc o constelație de deficite neuropsihologice care au fost descrise în mod diferit ca



Erasmus+



sofia

dificultăți în planificare, formarea conceptelor, gândire abstractă, flexibilitate cognitivă, utilizarea feedback-ului, ordonarea temporală a evenimentelor, fluiditatea inteligenței generale și monitorizarea acțiunii proprii ".

Continuând cu descrierea caracteristicilor FE, o abordare alternativă constă în: "controlul inhibitor și încercarea de a explica diferitele deficite comportamentale în termenii acestui aspect" (de exemplu, Carlson, Moses, & Hix, 1998, Dempster, 1992). Un alt punct de vedere alternativ sugerează că "funcția executivă se referă la un modul cognitiv care constă în elemente de ieșire efectoare care implică inhibarea, memoria de lucru și strategiile organizaționale necesare pentru a pregăti răspunsul" (Baddeley, 1996; Norman & Shallice, 1986).

FE pot fi interpretate și ca secvență de activități care ne conduc către un scop, un fel de centru de control al traficului aerian al creierului. Persoana responsabilă cu controlul traficului aerian trebuie să administreze în siguranță, rapid și eficient zeci de zboruri în și de pe un aeroport cu mai multe piste și terminale. Este același lucru cu creierul nostru. Funcțiile executive sunt procesele legate de zonele cognitive și metacognitive care fac posibilă auto-controlul fizic și emoțional și permit oamenilor să-și atingă obiectivele. Acestea includ capacitatea de a menține concentrarea asupra unui anumit obiectiv sau comportament, în timp ce rezistă oricărui stimul distractori, să-și monitorizeze propriul comportament și emoții, să reglementeze în mod voluntar emoțiile și să inhibe comportamentul impulsiv, să mențină preferința pentru obiectivele pe termen lung și a celor asociate cu recompense mai mari atunci când se confruntă cu recompense imediate și pentru a organiza în mod flexibil comportamentul în ceea ce privește rezultatele trecute observate ale propriilor acțiuni.

Sholberg explică faptul că funcțiile executive sunt o serie de procese cognitive care sunt alcătuite din anticipări, obiective, planificare, alegând o acțiune, auto-control, memorare și feedback. Sunt activități de zi cu zi, cum ar fi să lucrezi la timp, să planifici eficient ziua muncii pentru a-ți îndeplini toate îndatoririle zilei, pentru a defini pașii diferiți pentru a desfășura activitățile și pentru a respecta termenele limită.



Erasmus+



sofia

Deși FE au fost deja studiate prin cercetare neurologică, cercetarea sa axat pe analizarea diferitelor aspecte incluse în dezvoltarea psihologică și psihopatologie abia recent. Iată punctele focale ale cercetării științifice:

- FE sunt deja prezente în prima perioadă de dezvoltare a copilului, probabil la sfârșitul primului an
- dezvoltarea FE are loc deja între 2 și 5 ani
- o altă schimbare importantă apare la 12, cu o dezvoltare semnificativă a FE
- cu toate acestea, alte schimbări apar la maturitate
- Deficitele funcțiilor executive (DFE) pot începe la vârste diferite
- identifică o problemă, studiază soluțiile posibile, evaluează și planifică execuțiile și, în sfârșit, pune în practică ceea ce a planificat.

Unii adulți au învățat trucuri sau strategii pentru a-i ajuta să-și îndeplinească sarcinile și pentru a-și respecta termenele limită, de exemplu, în timp ce alții, din cauza funcțiilor lor slabe de execuție, nu puteau îndeplini astfel de sarcini. Drept urmare, ei riscă pierderea locului de muncă pentru că nu au respectat termenele limită, uneori pot experimenta singurătatea pentru că pot să-și piardă prietenii, nefiind capabili să-și gestioneze emoțiile sau să-și organizeze cheltuielile financiare.

Cum putem îmbunătăți funcțiile noastre executive?

Neuroplasticitatea este capacitatea neuronilor și a rețelelor neuronale de a-și schimba conexiunile și comportamentul ca răspuns la noile informații. Această neuroplasticitate este ceea ce ne permite să creăm noi conexiuni neuronale în creierul nostru, prin învățarea de noi activități și comportamente, făcând în cele din urmă mai ușoare activitățile zilnice. Aceasta ne permite să ne îmbunătățim funcțiile executive, ceea ce ne poate ajuta să fim mai eficienți atunci când îndeplinim sarcini zilnice.

3. Metodologie



Erasmus+



Metodologia aleasă de parteneriatul de la Sofia este una participativă care intenționează să abiliteze beneficiarii ce reprezintă punctele-cheie ale tuturor activităților proiectului.

Activitățile și rezultatele proiectului vor fi construite ținând cont de această filozofie, astfel încât beneficiarii să fie implicați în toate fazele strategice pentru a produce și dezvolta produse personalizate și rezultate. Partenerii de proiect din Sofia au lucrat de la activitățile de planificare la nevoile evidențiate în rândul populației adulte: nevoia a fost punctul de plecare al proiectului. Cu cât sunt mai concrete nevoile, cu atât sunt mai eficiente și mai promițătoare rezultatele. Pentru ca un proiect să aibă succes, nevoile beneficiarilor trebuie să fie clar analizate și înțelese pentru a avea loc o planificare adecvată. În scopul colectării datelor și informațiilor privind nevoile beneficiarilor, a fost utilizat un chestionar pentru colectarea datelor de la beneficiarii adulți și au fost organizate formatori, cadre didactice, educatori și grupuri de discuții cu adulții și cu profesori, formatori, educatori pentru a-și colecta opinia personală, sugestii, comentarii și cerințe specifice. O abordare participativă permite beneficiarilor să joace un rol activ și influent în luarea deciziilor care afectează rezultatele proiectului. Aceasta înseamnă că oamenii nu sunt doar ascultați, ci și au auzit și că vocile lor formează rezultate și conduc la rezultate mai eficiente și la schimbări de comportament mai durabile.

4. Caracteristicile eșantioanelor: adulți și educatori

Acest studiu a prevăzut două metode diferite de colectare a datelor: o metodă de cercetare cantitativă, care include în principal chestionare și o metodă de cercetare calitativă, care include organizarea focus-grupurilor cu ambele grupuri de beneficiari (adulți și profesioniști care sunt în principal profesori, formatori, educatori etc.) .

Chestionarele s-au adresat atât adulților care sunt implicați fie în cursuri fie în activitățile de formare ale organizațiilor partenere, cât și profesorilor, tutorilor, coordonatorilor activităților de formare. Au fost administrate în total 138 de chestionare: 104 pentru adulți cu certificați sau necertificați DFE și 34 pentru profesioniști. Distribuirea chestionarelor a vizat toți partenerii proiectului și este prezentată mai jos:

- Civiform (Italia): 25 adulți și 6 profesioniști
- IFRTS (Franța): 15 adulți și 5 profesioniști
- ISON PSYCHOMETRICA (Grecia): 10 adulți și 5 profesioniști
- Danmar Computers LLC (Polonia): 15 adulți și 5 profesioniști
- BEST Institut GmbH (Austria): 15 adulți și 3 profesioniști
- VHS CHAM (Germania): 12 adulți și 5 profesioniști
- UNIVERSITATEA PETRU MAIOR (România): 12 adulți și 5 profesioniști

Împreună cu chestionarele, al căror principal scop a fost colectarea datelor cantitative, organizarea focus-grupurilor ne-a permis să finalizăm informațiile referitoare la DFE și să colectăm date calitative. În timpul focus grupurilor, adulții și profesioniștii au fost rugați, de asemenea, să completeze un tabel cu o listă de situații de viață propuse pentru a dezvolta instrumente pentru a îmbunătăți funcțiile executive. Aceste descrieri scurte ale scenariilor pentru unelte sunt deosebit de interesante, deoarece sunt oferite de oamenii care ar trebui să le folosească și, în acest sens, probabil că își pot răspunde mai bine nevoile. Scopul acestui studiu este de a strânge informații despre o serie de variabile diferite legate de deficitul de funcții executive și în special de deficitul atențional, memoria de lucru, impulsivitatea, organizarea și managementul emoțional.

Analiza datelor personale

Persoanele implicate în sondaj au fost adulți și profesioniști. Eșantionul participant poate fi descris după cum urmează:

Adulți

Sex

| Partener implicat | Masculin | Feminin |
|--------------------------|-----------------|----------------|
| Civiform | 4 | 21 |



Erasmus+



sofia

| | | |
|---------------------------|-----------|-----------|
| 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 |
| Total | 42 | 62 |

Vârsta adulților

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

Status profesional

| Partner implicat | Angajat | Neangajat | Neangajat de 1 an | Neangajat de mai mult de 1 an | Neangajat de mai mult de 2 ani | Neangajat de mai mult de 3 ani |
|------------------|---------|-----------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | |



Erasmus+



sofia

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|---|---|---|---|
| Civiform | 1 | 20 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| IFRTS | 0 | 14 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| ISON PSYCHOM ETRICA | 3 | 6 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| VHS CHAM | 0 | 1 | 1 | 4 | 0 | 6 |
| UNIVERSI TATEA PETRU MAIOR | 1 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| BEST Institut GmbH | 8 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| Danmar Computer s LLC | 3 | 9 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Total | 16 | 64 | 6 | 6 | 4 | 8 |

Nivel educațional

| Partner implicat | 1-8 ani | 9-13 ani | 13-17 ani | Mai mult de 17 ani |
|-----------------------|---------|----------|-----------|-----------------------|
| Civiform | 2 | 15 | 7 | 1 |
| IFRTS | 0 | 7 | 7 | 1 |
| ISON PSYCHOMETRICA | 0 | 3 | 6 | 1 |
| VHS CHAM | 1 | 7 | 3 | 0 |
| UNIVERSITATEA | 1 | 1 | 10 | 0 |



Erasmus+



sofia

| | | | | |
|----------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| PETRU MAIOR | | | | |
| BEST Institut GmbH | 1 | 14 | 0 | 0 |
| Danmar Computers LLC | 2 | 8 | 1 | 4 |
| TOTAL | 7 | 55 | 34 | 7 |

Status marital

| Partner implicat | Căsătorit | Necăsătorit | Divorțat | Văduv | Într-o relație |
|------------------------------|-----------|-------------|----------|----------|----------------|
| Civiform | 8 | 7 | 1 | 0 | 9 |
| IFRTS | 4 | 7 | 0 | 0 | 4 |
| ISON PSYCHOMETRICA | 3 | 6 | 1 | 0 | 0 |
| VHS CHAM | 1 | 7 | 2 | 0 | 2 |
| UNIVERSITATEA PETRU MAIOR | 8 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| BEST Institut GmbH | 6 | 5 | 0 | 0 | 2 |
| Danmar Computers LLC | 9 | 3 | 2 | 0 | 1 |
| Total | 39 | 38 | 6 | 1 | 18 |

Profesioniști

Sex



Erasmus+



sofia

| Partner implicat | Masculin | Feminin |
|---------------------------|-----------|-----------|
| 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 |
| Total | 14 | 20 |

Experiență profesională

| Partner implicat | Mai mică de 1an | 1-3 ani | 4-6 ani | Mai mare de 6 ani |
|---------------------------|-----------------|----------|----------|-------------------|
| 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 |
| Total | 0 | 9 | 6 | 19 |

Experiență în lucrul cu persoane cu DFE

| Partner implicat | Da | Nu |
|---------------------------|----|----|
| 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 |
| Total | 1 | 33 |

5. Principalele rezultate

a) Rezultate adulți – date cantitative

Rezultatele analizei datelor colectate prin intermediul chestionarelor evidențiază faptul că adulții consideră că cele mai problematice deficite ale FE provin țin de memoria de lucru și dificultatea gestionării emoționale. Memoria de lucru și gestionarea emoțională au scoruri semnificativ mai mari decât celelalte trei scale. Adulții subliniază aceste două DFE ca fiind cele mai importante pentru ei, deoarece se pare că au dificultăți în păstrarea informațiilor și controlul declanșării și inhibării emoțiilor.

Memoria de lucru se referă la capacitatea de a ține informații în mintea noastră în orice moment. Cauza declinului cognitiv legat de vârstă se poate referi la o capacitate redusă de a ignora distractorii. Un studiu recent arată că adulții în vârstă depun mai multe eforturi de



Erasmus+



sofia

focalizare pentru a compensa capacitatea scăzută de a deține informații în memoria de lucru. În articolul său "Cum vă îmbunătățiți memoria și atenția în lucru", Dr. Tali Shenfield a confirmat că memoria de lucru este una dintre primele funcții cognitive care scade pe măsură ce îmbătrânim. Când memoria este slabă, este dificil să rămâi concentrat, să ignori distragerile, să planifici pașii următori, să-și amintești instrucțiunile și să începi / termini sarcini. Deficitul memoriei de lucru afectează și alte abilități, cum ar fi abilitatea verbală (de exemplu, găsirea cuvânturilor adecvate pentru a exprima o idee) și abilitatea de a transmite noi informații către stocarea pe termen lung a amintirilor. În plus, adulții care raportează că memoria lor de lucru nu funcționează la fel de bine ca și în trecut, probabil se confruntă cu supraîncărcare cognitivă. Pentru a reduce supraîncărcarea cognitivă, este necesară delegarea unor sarcini de memorie într-un calendar, programe electronice, mementouri scrise și alte suport organizațional. Mai mult decât atât, trebuie să fie important să învățăm mințile adulte să nu se gândească la sarcinile pe care oamenii nu le fac în prezent. De fapt, supraîncărcarea cognitivă se poate întâmpla când oamenii se simt îngrijorați sau supărați. În ultimii ani, cercetarea revoluționară în neuroplasticitate (Doidge et al., 2007) a arătat că diferitele funcții ale creierului pot fi instruite și întărite cu exerciții mentale riguroase (Klingberg et al., 2002).

Dificultatea cu managementul emoțional este al doilea FE care a fost raportat de cei intervievați. Managementul emoțional eficient afectează competențele cognitive. De fapt, când emoțiile noastre sunt atât de intense încât devenim dereglate, funcția noastră cognitivă nu va funcționa la capacitate maximă. Potrivit oamenilor de știință, emoțiile pot fi un lucru înfricoșător pentru adulți și acest lucru depinde în principal de faptul că uneori nu știi cum să faci față acestora. Identificarea emoțiilor este primul pas în procesul de învățare a modului de a face față emoțiilor.

Graficul de mai jos arată scorul mediul al celor cinci competențe FE.



Erasmus+



sofia

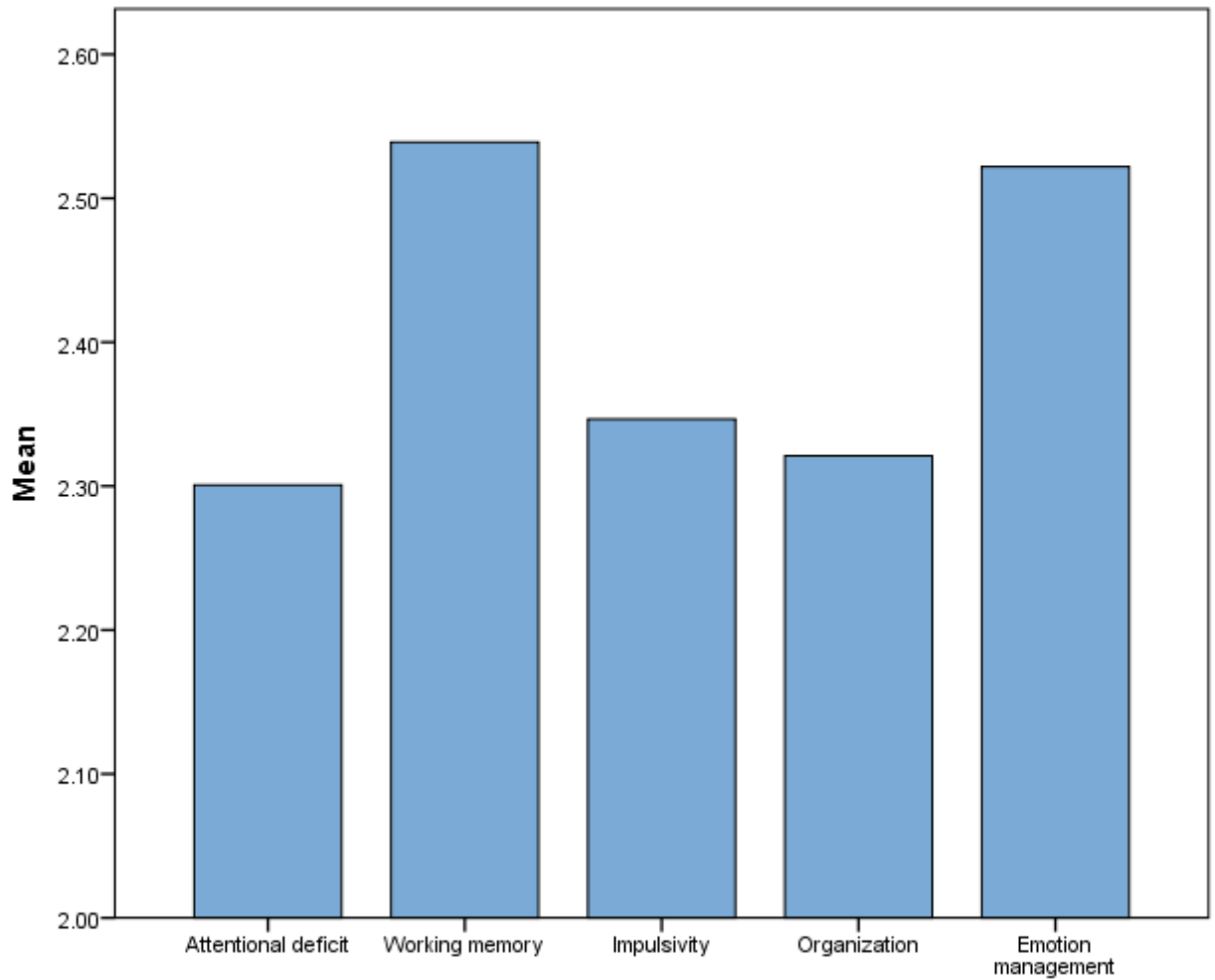


Figura 1: Distribuția scorurilor la cele cinci scale ale FE

Când luăm în calcul genul respondenților, femeile au raportat probleme mai mari decât bărbații (vezi graficul 2).



Erasmus+



sofia

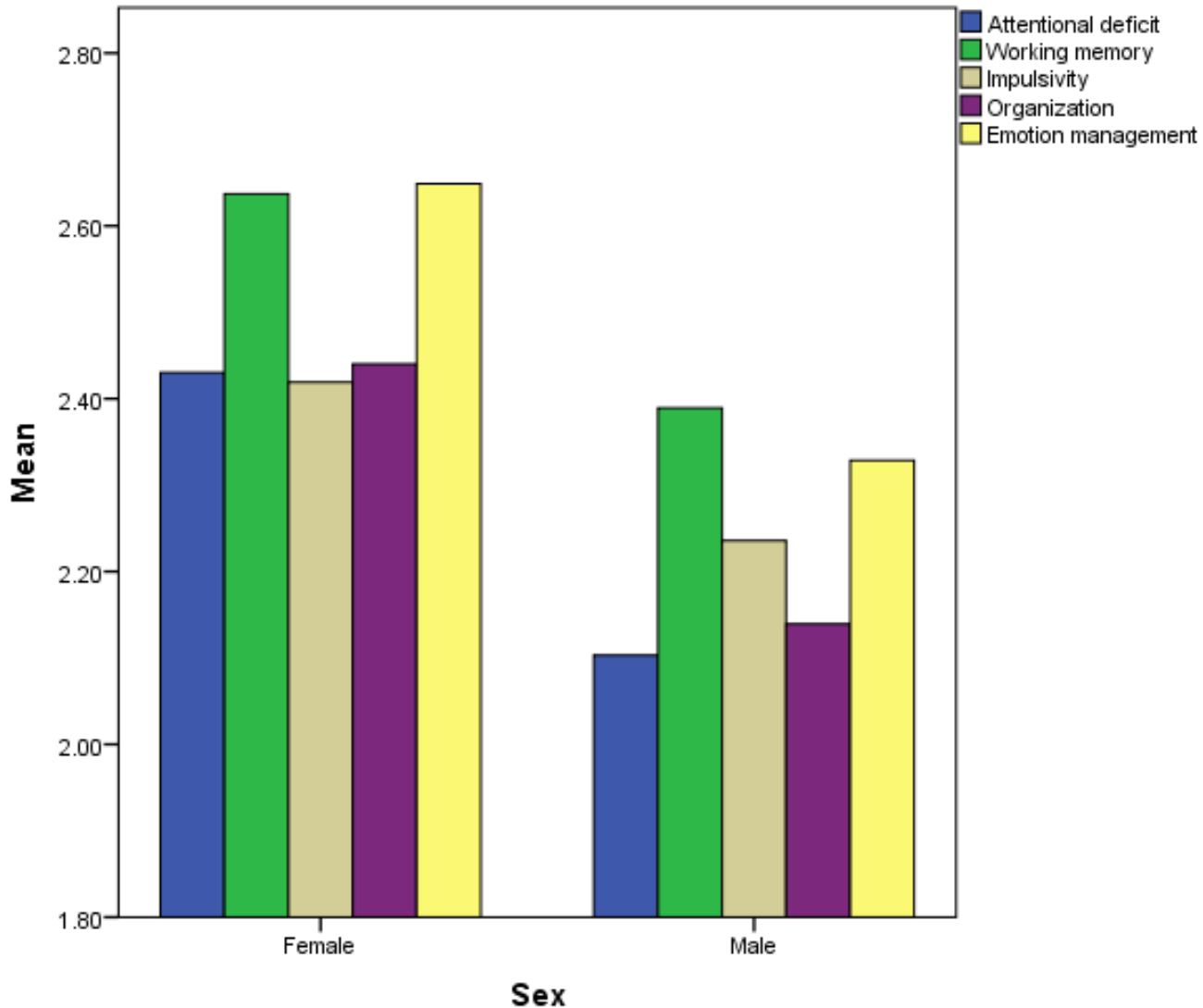


Figura 2: Distribuția scorurilor la cele cinci scale ale FE, în funcție de gen

Comparând datele din diferitele țări reprezentate în parteneriatul de proiect, adulții din Grecia și România au raportat deficite mai mari decât respondenții din Austria, Italia, Franța, Polonia. Motivul ar putea fi că partenerii greci și români au implicat adulți cu deficite de funcții executiv foarte mari, dar ceilalți parteneri de proiect au implicat în principal adulți înscriși în centrele de formare profesională, adulții care pot prezenta deficite funcționale executive fără nici o certificare.



Erasmus+



În ceea ce privește scala deficitului atențional, graficul evidențiază faptul că cele două aspecte care par a fi cele mai problematice sunt: "a trece de la a face un lucru la altul" și "a uita aspecte ale activităților zilnice", cum ar fi returnarea apelurilor telefonice sau plata facturilor. În ceea ce privește scara de memorie de lucru, aceasta este una dintre cele mai problematice DFE-uri și cele mai problematice elemente care au fost subliniate de adulții intervievați au fost "solicitarea de instrucțiuni suplimentare atunci când îndeplinirea unei sarcini" și "evitarea sarcinilor care păreau plictisitoare adulților". În ceea ce privește scara de impulsivitate, cele două elemente au apărut ca fiind cele mai problematice, cu scoruri semnificativ mai mari decât celelalte cinci elemente: "vorbind cu mine în situația în care este nevoie de control" și "frustrarea când lucrurile merg prea încet". Având în vedere scala organizatorică, toate elementele analizate au raportat același punctaj, niciun element nu a apărut ca indicând faptul că a cauzat în mod semnificativ mai multe probleme în comparație cu alte elemente. Managementul emoțional - FE este altul considerat a avea un impact semnificativ asupra rutinei zilnice a adulților. Cel mai important element este acela care are legătură cu "a avea probleme cu dormitul, deoarece mintea mea merge în jur și în jurul valorii de".

Analizând distribuția răspunsurilor pentru fiecare element din scară, adulții subliniază faptul că sunt "în general" sau "adesea" capabili să se concentreze pe detalii. Este aproape aceeași pentru capacitatea "de a acorda atenție mai multor sarcini la un moment dat", în care scorurile mai mari se situează între "uneori" și "adesea". Dimpotrivă, se pare că adulții au o capacitate bună de a "asculta cu atenție atunci când cineva le adresează direct"; majoritatea respondenților noștri au răspuns că "întotdeauna" sau "adesea" ascultă cu atenție. În ceea ce privește celelalte elemente, cum ar fi capacitatea "de a termina cu succes sarcinile pe care le-au început" și "a-și organiza cu ușurință sarcinile sau activitățile", răspunsul principal a fost "de multe ori". Dimpotrivă, se pare că persoanele interviuate au un punctaj mai mare în capacitatea de a "avea grijă de elementele lor personale", de a-și stabili prioritățile în mod corect și ușor, de a-și organiza sarcinile și activitățile, de a organiza bine lucrurile în birou și cameră. În ceea ce privește memoria de lucru, elementele specifice care furnizează informații profunde despre acest FE sunt abilitatea "de a memora noile concepte fără dificultate" (majoritatea respondenților au răspuns că de cele mai multe ori au avut aceste probleme), abilitatea "de a uita ce intenționează să spună dacă nu o spun imediat" (majoritatea au ales uneori să reprezinte această abilitate), capacitatea de a "aminti cu ușurință numele persoanelor pe care le-au întâlnit de mai multe ori" (majoritatea intervievaților noștri au recunoscut că au dificultăți ca tocmai au ales "uneori" să reprezinte această abilitate).



Erasmus+



sofia

Cu referire la abilitatea de a se organiza, intervievații noștri au recunoscut adesea că trebuie să "solicite instrucțiuni suplimentare atunci când trebuie să îndeplinească o nouă sarcină". Se pare că adulții trebuie să se implice în activități mai active și mai interesante, deoarece aceștia încearcă de obicei să "evite sarcinile care par a fi plictisitoare / neinteresante". Unii dintre adulți au recunoscut că "au nevoie de cineva care să-i motiveze / să-i controleze / îndrume pentru a-și îndeplini îndatoririle profesionale".

În ceea ce privește elementele legate de capacitatea de a "asculta cu atenție", în ciuda faptului că majoritatea adulților au obținut o mare îndemânare de a "asculta cu atenție", au admis că uneori brusc "răspund înainte de formularea întrebării".

În concordanță cu capacitatea gestionării emoționale, adulții au raportat că adesea "reacționează rapid la ceea ce fac și spun ceilalți" și că "iau decizii impulsive". Se pare că "lucrurile trebuie să meargă rapid pe calea cea bună, altfel ele tind să fie ușor de frustrat" și mărturisesc că "sunt nerăbdători când lucrurile merg prea încet". Mai mult, ei recunosc "nevoia de a vorbi cu ei înșiși în situațiile în care este necesar un autocontrol mai înalt".

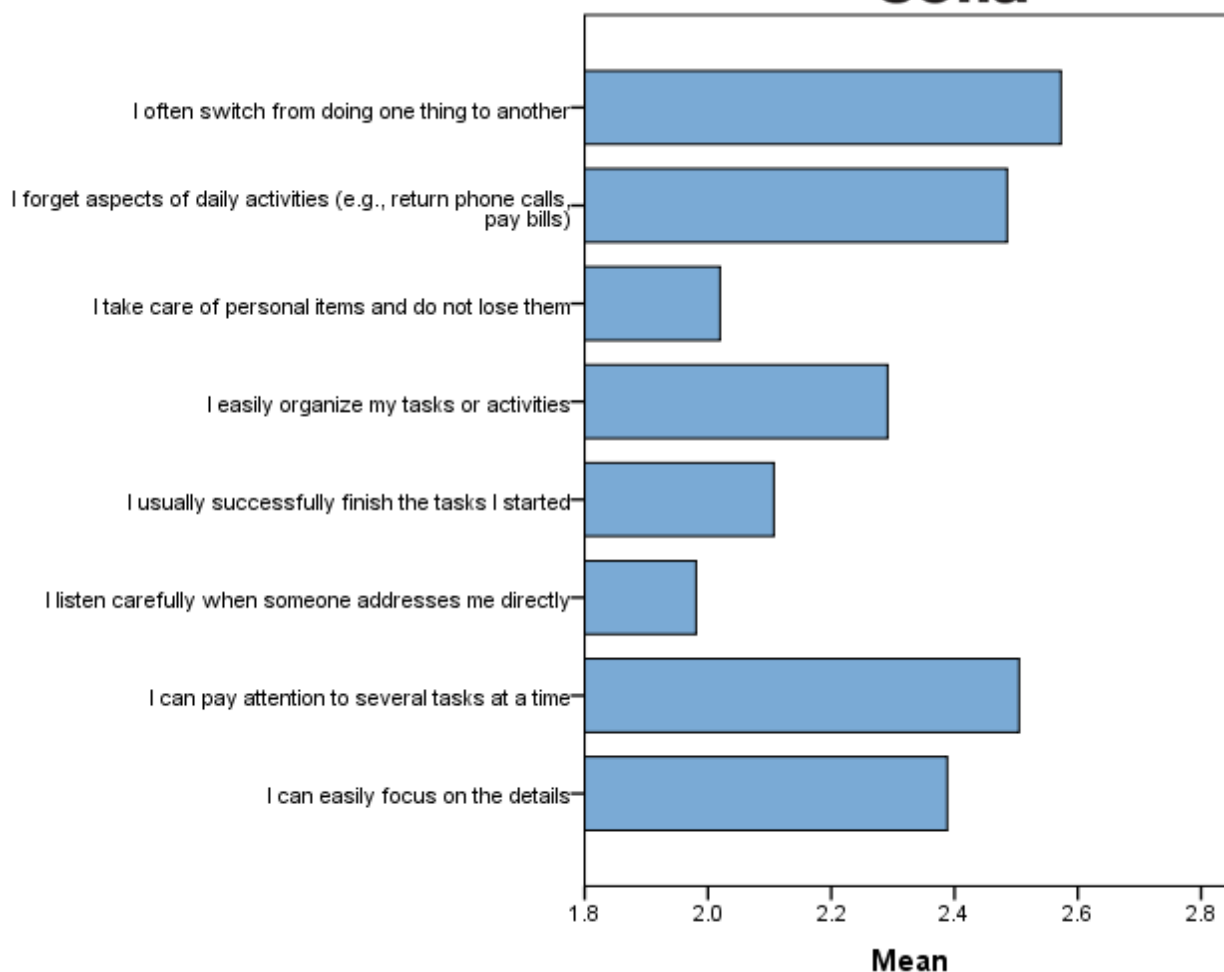


Figura 3. Distribuția detaliată a rezultatelor la scala de atenție

b) Rezultatele formatorilor –date cantitative

Din chestionarele completate de către formatori, rezultatele arată că cea mai defectuoasă FE este **organizarea la locul de muncă**, cu alte cuvinte, lipsa sau incapacitatea de a ordona și a stabili prioritățile proceselor de lucru la diferite niveluri. Abilitățile de organizare la locul de muncă sunt strâns legate de problema gestionării timpului, de problema stabilirii listei de priorități și de imposibilitatea de a transfera resursele necesare pentru îndeplinirea muncii în timp și spațiu. Dificultățile care au fost observate se referă tocmai la o lipsă de viziune a instrumentelor / instrumentelor necesare pentru a îndeplini o anumită sarcină. De exemplu, în cursurile de pregătire pentru bucătari puteți observa câți adulți în pregătirea stației lor de lucru uită echipamentul necesar



Erasmus+



sofia

pentru îndeplinirea sarcinilor lor. Această lipsă de organizare determină o pierdere semnificativă de timp la locul de muncă, ceea ce duce la o eficiență mai scăzută. Prin urmare, nevoia principală este de a crea o serie de exerciții / instrumente (lista priorităților, lista pașilor obligatorii într-un anumit loc de muncă etc.) care pot contribui la consolidarea funcțiilor organizaționale.

Formatorii intervievați au propus următoarele modalități eficiente de îmbunătățire a acestei FE:

- Exerciții mai frecvente
- Folosiți mai mult experiențele practice
- Utilizarea listelor de verificare
- Repetiții ale secvențelor de lucru
- Utilizarea feedback-ului corectiv pentru a afișa secvența de planificare corectă
- Utilizarea suporturilor video și imaginilor pentru crearea de concepte mentale

Cea de-a doua problemă majoră cu care se confruntă formatorii este legată de capacitatea de a se concentra pe perioade scurte și lungi. Abilitatea de a rămâne concentrat este necesară în orice tip de muncă pentru a îndeplini sarcina sau pentru a procesa prima informații importante. Formatorii au observat că o parte dintre cursanți se pot concentra doar pe perioade scurte și, prin urmare, pot să-și finalizeze doar parțial sarcinile de la locul de muncă sau să uite să efectueze procesele care fac parte dintr-o anumită sarcină. Apoi, această lipsă poate fi legată de incapacitatea de a organiza munca, deoarece pentru a face acest lucru, atenția trebuie să fie la un nivel maxim. Trebuie, de asemenea, să adăugăm că există o lipsă de flexibilitate mentală, lipsă de răbdare în învățare, lipsă de conștientizare a rolului auto-motivației în învățare și, în fine, o stima de sine scăzută.

Conform răspunsurilor educatorilor, cele mai utile metode de îmbunătățire a funcției executive menționate mai sus sunt următoarele:

- Implicarea activă în exerciții
- Planificarea colaborării
- Propuneți teste provocatoare și non-plictisitoare
- Creșterea situațiilor informale în clasă

- Exerciții mai practice
- Instrumente alternative diferite în timpul lecțiilor (video, activități de grup, teste, etc.)

A treia problemă majoră întâlnită de formatori este controlul emoțional, care este o parte esențială a gestionării sarcinilor atribuite la locul de muncă. Ceea ce identifică cel mai bine controlul emoțional la adulți este faza de judecată care condiționează performanța și, prin urmare, îi determină pe adulți să nu accepte evaluarea activității lor. Această problemă este legată de nesiguranță comparativ cu abilitățile dobândite și capacitatea de a gestiona stresul în timpul muncii / exercițiilor.

Având în vedere datele colectate de la formatori, cele mai bune modalități de a ajuta adulții în îmbunătățirea acestui deficit sunt prezentate mai jos:

- Antrenamente prin care oamenii să înțeleagă dinamica situațiilor stresante
- Simulări realiste ale unor situații de viață sau muncă
- Învățarea prin imitație sau de către profesor, prezentând o strategie pentru a face față unei situații sau unor situații multiple
- Folosirea ironiei pentru a de-escalada situații de judecată
- Adunarea persoanelor care au mai multe dificultăți emoționale în activitățile grupului de consilieri

Ultimele două FE care evidențiate de rezultate privesc memoria de lucru și controlul impulsurilor. Memoria de lucru este strâns legată de dificultatea secvențierii diferitelor procese de lucru, de dificultatea înțelegerii înainte și după, de capacitatea slabă de a organiza munca prin completarea acesteia, de dificultatea menținerii instrucțiunilor în memorie, de puțină autonomie în executarea sarcinilor atribuite.

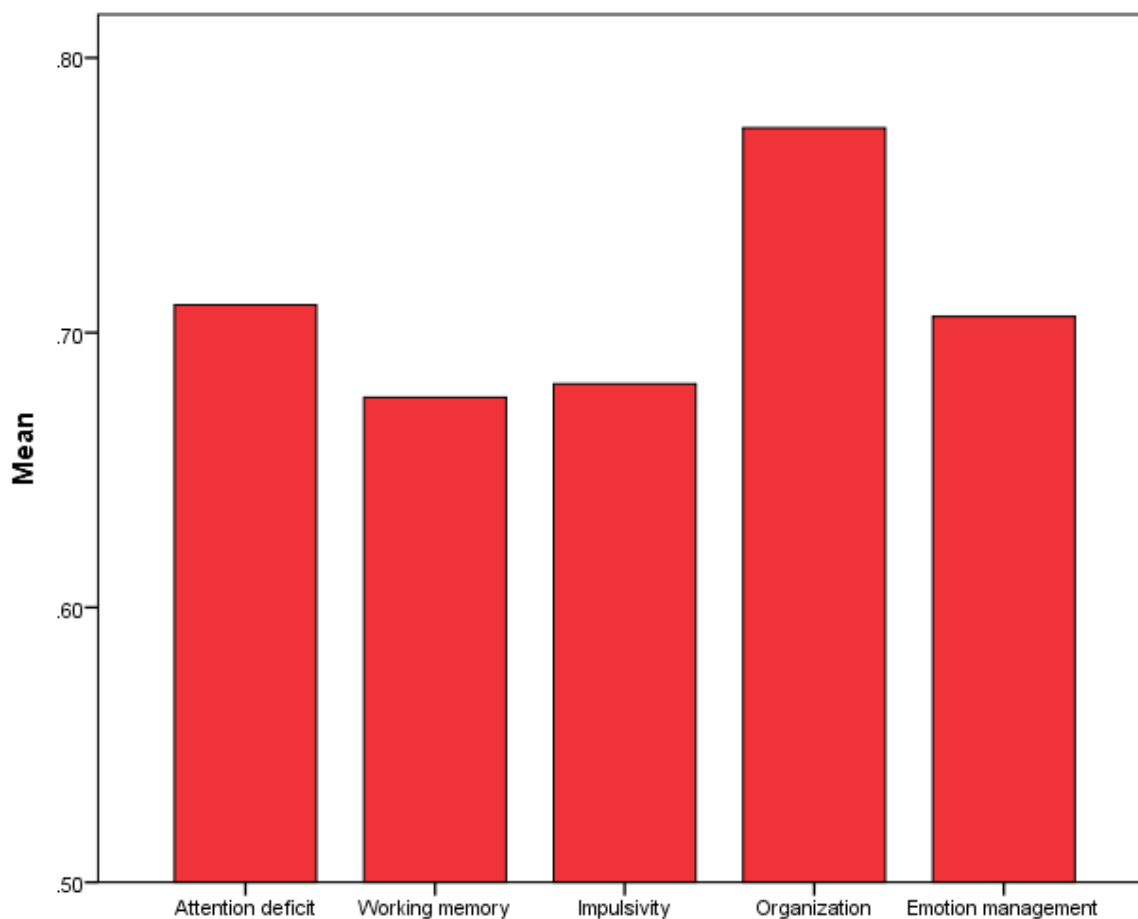
Cum să evitați acest lucru:

- Faceți oamenii mai responsabili, făcându-i mai autonomi
- Intensificarea exercițiilor care ajută la îmbunătățirea memoriei
- Repetați pașii sau instrucțiunile
- Setati o rutină în utilizarea echipamentului sau efectuarea unei sarcini

În cele din urmă, controlul impulsurilor este strâns legat de dificultatea amânării satisfacerii nevoii pe care adultul, într-un moment dat, pare imposibil să nu o satisfacă.

Cum să evitați acest lucru:

- Încercarea de a răspunde nevoilor înainte de începerea unui exercițiu sau a unei misiuni
- Împiedicați nevoia adultului
- Promovarea mișcării ca activitate de stimulare a inhibării și a autocontrolului



c) Rezultate adulți: date calitative

Focus-grupul este o metodologie calitativă care este utilă pentru a obține o înțelegere aprofundată a problemelor sociale și, în cazul nostru, a competențelor funcțiilor executive ale adulților. Metoda

vizează colectarea datelor de la un grup selectat de persoane care pot oferi informații interesante cu privire la un anumit subiect. Toți partenerii proiectului SOFIA au organizat întâlniri ale grupurilor de focus cu două tipuri diferite de beneficiari, cum ar fi adulți sau profesioniști, cum ar fi formatori, profesori, educatori. Facilitatorul a scris un raport la sfârșitul fiecărei întâlniri. Aceste întâlniri au durat 2 sau 3 ore cu prezența unui facilitator care a invitat participanții să discute între ei în detaliu despre problemele analizate și, uneori, un observator care ia ajutor pe facilitator să noteze.

Dificultățile adulților cu DFE, conform afirmațiilor lor, se manifestă în toate cele cinci domenii identificate, și anume atenția concentrată, memoria de lucru, controlul impulsurilor, organizarea și planificarea și auto-controlul emoțional. Deși am observat mici diferențe între respondenții din diferite țări participante (în special pentru respondenții din Germania), a existat totuși grad ridicat de un acord între majoritatea respondenților. Respondenții solicitați să definească anumite concepte referitoare la DFE (în Italia) au furnizat răspunsuri corecte.

Dificultăți în concentrarea atenției:

- Dificultăți în sarcini care necesită atenția pe o perioadă mai lungă de timp sau pe mai multe sarcini în același timp. (Polonia, România)
- Nu pot face multitasking; unii încearcă, dar sunt ineficienți.
- Principalii factori identificați de distragere a atenției de către adulți cu DFE au fost: telefon mobil, Facebook / internet, zgomot ambiental (trafic, clasă), televiziune (România), probleme emoționale (Italia).
- tendința de a spune da mai multor lucruri: motivele variază în funcție de țări Germania: este mai ușor să nu trebuiască să se ceară un răspuns, România: nu știu cum să spun nu

Dificultăți în memoria de lucru / atenție selectivă

- Ei uită de multe ori ce au de spus dacă nu pot să spună imediat (deși respondenții din Germania raportează rareori astfel de probleme)
- Ei uită să aducă acasă lucrurile de care au nevoie pentru a încheia o activitate

- Au dificultăți în a-și aminti numele oamenilor, chiar dacă i-au întâlnit de mai multe ori. În Germania, doar un sfert dintre participanți spun că au astfel de probleme
- În ciuda eforturilor de a ajunge la timp, ei întârzie adesea la locul de muncă și, de asemenea, la alte activități în care sunt implicați.
- Adulții, în funcție de personalitatea lor și de nivelul de încredere în propriile forțe, când trebuie să îndeplinească o nouă sarcină, necesită informații suplimentare sau nu aleg să întrebe, chiar dacă au nevoie de ele. Participanții din Germania, Grecia, Italia solicită adesea o pregătire suplimentară și apreciază că acest lucru este normal
- Pentru a păstra noi aspecte, am constatat că unii au metode eficiente (notează, cheamă prietenii să le reamintească), urmează o schemă logică în succesiunea acțiunilor, tind să automatizeze (Italia)
- Stabilirea unui ordin de priorități mai puțin eficace (se repetă fără sfârșit). România, Italia.
- Este dificil să se mobilizeze pentru o sarcină complexă care implică mai multe etape de lucru
- Au dificultăți în păstrarea instrucțiunilor în memorie
- Când o sarcină pare plictisitoare sau nu este interesantă, majoritatea oamenilor nu se implică
- au nevoie de cineva care să-i motiveze / să-i controleze / să-i dirijeze pentru a-și îndeplini sarcinile profesionale, cu excepția respondenților din Germania unde majoritatea nu au nevoie de ea

Dificultăți în controlul impulsurilor

- Tind să răspundă înainte de formularea întrebării, să reacționeze impulsiv când ceilalți acționează greșit. Cu toate acestea, ei cred că controlează aceste impulsuri.
- Au decizii impulsive și apoi vor să revizuiască decizia pe care au luat-o sau au tendința de a amâna luarea deciziilor, necesitând opinia altora.
- Cei mai mulți nu vorbesc cu ei înșiși când trebuie să fie conștienți de sine.
- Au dificultăți în controlul reacțiilor în timpul conducerii;
- Au nevoie să vorbească
- Au dificultăți în amânarea satisfacției unei nevoi
- Au dificultăți în a-și lua decizii în timpul unei conversații

Dificultăți de organizare / planificare

- Au tendința să amâne.
- Chiar dacă își planifică timpul, ei nu reușesc să respecte planificarea. Din nou, participanții din Germania reprezintă excepția.
- Nu pot anticipa cu exactitate timpul necesar pentru desfășurarea unei activități și au nevoie de mai mult timp pentru a începe o sarcină atunci când este mai dificilă.
- Dificultate mare în gestionarea proiectelor mari. Doar câțiva adulți au declarat că atât camera lor, cât și biroul lor se află într-o mizerie, în timp ce alții pretind că sunt în ordine. (Germania)
- Există dificultăți în stabilirea priorităților.
- Nu îndeplinesc termenele pentru îndeplinirea sarcinilor. Excepțiile sunt făcute de participanții din Germania
- Există dificultăți în planificarea activităților. Sunt exceptate respondenții din Germania
- dificultăți organizatorice / de planificare
- Chiar dacă își planifică timpul, ei nu reușesc să urmeze planificarea. Din nou, participanții din Germania reprezintă excepția.
- Nu pot anticipa cu exactitate timpul necesar pentru desfășurarea unei activități și au nevoie de mai mult timp pentru a începe o sarcină atunci când este mai dificilă.
- Instrumentele și strategiile care ar putea contribui la îmbunătățirea planificării (Italia)
- Stabilirea unui timp pentru a finaliza o sarcină
- Divizarea acțiunilor care trebuie efectuate pentru a atinge un obiectiv
- A fi realist și concret atunci când doriți să atingeți un obiectiv
- A avea răbdare

Dificultăți în auto-controlul emoțional

- Când sunt evaluate, persoanele afișează: stres, nervozitate (Grecia), emoții negative (Italia).
- Mai mult de jumătate dintre respondenți declară că este dificil să se ascundă manifestările comportamentale ale emoției; Este dificil să te concentrezi pe rezolvarea problemelor sau sarcinilor atunci când trăiești o emoție negativă. Excepția este făcută de respondenții din Germania care susțin că, dacă nu se întâmplă în același timp, aceștia pot gestiona și îndeplini alte sarcini.
- Mergeți ușor și fără motiv dintr-o emoție la alta.

- Unii dintre respondenți apreciază că sunt dominați de o anumită emoție într-o măsură mai mare decât restul oamenilor. Alții nu au fost de acord.
- Instrumentele și strategiile care ar putea contribui la gestionarea emoțiilor (Italia)
- Implicarea în activități care nu vă mai îngrijorează
- Acceptarea dificultăților și proceselor pe care viața le oferă
- Exersarea optimismului
- Efectuarea unei liste a emoțiilor pozitive cu care se confruntă în timpul zilei ca o formă de antrenament față de emoții

d) **Rezultate formatori –date calitative**

Din analiza rapoartelor reiese că majoritatea formatorilor (cu excepția României și Poloniei) nu au auzit de conceptul de deficit de funcții executive, ci doar de concepte oarecum legate de ADHD, autism, funcții cognitive etc. Participanții în Italia, observă modul în care profesia de profesor include, de asemenea, necesitatea de a implica funcții executive. După clarificarea sensului conceptului, cei mai mulți au susținut că lucrează și cu această categorie de adulți și că acest fapt le îngreunează mult activitatea de formare.

Cele mai frecvente probleme identificate de către formatorii la adultul cu DFE sunt: problemele de concentrare, distribuirea atenției la mai multe sarcini, organizând, planificarea și finalizarea la timp a sarcinilor, gestiunea frustrării. De asemenea, s-au identificat dificultăți în memorare, incapacitatea de a se concentra pe sarcină în timpul emoțiilor negative, solicitarea mai multor informații pentru rezolvarea sarcinilor, deciziile impulsive, lipsa de interes, adaptabilitatea slabă, dificultatea conștientizării legăturii dintre corp și minte (Italia) .

Printre instrumentele utilizate de formatori pentru a ajuta adulții cu DFE, menționăm:

- prezentarea agendei cursului la începutul sesiunii de instruire: ajută stagiarii să-și satisfacă așteptările (așteptările rezonabile) de a-și dăruia energia, pentru a-și clarifica obiectivele
- Stabilirea de sub-obiective cu cursanții
- Folosirea contractelor pentru finalizarea lucrărilor

- Folosirea unor mici pauze
- Un cod de culoare pentru a prioritiza sarcinile
- Setarea unui calendarul inițial al activităților
- Utilizarea listelor de verificare a sarcinilor
- Planificarea perioadelor de tranziție și a schimbărilor în activitate
- Utilizarea diagramelor de flux pentru a indica pașii dintr-o sarcină
- Utilizarea notebook-urilor, planificatorilor pentru a înregistra informații
- Secvențierea trebuie să provină din atitudinea formatorului
- Metode interactive de predare și utilizarea diferitelor instrumente pentru a facilita sesiunea de formare (vorbire, diagrame și imagini, clipuri video, podcast-uri ...)
- Crearea unui mediu de învățare adecvat (luând în considerare lumina, temperatura, stimulii vizuali și auditivi ...)
- Solicitarea de feedback frecvent de la cursanți despre conținutul de învățare

Instrumentele utile care pot ajuta un adult DFE sunt:

- Google Calendar sau iCal pentru gestionarea timpului (sau orice software similar)
- Anexa 30/30 (pentru dispozitivele Apple - gratuite) pentru gestionarea timpului
- TToodledo (pentru Android) pentru organizarea listelor de sarcini și prioritizarea sarcinilor

1. Principalele motive de distragere a atenției, observate de către formatori, în timpul activităților sunt: telefon, Facebook, zgomot ambiental (discuții între ceilalți participanți, zgomotul stradal) sarcini irelevante vizuale (de exemplu obiecte pe pereți, culori prea intense) stările emoționale, depresia, anxietatea.

2. Cei mai mulți formatori anchetați sunt de acord că adulții DFE nu se descurcă bine cu multitasking-ul

Formatorii folosesc următoarele strategii pentru a păstra atenția cursantului asupra unei sarcini:



- Pauze frecvente - (la 45 -50 Min)
- Activități interactive
- Aplicații practice
- Sarcini prezentate auditiv și vizual
- Motivația adecvată (axându-se pe nevoile imediate ale vieții personale și profesionale)
- Co-design al instruirii
- Teste provocatoare și nu plictisitoare
- Creșterea situațiilor informale în afara sălii de clasă

4. Sarcinile / activitățile pe care majoritatea adulților cu DFE se concentrează cel mai adesea sunt: activități practice, activități individuale sub formă de jocuri, activități interesante și distractive, relaxante.

Memorie de lucru

1. Au nevoie de informații suplimentare, dar nu le cer toți. Există diferențe datorate severității deficitului, tipului temperamental, încrederii în sine, culturii din care provin (au fost sau nu obișnuiți să ceară ajutor)
2. Când se propun sarcini plictisitoare, majoritatea sunt dezinteresați, plictisiți, neimplicați, tind să amâne sarcina sau să o abandoneze.
3. Strategiile de motivare ale cursanților utilizate de către formatori pentru îndeplinirea sarcinii sunt:
 - Abordare pas cu pas cu satisfacție imediată
 - Oferirea de beneficii personale studenților
 - Concurență și recompensă
 - Oferirea de feedback pozitiv în fața grupului
 - Succesele anterioare
 - Certificat

Controlarea impulsurilor

Răspunsurile oferite de formatorii intervievați au arătat că depinde foarte mult de tipul de personalitate. Din acest motiv, răspunsurile lor au fost împărțite. Unii participanți au apreciat că adulții cu DFE vorbesc foarte mult, răspunzând înainte de a termina întrebarea, luând decizii impulsive și reacționând negativ atunci când sunt contestați. Au existat totuși unii participanți (aproximativ o treime) care au susținut punctul de vedere opus. Instrumentele și strategiile ar putea ajuta adulții să-și îmbunătățească controlul impulsurilor: (Italia) satisfăcând nevoile înainte de începerea lecției, promovând activitatea sportivă pentru a stimula inhibarea, modularea și auto-controlul, satisfăcând nevoile studenților.

Organizarea / planificarea

1. Adulții cu DFE au dificultăți în organizarea, planificarea, respectarea termenului limită când sarcina pe care o au pentru rezolvare este dificilă sau complexă (nu au răbdarea de a termina, nu se pot concentra până la sfârșit, se pierd în proces, ei nu pot urma pașii planificați).
2. Majoritatea au dificultăți de gestionare a timpului, se pierd în detalii, amână sarcinile. Unii formatori au apreciat că adulții cu DFE nu întârzie conștient rezolvarea sarcinilor, dar nu știu unde și când să înceapă. Reprezentanții din Germania nu au fost pe deplin de acord că acești adulți ar avea probleme cu organizarea, planificarea sau finalizarea la timp a sarcinilor, apreciind că întârzie luarea deciziilor și se ascund în spatele colegilor, rămân ultimii în prezentările lor.

Auto-reglementare emoțională

1. În situațiile de evaluare, adulții cu DFE sunt stresați, incoerenți, confuzi și nervoși
2. După o emoție puternică, majoritatea formatorilor au observat că adulții cu DFE au dificultăți în a se concentra asupra sarcinilor. Au nevoie de timp să se liniștească sau pe cineva să-i ajute.
3. Când au emoții, adulții cu DFE au următoarele manifestări:
 - Confuzie (de exemplu, ei nu știu ce să spună sau să interpreteze)

- Nervozitate
- Refuzul de a participa la activitate
- Agresivitatea verbală împotriva autorității
- Tendința de a exagera manifestările emoționale

4. Formatorii au descoperit că ajută adulții cu controlul DFE emoțiile lor atunci când lucrează cu:

- exerciții de respirație, discuții cu prietenii, sport, muzică relaxantă, activități de pictură, colorare, meditație, joc cu o minge mică sau un creion în mână, mersul pe jos, alergare sau exercițiu pentru a controla emoțiile când apar
- Au un număr mic de cursanți
- Oferirea de feedback / recompensă imediat după ce observă comportamentul dorit
- Realizarea unor sarcinilor scurte, cu pauze între activități
- Eliminarea sau reducerea zgomotului
- Alternarea tipul de activitate
- Habituaarea cu stresul unui test practic cu activitate dramatică
- Simularea situațiilor de viață reale sau de lucru
- Învățarea prin imitație, unde profesorul prezintă o strategie pentru a face față situațiilor stresante
- Folosirea ironiei pentru a detensiona momente problematice

Metodologia de îndrumare inter-pares, care constă în a pune împreună, în cadrul activităților de grup, indivizi care manifestă mai multe dificultăți în controlul emoțional cu indivizi care manifestă abilități emoționale mai mari.

Concluzie

Care sunt soluțiile la dificultățile întâmpinate de oameni în activarea corectă a funcțiilor executive? Este posibil să oferim instrumente sau sugestii utile? După examinarea rezultatelor chestionarelor și a focus-grupurilor, care ar putea fi instrumentele valide pentru a ajuta adulții să demonstreze deficitul în funcțiile executive? Problemele asociate cu memoria de lucru și managementul emoțional ar trebui adesea abordate, de exemplu în cazul cursurilor de formare, prin module specifice pentru a crea protocoale pentru gestionarea acestor probleme. Tocmai prin intermediul

exercițiului preventiv continuu este posibil ca oamenii să fie obișnuiți să-și gestioneze emoțiile în mod corespunzător (să nu ia decizii impulsive pentru viitor) și să-și exercite memoria de lucru care influențează adesea organizarea operei.

1) **Memoria de lucru:** majoritatea adulților intervievați au raportat că cea mai mare dificultate este cea de secvențiere a diferitelor procese de lucru, dificultate în înțelegerea înainte și după și incapacitatea de a organiza munca prin completarea acesteia.

Ce putem face:

| | |
|---------|---|
| Pasul 1 | Formarea autonomiei în îndeplinirea îndatoririlor, trecând de la o sarcină simplă la una mai complexă. Trebuie să construim o cale formată din pași mici, acțiuni mici, pași scurți care pot ajuta memoria de lucru |
| Pasul 2 | Trebuie să intensificăm exercițiile care ajută la dezvoltarea memoriei, cum ar fi repetările sau instrucțiunile; acestea să fie repetate de mai multe ori și într-o perioadă scurtă de timp |
| Pasul 3 | Crearea unei rutine de acțiuni sau gânduri în cursul unei sarcini date |

2) **Managementul emoțional:** este al doua DFE principală care a fost raportat de adulți intervievați; constă în faptul că emoțiile intense pot deregla activitatea.

Ce putem face:

| | |
|---------|---|
| Pasul 1 | Dacă suntem în grupuri de lucru, putem învăța să ne gestionăm mai bine emoțiile prin modul în care se comportă alți oameni pentru a obține un exemplu; dacă participăm la un curs și suntem pe cale să începem un test, profesorul va arăta strategiile cele mai potrivite pentru a rezolva una sau mai multe |
|---------|---|



Erasmus+



sofia

| | |
|---------|--|
| | probleme. |
| Pasul 2 | O soluție pentru a rezolva managementul emoțiilor este aceea de a lucra într-un grup de indivizi care nu își pot gestiona emoțiile cu persoanele care se descurcă bine sub presiune. În acest caz, oamenii învață de la colegii lor, analizând elementele contactului interpersonal și observând strategiile adoptate de colegi. |

Aceștia sunt doar câțiva dintre pașii care ar putea ajuta în mod preventiv pe adulți în munca lor și în activitățile lor. În acest caz, este întotdeauna mai bine să se creeze baze teoretice și practice care să poată fi conectate la a optimă a funcțiilor executive.