

„Mówię TO, Co myślę” zastosowanie metody TOC (ang. *Theory of Constraints*) w terapii jąkania

“I SAY WHAT I THINK” – THE METHOD OF TOC (*THEORY OF CONSTRAINTS*) USED DURING THERAPY OF STUTTERING

Wprowadzenie

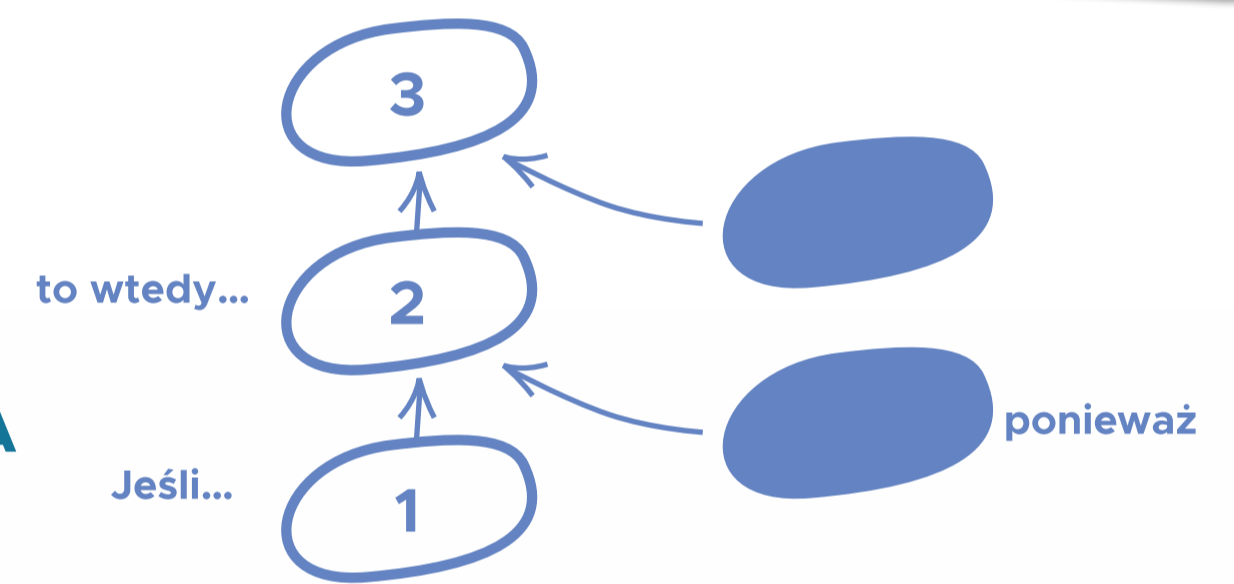
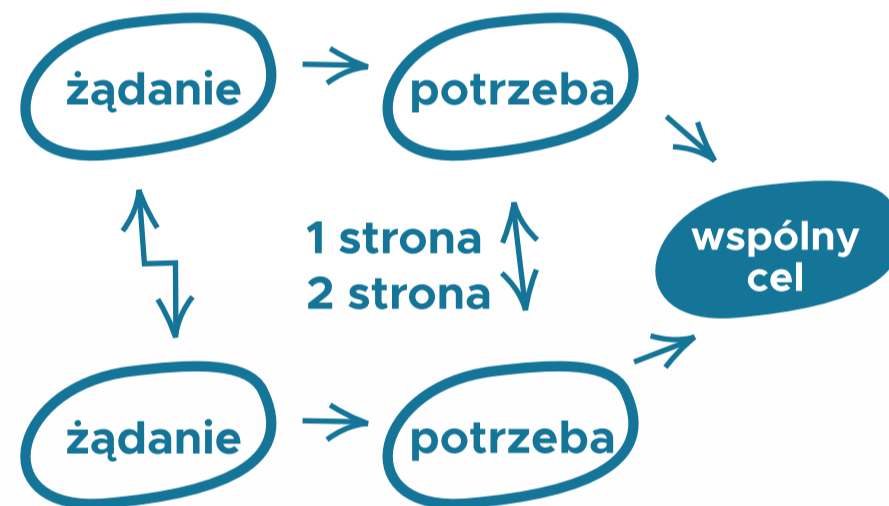
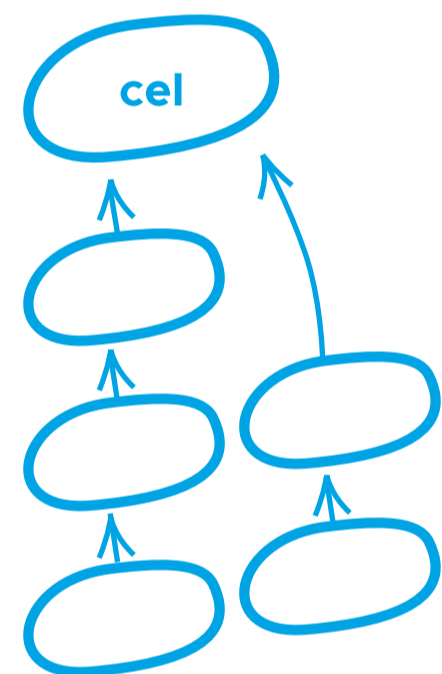
Jąkanie stanowi specyficzną barierę komunikacyjną ograniczającą skuteczne porozumiewanie się (Tarkowski, 2007). Trudności towarzyszące osobom z jąkaniem związane z komunikowaniem się w codziennych sytuacjach, werbalizowaniem własnych myśli, wyrażaniem siebie oraz swoich potrzeb i emocji, mogą powodować wiele konsekwencji społecznych, w tym utrudniać nawiązywanie i utrzymywanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych oraz funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, szkole, czy też w miejscu pracy. W efekcie mogą prowadzić do obniżenia jakości życia oraz zdolności osiągnięcia życiowych celów (O'Connor, 2008; Leary, Kowalski, 2001).

Celem posteru jest przybliżenie praktycznego aspektu zastosowania metody TOC (ang. *Theory of Constraints*), bazującej na Teorii Ograniczeń E. M. Goldratta, jako jednej z propozycji działań wspierających proces grupowej terapii jąkania. Przedstawione zagadnienia dotyczą efektów działań podjętych w ramach realizacji innowacji metodycznej „Mówię TO, Co myślę” – zastosowanie metody TOC (ang. *Theory of Constraints*) podczas zajęć logopedycznych dla dzieci i młodzieży z jąkaniem. Skuteczność oddziaływań terapeutycznych odnosi się do zastosowania w procesie terapii trzech wizualnych narzędzi TOC: *gałęzi logicznej*, *chmury* i *drzewa ambitnego celu*. Są one pomocne, m.in. w identyfikowaniu ograniczeń towarzyszących jąkaniu, programowaniu procesu terapii z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości jej uczestników, doskonaleniu umiejętności interpersonalnych, pokonywaniu lęku przed mówieniem, zwiększaniu motywacji do udziału w terapii, jak też wzmacnianiu poczucia sprawstwa oraz własnej wartości i samoakceptacji.

Podstawy teoretyczne

Geneza Teorii ograniczeń autorstwa E. M. Goldratta sięga lat siedemdziesiątych XX wieku. Podstawą teorii jest koncentracja jednostki na procesie ciągłego doskonalenia się (ang. *process of on going improvement*) i rozwijania swojego potencjału, poprzez identyfikację i kontrolowanie ograniczeń, które występują w otaczającym nas świecie. Termin „ograniczenie”, kojarzony zwykle z jego negatywną konotacją, oznacza w teorii zupełnie inną perspektywę. Świadomość oraz analiza ograniczeń (wewnętrznych lub zewnętrznych) występujących w naszym życiu, które blokują lub spowalniają nasz osobowy rozwój jest kluczem do opracowania strategii (planu konstruktywnych działań) pozwalającej na realizację i osiągnięcie wyznaczonych celów (Goldratt, Cox, 2007). Teoria Ograniczeń znalazła początkowo zastosowanie w procesie rozwiązywania problemów ekonomicznych przedsiębiorstw (m.in. General Motors, Philips, Procter&Gamble, Boeing, Ford Motor Company).

Bazująca na Teorii Ograniczeń metoda TOC, wykorzystuje trzy myślowe narzędzia: *chmurę* (ang. *cloud*), *gałąź logiczną* (ang. *logical branch*) oraz *drzewo ambitnego celu* (ang. *ambitious target tree*). Ich upowszechnianiem w świecie edukacji zajmuje się założona w 1995 r. przez E. M. Goldratta prospołeczna i międzynarodowa organizacja TOCFE (ang. *TOC for Education – TOC dla Edukacji*), która aktualnie obejmuje swoim zasięgiem działania w ponad 20 państwach świata, w tym w Polsce. Propagowany przez fundację program edukacyjny oparty na metodzie TOC, wspiera dzieci i młodzież, m.in. w procesie nabywania umiejętności skutecznego komunikowania się, określenia i wyrażania własnych potrzeb, wyznaczania i realizacji celów oraz przewidywania konsekwencji podejmowanych decyzji. Pomagają one w odpowiedzi na pytania pojawiające się w każdym aspekcie życia, w tym także w terapii jąkania: „Co należy zmienić?”, „W co to zmienić?”, „Jak spowodować zmianę?” (Suerken, 2007).



Drzewo ambitnego celu pomaga w kształtowaniu umiejętności definiowania celów oraz uczy odpowiedzialności za ich realizację (Suerken, 2006). Stanowi skuteczne narzędzie pomocne w planowaniu procesu terapii jąkania, w szczególności w wyznaczaniu celów terapii wynikających z potrzeb i możliwości jej uczestników, a także opracowaniu planu działań terapeutycznych. Szczegółowy plan umożliwia monitorowanie realizacji działań oraz ich weryfikację i modyfikowanie adekwatnie do bieżących potrzeb (Kamińska, 2017).

Chmura jest narzędziem, które służy do rozwiązywania konfliktów (wewnętrznych – osobistych lub zewnętrznych – dotyczących dwóch lub więcej osób) poprzez dogłębną analizę i zrozumienie ich przyczyny. Dzięki odpowiedzi na pytania: „Czego dotyczy konflikt?”, „Czego żąda każda ze stron?”, „Jaki jest powód tego żądania?” umożliwia zrozumienie motywów działań ukierunkowanych na zaspokojenie potrzeb, sprecyzowanie celu wspólnego dla obu stron konfliktu, a w efekcie jego konstruktywne rozwiązanie (Suerken, 2006; Kamińska, 2012, 2017). W procesie terapii jąkania jest pomocna w doskonaleniu umiejętności identyfikowania i wyrażania własnych potrzeb oraz emocji towarzyszących jąkaniu i udziałowi w terapii, jak też asertywnego zachowania (Kamińska, 2017).

Gałąź logiczna umożliwia zrozumienie związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy działaniami i ich konsekwencją („jeśli...”, „to wtedy...”), a także ułatwia tworzenie narracji o tych zdarzeniach. Graficzna wizualizacja narzędzia pomaga w nabywaniu umiejętności przewidywania zmian i następstw zdarzeń, umożliwiając dokonywanie świadomych wyborów oraz uczy samodzielnego podejmowania decyzji i odpowiedzialności za swoje działania (Suerken, 2006; Kamińska, 2012, 2017). Zastosowanie jej w procesie terapii jąkania sprzyja analizie potrzeb i emocji towarzyszących różnym trudnościom, jak też poznaniu postaw i odczuć związanych z jąkaniem. Stanowi również okazję do praktycznego treningu z użyciem metod i technik kształtujących płynność mówienia (Kamińska, 2017).

Opis realizacji projektu

Prezentowana propozycja autorskiej innowacji metodycznej: „Mówię TO, Co myślę” – zastosowanie metody TOC (ang. *Theory of Constraints* – Teoria Ograniczeń) w terapii jąkania została wdrożona w ramach grupowych zajęć dla dzieci i młodzieży z jąkaniem zorganizowanych w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ciechanowie. Pozwala ona na wyposażenie osoby z jąkaniem w narzędzia umożliwiające jej zarządzanie swoim jąkaniem, co w efekcie przekłada się na zwiększoną gotowość do komunikowania, poprawę kontaktów interpersonalnych, a także zmniejszenie poziomu lęku komunikacyjnego i w konsekwencji poprawę jakości jej życia. Zajęcia realizowane w ramach wdrażanej innowacji odbywały się raz w tygodniu (1 godz.) przez okres 2 lat, w czterech grupach wiekowych (w sumie uczestniczyło w nich 37 osób w wieku od 5 do 23 lat) i były dostosowane do wieku, potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników. W proces terapii włączeni byli również rodzice i opiekunowie.

Zastosowana podczas zajęć metoda TOC stanowiła metodę wspierającą proces grupowej terapii jąkania. Założone cele terapii z jej wykorzystaniem obejmowały, m.in.: poznanie alternatywnych metod zarządzania jąkaniem, otwarte mówienie o jąkaniu, programowanie procesu terapii (w tym wyznaczenie celu terapii), zmniejszenie stanów logofobii, gotowość do komunikowania się, trening płynnego mówienia (z wykorzystaniem metod i technik kształtujących płynność mówienia), a także wzrost poczucia sprawstwa, samooceny i pewności siebie. Zastosowane w metodzie graficzne schematy narzędzi TOC są proste w użyciu i na tyle uniwersalne, że można zastosować je zarówno w edukacji (na wszystkich poziomach nauczania), jak też w procesie terapii dzieci, młodzieży i osób dorosłych, w tym osób niepełnosprawnych.

Wnioski

Programowanie procesu terapii powinno uwzględniać różnorodne oddziaływania terapeutyczne (zgodnie z założeniami EBP – ang. *evidence-based-practice*, czyli terapii opartej na dowodach), w tym dostępne i sprawdzone metody i formy terapii logopedycznej w połączeniu z innymi formami terapii, m.in. psychoterapią i socjoterapią. Niezależnie od wybranej strategii i metod terapeutycznych niezbędne jest również monitorowanie i dostosowywanie jej na bieżąco do indywidualnych potrzeb i możliwości, jak też oczekiwań pacjenta (tzw. terapia „szyta na miarę”). Autorska innowacja „Mówię TO, Co myślę” – zastosowanie metody TOC (ang. *Theory of Constraints* – Teoria ograniczeń) w terapii jąkania może wspierać proces terapii logopedycznej. Z uwagi na walory terapeutyczne potwierdzone uzyskanymi wynikami badań stanowi ona nowatorską i skuteczną propozycję metodyczną możliwą do zastosowania w terapii osób z jąkaniem.

