



# EFEKTYWNOŚĆ PSYCHOEDUKACJI AUDHD ONLINE



**Neurowebinar**  
Coachini AuDHD  
Joanna Wasiak



slowawpelni\_audhd\_coach



# AGENDA

**Czym jest coaching?**

**Czym jest psychoedukacja?**

**Czym jest AuDHD + trudności**

---

**Porównanie coachingu online, offline, mieszanego**

**Efektywność coachingu/psychoedukacji online**

**Moje obserwacje z perspektywy coachee i coacha**

**Efektywność psychoedukacji  
AuDHD online by:**

Coachini AuDHD  
Joanna Wasiak



slowawpelni\_audhd\_coach

# COACHING I COACHEE

“Coaching to pomoc ludziom w dokonywaniu zmian w taki sposób, w jaki tego oczekują i pomoc w podążaniu w kierunku, w którym chcą” – ICC

Coachee/Klient to osoba biorąca udział w sesji coachingowej.



# PSYCHOEDUKACJA

Psychoedukacja to wyposażenie osoby w odpowiednie strategie i narzędzia w celu poprawy codziennego funkcjonowania z zaburzeniem lub chorobą przewlekłą.

To także zwiększanie społecznej świadomości o życiu z zaburzeniem/chorobą przewlekłą przez działalność internetową np. konta samorzecznicze w Social Mediach.



# AUDHD

**AuDHD** = (ASD) + ADHD

Pierwsza wzmianka o AuDHD – **2013**

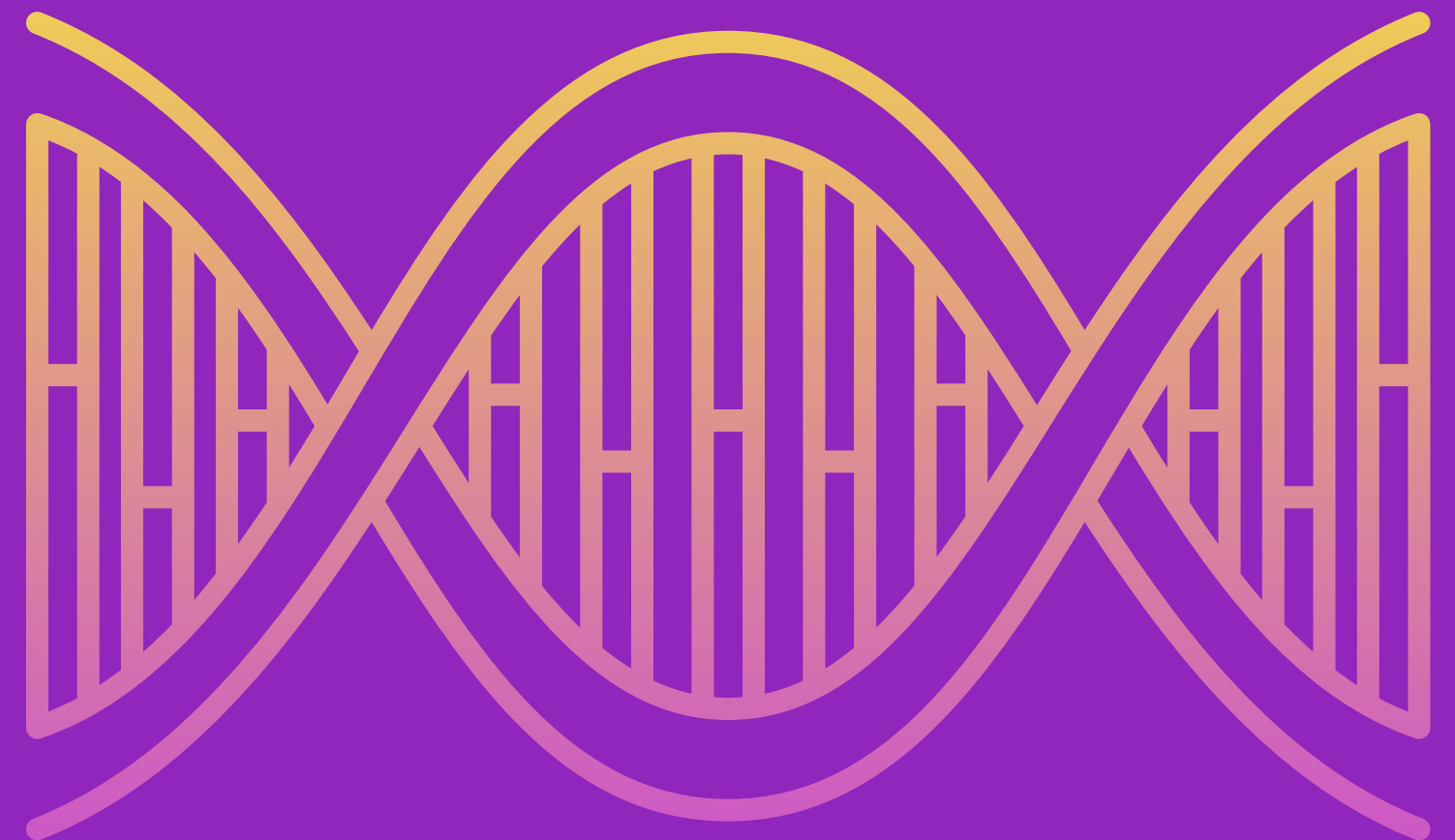
**AuDHD** najczęściej diagnozuje się u dorosłych

## GENETYKA

Dziedziczność ADHD – **72-80%**

**7300** wariantów genetycznych ADHD w populacji  
(Nature Genetics, 2023)

Osoby z wariantem ADHD **2,5 x** wyższe ryzyko **ASD**



słowawpełni\_audhd\_coach

# TRUDNOŚCI ZWIĄZANE Z AUDHD

- Dysfunkcje wykonawcze (paraliż)
- Problemy komunikacyjne
- Problemy z wykonywaniem/kończeniem zadań
- Problemy w relacjach społecznych
- Brak lub ograniczony kontakt wzrokowy
- Syndrom oszusta
- Wysoka lękowość i wysoki poziom kortyzolu
- Fobia społeczna
- Problemy z dojazdem na miejsce spotkań
- Brak możliwości utrzymania pracy





# COACHING OFFLINE VS. ONLINE

W coachingu offline częściej obserwowano uzależnienie klienta od pracy z coachem niż w innych formatach coachingu (Schermuly, C.C. and Graßmann, C. (2019))

W innych dziedzinach coachingu offline, takich jak coaching sportowy, wykazano zwiększony lęk u klienta, w porównaniu z innymi formatami coachingu (Baker, J., Cote, J. and Hawes, R. (2000))

Coaching offline jest najbardziej naturalnym formatem do komunikacji z drugą osobą (kontakt wzrokowy, wyraźna komunikacja niewerbalna)



# COACHING OFFLINE VS. ONLINE

Trend w kierunku rozwoju coachingu online może przynieść różne korzyści, w tym większą wygodę, komfort przebywania w bezpiecznej przestrzeni i mniejsze koszty dla coachów i klientów

Najczęściej wymieniane wady coachingu online obejmowały: usterki techniczne, problem z poufnością, zwiększony wysiłek w nawiązaniu relacji coach-klient, ograniczona mowa ciała przez kadr kamery, opóźnienia głos-obraz





# COACHING MIESZANY (HYBRYDOWY)

Coaching mieszany obejmował system hybrydowy:  
spotkania face-to-face i online

Najczęściej wymieniane wady coachingu  
hybrydowego obejmowały: trudniejszą adaptację do  
formatu mieszanego, a także więcej negatywnych  
skutków ubocznych niż w przypadku formatu offline,  
ale mniej niż w przypadku formatu coachingu online



# WNIOSKI Z BADAŃ NAD EFEKTYWNOŚCIĄ COACHINGU BIZNESOWEGO OFFLINE/ONLINE I MIESZANEGO

Na podstawie przeprowadzonych badań w 3 grupach badawczych **nie zauważono różnic w efektywności coachingu niezależnie od formatu**. Tym, co sprawiało trudność i utrudniało komunikację, były częste zmiany formatu odbywania spotkań coachingowych

Skutki uboczne coachingu występowały niezależnie od formatu z podobną częstotliwością.

Zaobserwowano natomiast problemy adaptacyjne z obu perspektyw (coach - coachee) przy formacie coachingu mieszanego, co tworzyło większe trudności niż w przypadku problemów technicznych związanych z coachingiem online



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE

Badania, do których się odwołam obejmują 8-tygodniowy coaching z psychoedukacją AuDHD (ASD + ADHD) online, przeprowadzony przez specjalistów z tej dziedziny, po **jednorazowym spotkaniu face-to-face** z wyznaczoną osobą

Uczestnicy badania (16 osób) mieli od 15 do 32 lat i składali się w 56% z mężczyzn i w 44% z kobiet. Dane zbierano od 2012-2015 roku

W kolejnych slajdach zacytuję anonimowe wypowiedzi uczestników wyszczególnić konkretne zalety coachingu AuDHD online



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE

Uważam, że **możliwość nawiązania kontaktu przez Internet** wydała się **szczególnie pomocna**, ponieważ doświadczam trudności w interakcji twarzą w twarz, ze względu na moją diagnozę zespołu Aspergera

Nie uważam tego za terapię, [Coach - przyp.] to raczej ktoś, kto pomaga ogólnie w codziennym życiu. **Jak przyjaciel, z którym nie musisz mieć głębokiej więzi**

[Psychoedukacja - przyp.] oznacza, że **ktoś jest z Tobą przez całą drogę, pokazuje Ci, jak coś zrobić, mówi: „tak to się robi”** - cokolwiek to jest (...) życie, piłka nożna, a nawet czytanie gazety. To tak, jakby ktoś wziął cię za rękę i poprowadził



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE

**Nie musisz umawiać się na spotkanie** ani cały czas jeździć do (kliniki) - tego typu rzeczy. Biorąc pod uwagę fakt, że mam ADHD, nawet dotarcie tutaj jest dość uciążliwe. **To była po prostu ulga**, móc po prostu usiąść i zacząć rozmawiać

Jeśli mam zły dzień, odwołuję spotkanie i po prostu się nie odbywa. Dla mnie korzystanie z czatu nie było takie trudne. [Jako uzupełnienie spotkań - przyp.]

**Udało mi się przekazać swoje myśli i refleksje w wiadomości e-mail**, dokładnie w tym samym momencie, w którym o tym myślałem. Nie jest łatwo o tym pamiętać, gdy jest się „dzieckiem z ADHD”, cały czas się o tym zapomina. [E-maile również były wykorzystane jako uzupełnienie spotkań - przyp.]



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE – WNIOSKI Z BADAŃ

Wśród wad takiej formy wsparcia wymieniono:  
**problemy techniczne oraz trudności we wdrażaniu porad w życie**, które było łatwiejsze dzięki wysokiej częstotliwości spotkań

Wyniki podkreślają uznanie dla modelu IBSC i pokazują, że był on **pomocną metodą komunikacji dla osób z ASD i ADHD**, a także oferował im wsparcie w radzeniu sobie z codziennymi problemami

**Coaching AuDHD online może stanowić ważne globalne wsparcie osób neuroróżnorodnych**, dzięki możliwościom technologicznym, jakie daje Internet i platformy wideo



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE – PESPEKTYWA COACHEE

**Mniej stresu** związanego z wymuszonym kontaktem wzrokowym

**Większy komfort** związany z przebywaniem w swojej bezpiecznej przestrzeni

**Lepsza koncentracja** dzięki możliwości swobodnego stimowania poza kadrem kamery

**Większe poczucie bezpieczeństwa** dzięki temu, że spotkanie jest na warunkach coachee

**Większa dostępność** dzięki temu, że jest więcej terminów i specjalistów coachingu ADHD/ASD/AuDHD online niż stacjonarnie





# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE – PESPEKTYWA COACHA

**Mniej stresu** związanego z dostosowywaniem terminów spotkań do klientów

**Mniejsze koszty** związane z brakiem konieczności odbywania spotkań w fizycznym gabinecie

**Lepszy wgląd w klienta** dzięki słuchawkom, które wygłuszają ewentualne rozpraszacze z zewnątrz

**Większe poczucie bezpieczeństwa** dzięki temu, że spotkania są online, mogą być o późnych porach



# EFEKTYWNOŚĆ COACHINGU AUDHD ONLINE – WNIOSKI

**Efektywność** Coachingu AuDHD online **nie odbiega** od efektywności spotkań face-to-face czy hybrydowych

Coaching/Psychoedukacja AuDHD online może być **najbardziej efektywną formą wsparcia osób neuroróżnorodnych**, ze względu na ich różne progi potrzeb wsparcia i trudności komunikacyjne

Dzięki rozwojowi nowych technologii możliwe jest **globalne wsparcie osób z autyzmem i ADHD** bez konieczności fizycznego wychodzenia z domu



# BIBLIOGRAFIA

Źródło:

[https://www.researchgate.net/publication/373863638\\_Online\\_offline\\_or\\_both\\_The\\_importance\\_of\\_coaching\\_format\\_for\\_side\\_effects\\_in\\_business\\_coaching#pfe](https://www.researchgate.net/publication/373863638_Online_offline_or_both_The_importance_of_coaching_format_for_side_effects_in_business_coaching#pfe)

Graßmann, C. and Schermuly, C.C. (2016), "Side effects of business coaching and their predictors from the coachees' perspective", *Journal of Personnel Psychology*, Vol. 15 No. 4, pp. 152-163, Hogrefe and Huber Publishers, doi: 10.1027/1866-5888/a000161.

Baker, J., Cote, J. and Hawes, R. (2000), "The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes", *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 12 No. 2, pp. 110-119

Źródło:

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1599-9>



slowawpelni\_audhd\_coach



# KONTAKT

**Coachini AuDHD**  
**Joanna Wasiak**



<https://slowawpelni.pl>



[slowawpelni@gmail.com](mailto:slowawpelni@gmail.com)



[slowawpelni\\_audhd\\_coach](#)

