

نموذج اللامبالاة وضعف الحافز

أهلاً بكم .. إليكم نظرة عامة عن هذا النموذج

يستعرض هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في النموذج حول ضعف الحافز وصعوبة المضي قدماً بعد إصابة الدماغ ويتضمن أيضاً بعض المهام للعمل عليها. يُركّز هذا النموذج على الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الأشخاص الذين يعانون من إصابة الدماغ في البدء بالمهام (المبادرة)، أو الصعوبات في إتمام مهمة ما أو القدرة على إتمام جميع الخطوات التي تنطوي عليها المهمة، بالإضافة إلى ضعف الحافز للانخراط في الأنشطة. باستخدام نموذج "س.س.ع" لتغيير السلوك، تمكنت "جيني" من معرفة سبب مواجهة "تران" صعوبات في بدء وإتمام المهام وتعلّمت أيضاً بعض الاستراتيجيات لمساعدة تران على الانخراط في الأنشطة والمشاركة من البداية إلى النهاية.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

فيما يلي قائمة بالموضوعات التي سنتناولها في هذا الملخص ضع علامة صح على النقاط المذكورة مما يلي:

١. بدء تشغيل السيارة: الدافع والتحفيز والمبادرة
أ. صعوبات التفكير التي تنطوي عليها الدافع والتحفيز والمبادرة
٢. المبادرة
أ. أمثلة
ب. السوابق والسلوك والعواقب
ج. الوقاية والاستراتيجيات
٣. الدافع
أ. أمثلة
ب. السوابق والسلوك والعواقب
ج. الوقاية والتعزيزات
٤. التحفيز
أ. أمثلة
ب. السوابق والسلوك والعواقب
ج. الوقاية والتعزيزات
٥. الملخص
٦. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

١. بدء تشغيل السيارة: الدافع والتحفيز والمبادرة

في النموذج الثاني ٢ استخدمنا مثال بدء تشغيل السيارة لشرح أنواع الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ الرضوية بخصوص الدافع والحافز والمبادرة. لسوء الحظ لا توجد أدوية أو حبوب يمكن أن تساعد في حل هذه المشكلة، غالبًا ما يواجه الأشخاص مشاكل في بدء أو إنهاء المهام، قد يكون هذا أمرًا مُزعجًا للغاية في تفهّم العائلة لذلك، وخاصة عندما يقول الشخص أنه يريد القيام بأشياء مُعينة لكن أفعاله تدل عكس ذلك.

باستخدام مثال السيارة:

لدينا مُحرك، وهو ما يعرف بـ "الدافع". وهي قدرتنا على القيام بشيءٍ ما جسديًا مثل المشي أو تحضير بعض الخبز لعمل شطيرة.



لدينا مفتاح، وهو "حافزنا" من أجل بدء تشغيل المحرك، يجب أن تكون لدينا الرغبة أو الحافز لتشغيله.



بمجرد أن نقرر بدء تشغيل المُحرك، يتعين علينا تشغيل المفتاح، مما يؤدي إلى إشعال المحرك بالشرر. يُعرف هذا باسم "المُبادرة". حتى عندما يكون لدينا الحافز ولدينا مُحرك يعمل نحتاج إلى خلق الشرارة للانطلاق.



صعوبات التفكير المنطوية في التحفيز والدافع والمبادرة

تختلف الصعوبات في هذه المجالات الثلاثة وتتطلب طرق مختلفة للتعامل وذلك بسبب وجود صعوبات مختلفة في التفكير، على سبيل المثال: قد لا يكون ضعف الحافز شيء اختياري أو لأن الشخص كسول، ولكن بسبب إصابات الدماغ قد لا يمتلك الشخص المهارات أو القدرة على التفكير فيما يعنيه القيام بشيء ما أو تحقيقه.

أيضاً، يواجه بعض الأشخاص الذين تعرضوا لإصابة في الدماغ صعوبة في التفكير في عواقب أو فوائد أفعالهم على المدى البعيد، لذا لا تكون لديهم الرغبة الحالية لفعل شيء ما.

تختلف صعوبات التفكير هذه كثيراً عن تلك المتعلقة في المبادرة حيث تكون المشكلة أكثر من أنهم لا يستطيعون بدء مهمة أو نشاطاً ما أو قد لا يستطيعوا الانتقال من خطوة إلى أخرى. قد يعرف الشخص ما يريد القيام به، لكن لا يمكنه استخدام هذه الفكرة لبدء أو تغيير سلوكه، هذا يعني أن لديهم فصل بين "المعرفة" و "الفعل".

الأشخاص الذين يعانون من إصابات في الدماغ والذين يعانون من ضعف في المبادرة والتحفيز والدافع يمكنهم أن:

- يجدوا صعوبة في اجتياز خطوات المهمة لإكمالها
- الجلوس وعدم المشاركة في الأشياء التي كانوا يستمتعون بها
- يقولوا بأنهم سيفعلون شيئاً لكنهم لا يقومون بفعل ذلك أبداً
- يشكون من الشعور بالملل ولكن لا يفعلوا شيئاً عندما تُقترح الأشياء عليهم

□ يشعروا بالانزعاج عندما يحاول الآخرون مساعدتهم أو القيام بأشياء من أجلهم

دقق أي الأمور المذكورة يواجه أفراد عائلتك صعوبات فيها.

تأثير مشاكل المبادرة والتحفيز والدافع على العائلات

يمكن أن تكون مشاكل اللامبالاة صعبة بالأخص على العائلات، وقد يبدو أن الشخص المصاب بإصابة دماغية غير متحمس وغير مهتم وقد لا يُظهر أيضاً عاطفة عفوية اتجاه الآخرين، أو يساهم في علاقة رومانسية مع شريك حياته (مثل تنظيم العشاء في الخارج، أو الهدايا أو الزهور) وقد لا يستجيب أيضاً لحالات الطوارئ مثل فيضان المياه أو بكاء الطفل.

يمكن معالجة المشاكل المتعلقة بضعف الحافز بنجاح باستخدام نموذج "س.س.ع" وسناقش ذلك فيما يلي، لكن من المهم معرفة بأن دفع شخص مصاب في الدماغ للقيام بمهام على مدار اليوم يمكن أن يكون أمراً متعباً، قد يكون من المهم بالنسبة لك تعديل توقعاتك حول مقدار النشاط الذي يمكن أن تتوقعه أو تطلبه من الشخص المصاب دماغياً.

٢. المبادرة

مثال:

يقول تران إنه يريد أن يُعدّ فطوره بنفسه بطريقته الخاصة كل يوم، لا يعجبه الأمر عندما تتدخل جيني وتحضّر الإفطار من أجله، هذا يجعله منزعجاً وسريع الانفعال، ولكن عندما يذهب تران لإعداد وجبة إفطاره، حيثُ يبدأ في تحضير الأشياء التي يحتاجها ثم يتوقف في منتصف الطريق، لا ينتهي من إعداد وجبة الإفطار ثم يترك كل المكونات لتفسد، هذا يجعل جيني منزعجة لذلك تتدخل للقيام بذلك بنفسها، ولكن بعد ذلك يغضب تران لأنها لم تسمح له بفعل ذلك بنفسه.

هل تران مجرد كسول؟ هل يريد حقاً أن تحضّر جيني وجبة إفطاره؟

كلّاً، ما يحدث حقاً هو أن تران يواجه صعوبة في الانتقال من خطوة إلى أخرى، إنه يعلم أنه يريد إعداد وجبة الإفطار ولكنه يواجه مشكلة في تجميع الخطوات معاً لإنهاء المهمة، في هذا المثال مبادرة تران لا تعمل بشكل صحيح.

السوابق والسلوك والعواقب (س.س.ع)

في النموذج الثاني ٢ تعلمنا كيفية النظر على ما كان يحدث قبل السلوك وبعده لمساعدتنا على فهم ما قد يكون مسبباً له (السوابق) وما الذي قد يجعله يستمر (العواقب).

دعونا نلقي نظرة على موقف تران من حيث نموذج (س٠س٠ع):

ما يحدث من قبل (السوابق) هو أن تران يعرف أنه يريد فعل شيء ما ويريد أن يكون مستقلاً، ولكن لا يمكنه مبادرة الخطوات اللازمة لمتابعة المهمة.

السلوك هو أن تران لا يبدأ بالخطوات، ثم تحاول جيني القيام بذلك من أجله، مما يجعل تران يغضب من زوجته.

العواقب هي أن تران لا يأكل وجيني تشعر بالانزعاج من زوجها لعدم السماح لها بفعل ذلك من أجله.

الوقاية والاستراتيجيات

هناك عدد من الأشياء العملية التي يمكن للعائلات القيام بها لمساعدة شخص لديه ضعف بالمبادرة، وتشمل هذه استراتيجيات لتجنب السلوك من حدوثه وكذلك أشياء لتقليل تأثير السلوك بشكل مثالي، يجب على أفراد العائلة التحدث مع الشخص المصاب بإصابة دماغية لمعرفة ما يرغب القيام به وكيف يريد القيام بذلك.

ثم يمكن معالجة كل من السوابق باستخدام استراتيجيات مختلفة. في مثال إعداد تران لوجبة الإفطار فإن الاستراتيجيات التي يمكن أن تستخدمها جيني هي:

- تحضير جميع المكونات وتجهيزها لكي يستخدمها تران والتي ستحتمه وتزوده أيضاً بما يحتاجه.
- الجلوس مع تران ومساعدته في تدوين الخطوات المتعلقة في إعداد فطوره، حتى يتمكن من اتباعها في كل مرة، هذا يمنع أفراد العائلة من "التذمر أو تكرار الكلام". وهذا يعني أيضاً أن الخطوات مكتوبة بكلمات تران، حيث تشمل هذه الخطوات كيفية قيامه بذلك، كما أن هذا يساعده على عدم الاعتماد على ذاكرته والتغلب على مشاكل التشتت وهذا يوفر طريقة "لتخطي" الصعوبات في مرحلة المبادرة.
- إذا تعثر تران في خطوة ما، يمكن أن تسأله جيني "هل هناك أي شيء يمكنني مساعدتك به؟" أو "ما الخطوة التالية التي يجب أن تقوم بها يا تران؟"
- إذا لم يستطع تران التفكير في الخطوة التالية، فيمكن أن تقول له جيني "لقد قمت بتحضير هذا يا تران مسبقاً، لقد فعلت التالي، فهل تعتقد بأن ذلك ما عليك القيام به الآن؟"
- إذا واجه تران المزيد من الصعوبات في إنهاء المهمة، فقد تقول جيني له "تران هل ترغب في أن أقوم بهذه الخطوات وأنت تقوم بهذه الخطوات؟" أو "هل ترغب في القيام بذلك معاً؟"

من أجل تغيير سلوك أفراد عائلتنا المصابين بالدماع هناك أشياء يمكن لأفراد العائلة القيام بها لمعالجة السلوكيات بأنفسهم عن طريق تغيير سلوكهم أيضاً، على سبيل المثال: في حالة تران، يمكن لجيني أو أفراد العائلة الآخرين:

- عدم الإسراع بالمساعدة فهذا يجعل تران يشعر بأنه "عديم الفائدة"، وقد يكون من الصعب عدم المساعدة، ولكن من المهم ألا يحاولوا أفراد العائلة "إصلاح" المشكلة.
- منح مساحة لتران عندما يغضب (ارجع إلى نموذج سرعة الانفعال / العدوان) يمكن أن تقول جيني له "أسفة يا تران، أستطيع أن أرى أنك تشعر بالانزعاج، سأكون في الجوار وإذا كنت بحاجة إليّ لمساعدتك، فأخبرني بذلك".
- العودة إلى تران بعد ٥ دقائق وتكرار بعض الخطوات المذكورة أعلاه، مثل: "هل هناك أي شيء يمكنني مساعدتك به؟".

أخيراً، يمكنك أيضاً معالجة العواقب فسيؤدي ذلك إلى تغيير تأثير السلوكيات على العائلة وتقليل مقدار حدوثها في المستقبل، في المثال الخاص بتران يمكن لأفراد العائلة:

- أخذ ١٠ أنفاس عميقة والذهاب إلى غرفة أخرى عندما يشعرون بالانزعاج من تران.
- الحرص على تواجده شيء لتحضيره لتران أو إحضار شيئاً جاهزاً ليأكله حتى لا يجوع.
- طمأنة تران وتزويده بتعزيز إيجابي للخطوات التي حققها، مثل: "تران، كان من الرائع كيفية تقطيعك للخبز، غداً إذا أردت مني المساعدة، أعلمني".
- مدح تران لتهديته بسرعة، مثل أن تقول "تران، أستطيع أن أرى أن عدم القدرة على إنهاء المهمة سبب لك الغضب والانزعاج، ولكن من الرائع أنك تمكنت من تخطيها بسرعة والمضي قُدماً".

٣. المحرك (الدافع)

مثال:

يقول تران إنه يريد الانضمام إلى مهوى الرجال حتى يتمكن من القيام بالأنشطة التي كان يتمتع بها قبل إصابته، فهو يشكو من الملل وليس لديه ما يفعله، ولكن عندما يجلس تران في المنزل فإنه يستلقي على الأريكة ويشاهد التلفاز فيمكن أن يقضي وقته في مهوى الرجال، والذي سيجده أكثر تشويقاً وإمتاعاً.

هل تران كسول؟

الجواب: كلاً، يواجه تران صعوبة في تشغيل مُحركه أو دافعه، من المحتمل جداً أنه يواجه صعوبة في كل من المبادرة والتحفيز أيضاً، لكننا سنركّز على مُحركه في هذا المثال. يحتاج تران إلى بعض المساعدة للانضمام إلى مهوى الرجال (المبادرة)، لكنه يواجه أيضاً صعوبة في إكمال عملية تقديم الطلب (المحرك أو الدافع).

"السوابق والسلوك والعواقب" س.س.ع

دعونا نلقي نظرة على مثال تران من خلال استخدام نموذج "س.س.ع":

السوابق: قال تران إنه يشعر بالملل، لكن لا يبدو أنه يفعل أي شيء حيال ذلك.

السلوك: يستلقي تران على الأريكة ويشاهد التلفاز طوال اليوم.

العواقب: لا يخطر تران في الأنشطة التي يمكن أن يستمتع بها ويؤديها بشكل جيد فتشعر جيني بالانزعاج.

الوقاية والتعزيز

الطريقة التي تطلب بها من أفراد عائلتك القيام بالأشياء يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا. وتذكر أن الوقاية هي المفتاح!

على سبيل المثال: يمكن أن تساعد جيني تران عن طريق تحميل نموذج طلب الانضمام إلى مقهى الرجال والقول لـ تران، "إليك نموذج طلب الانضمام إلى مقهى الرجال، ما هي الأنشطة التي أنت مهتمًا بالقيام بها؟". أن تطلب من تران التوقف عن الشكوى، أو إخباره بما يجب فعله دون مساعدته في بدء المهمة، لن يكون هذا الأمر مفيدًا لتران لأنه لن يساعده في حل "مشاكل التفكير" التي أدت إلى هذا السلوك.

اقتراح آخر هو أن تقول جيني ما يلي: "تران، هل تحتاج إلى أي مساعدة في تعبئة استمارة الطلب؟ لقد قلت إنك ترغب في القيام بشيء ما خلال النهار وأن مقهى الرجال لديه أنشطة تستمتع بها".

يمكن أن تخصص جيني بعض الوقت للقيام بذلك مع تران وتقول "تران، لدي ١٠ دقائق من وقت الفراغ الآن، هل تريد مني مساعدتك في تعبئة استمارة طلب الانضمام إلى مقهى الرجال؟" أو "تران، الليلة الساعة ٦ مساءً قبل العشاء، هل ترغب في الجلوس ويمكنني مساعدتك في تعبئة استمارة الطلب؟".

٤. التحفيز

مثال:

يقول تران إنه يريد قضاء المزيد من الوقت مع أصدقائه، لكنه لا يفكر أبدًا في الاتصال بهم والترتيب للخروج معهم أو قدومهم إليه، تشعر جيني بالانزعاج لأنه يبدو أن تران يتوقع من أصدقائه القيام بكل التنظيمات. يشكو تران بعد ذلك من أنه لا أحد يريد قضاء الوقت معه وأن الناس لن يرغبوا في فعل الأشياء معه، لذلك لا فائدة من المحاولة.

كان هذا الأمر مزعجًا لجيني لأنها اعتقدت أن تران كان كسولاً أو صعبًا عن قصد. ومع ذلك، بسبب إصابة تران الدماغية كان يواجه صعوبة في إيجاد التحفيز للاتصال بأصدقائه، كما أنه يواجه بعض الصعوبات في التفكير مما يجعل الأمر صعبًا على تران في حل المشاكل.

"السوابق والسلوك والعواقب" س.س.ع

دعونا نُلقي نظرة على هذا الوضع من حيث "س.س.ع".

السوابق: قال تران إنه يريد قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء لأنه يشعر بالوحدة.

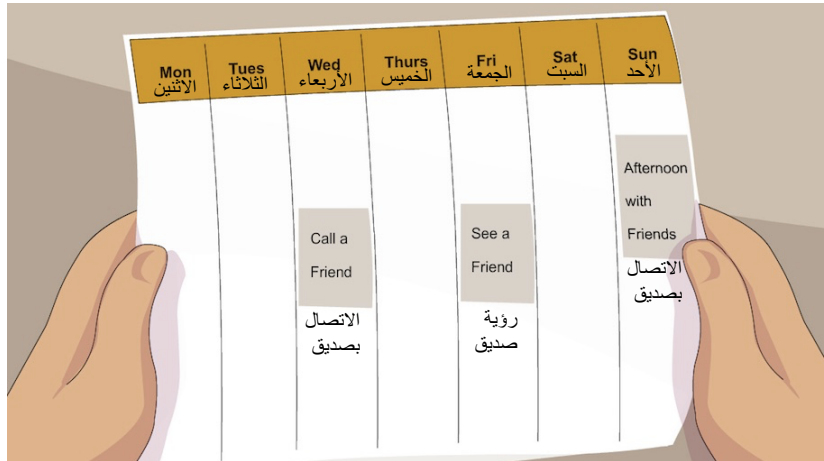
السلوك: لا يستطيع تران تحفيز نفسه للاتصال بأصدقائه. تقوم جيني بتذكير تران باستمرار أنه لا ينبغي على أصدقائه القيام بكل الترتيبات.

العواقب: لا يقضي تران الوقت مع أصدقائه ويشعر بالوحدة أكثر وغير قادر على الحفاظ على صداقاته، ويواصل تران أيضًا التذمر إلى جيني عن هذا الأمر فتصبح منزعة وفاقة للأمل.

الاستراتيجيات والتعزيزات

لذا، إذا كان تران يريد حقًا قضاء بعض الوقت مع أصدقائه لكنه لا يستطيع تحفيز نفسه على الاتصال بهم فقد تتمكن جيني من مساعدته. بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها جيني هي:

- أن تساعد تران على وضع بعض الطرق لتذكيره بالأصدقاء الذين يمكنه الاتصال بهم عندما يشعر بالملل أو الوحدة. على سبيل المثال: امتلاك دفتر ملاحظات يحتوي على بعض المعلومات يمكنه الاحتفاظ به بجوار سريره أو يمكنه وضع ملاحظة على الحائط.
- إنشاء نظام المكافأة الذي من شأنه أن يُشجع تران لأي مهمة أن يُنهيها أو يحاول إنهاءها.
- أن تتواصل مع بعض أصدقاء تران ومعرفة متى يكونون متاحين ثم اقتراح هذا التاريخ على تران حيث عندما يتصل بهم يكون تواصلًا ناجحًا، سيُشجعه هذا على الرغبة في فعل ذلك مرة أخرى.
- مساعدة تران في الوصول إلى أرقام أصدقائه عن طريق هاتفه بسهولة، بحيث لا يكون من الصعب ترتيب لقاء مع الأصدقاء.
- أن ترتب مع أصدقاء تران للاتصال به أولاً، ثم تشجعهم أن يطلبوا من تران ترتيب اللقاء بهم في المرة القادمة حتى يكون لديه دائمًا شيء يقوم به ويتطلع إليه.
- أن يحدد تران وقتًا مُعيّنًا كل أسبوع للاتصال بأصدقائه، ثم يصبح هذا أمرًا روتينيًا فلن يضطر للاعتماد على التحفيز لتحقيق ذلك.



قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

- المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج هي:
- راجع نموذج اللامبالاة وضعف الحافز مرة أخرى.
 - أعد قراءة ملخص النموذج هذا واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً!).
 - تعرّف على الأشخاص الذين يعانون من إصابات في الدماغ يمكن أن يواجهوا مشاكل في المبادرة والدافع والتحفيز وأنّ هذه الصعوبات ليست بسبب الكسل.
 - تعرّف على سبب حدوث هذه المشاكل: صعوبات في التفكير.
 - تعرّف على ما يمكن فعله للوقاية منها: تغيير المحفّزات (السوابق).
 - تعرّف على كيفية مساعدة الشخص الذي يواجه ضعف الحافز والدافع والمبادرة.
 - استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
 - كافئ نفسك على إكمال هذا النموذج.

الملخص

تهانينا على إكمال نموذج اللامبالاة وضعف الحافز. ناقشنا في هذا الملخص سبب وكيفية مواجهة الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبة في بدء المهام وإكمالها. ناقشنا أيضاً سبب حدوث هذه المشاكل وما هي مشاكل التفكير التي تسببها.

لقد تعلمت بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تجنّب أو تغيير المحفّزات لتقليل احتمالية عدم مشاركة شخص ما في المهام وضعف الحافز، لقد تعلمت أيضاً مهارات حول كيفية الاستجابة لأفراد عائلتك عندما يُظهرون انخفاضاً في الدافع والتحفيز والمبادرة.